



Jarní menu z Valašska vhodné i na velikonoční stůl

Jarní čas s sebou přináší barvy, začíná kvést zlatý déšť a pomalu vše zelená. Čerstvý jarní vánek má svěží vůni a sluneční paprsky v nás navozují novou etapu, chuť inovovat, zdobit. Na jaře máme chuť rovněž zpestřovat jídelníček. Snažíme se zařazovat čerstvé, svěží a lehké ingredience. Toužíme o očištění nejenom našich domovů, ale i našeho těla. A tak jako jsou barevné Velikonoce může být barevný i náš stůl. Velkým pomocníkem, který je nejenom zdravý, ale i chutný a dodá nám vítanou energii je beze sporu špenát. Proto Mlékárna Valašské Meziříčí připravila jeden recept se smetanovým špenátem a druhý typický velikonoční v podobě Velikonočního beránka.

„Špenát se smetanou jsme pro Vás připravili především pro jeho úžasné účinky. Pochází z Persie a ve střední Evropě se prokazatelně pěstuje od 12. až 13. století. Špenát je právem považovaný za superpotravinu a to především díky vysokému obsahu vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a různých antioxidantů. Významný je i podíl kyseliny listové, která je nezbytná pro růst, dělení buněk a také biotinu, takzvaný vitamin krásy pro hezkou pleť, vlasy, nehty,“ říká Zuzana Pavelková, marketingová manažerka Mlékárny Valašské Meziříčí. „Velikonoční beránek zase potěší naše chuťové pohárky, provoní byt, a navíc dodá tu správnou energii,“ dodává Zuzana Pavelková.

Velikonoční menu:

Špenát s kysanou smetanou z Valašska

Snadné / 45 minut / pro 2 osoby

Ingredience

400 g mraženého špenátu
200 g Kysaná smetana z Valašska
80 g sýru Niva
1 cibule
3 stroužky česneku
1 l studeného vývaru
Olej
1 vejce
1 lžička mletého nebo drceného kmínu
mletý pepř, sůl



Tisková informace

Praha, 25.03.2022



Příprava

1. Na rozehřátém oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, zasypeme moukou, prosmažíme a zalijeme připraveným vývarem.
2. Ochutíme prolisovaným česnekem, kmínem, pepřem a přivedeme k varu. Vaříme 20 minut.
3. Poté přidáme mražený nebo čerstvý špenát a povaříme. Přidáme nahrubo nastrouhaný sýr, promícháme, odstavíme a vmícháme vajíčko.
4. Na závěr zjemníme Kysanou smetanu z Mlékárny Valašské Meziříčí a dochutíme.
5. Podáváme s volským okem, hovězím masem, nivou nebo i samostatně.

Velikonoční beránek

Snadné / 90 minut

Ingredience

3 vejce
150 g cukr moučka
550 g Valašské Kyšky
3 dl oleje
600 g polohrubé mouky
1 prášek do pečiva
2 lžice citronové šťávy
kůra z jednoho bio citrону

Příprava

1. Žloutky vyšleháme spolu s cukrem do světlé pěny.
2. Poté přidáme olej, kyšku, šťávu a kůru z citrону a prosátou mouku s kypřícím práškem. Vše zamícháme dohromady.
3. Ve vedlejší míse si vyšleháme bílky do tuhého sněhu a poté opatrně zašleháme do těsta. Formu vymažeme a vysypeme moukou.
4. Dáme do předehřáté trouby na 170 stupňů a pečeme zhruba 60 minut.



Veselé Velikonoce

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 17. června 1992 vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí spol. s r.o. a tento rok bude slavit již 30 let. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – kefírová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí především zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svým nadšením a obětavostí. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí na slovenské trhy. Více informací o mlékárně naleznete na: www.mlekarna-valmez.cz.

Pro více informací kontaktujte:

Kateřina Goroškov: e-mail: katreh@post.cz, GSM: 731 613 603