

Ovesné placičky s medvědí česnekem a jogurtem z Valašska

Mlékárna Valašské Meziříčí pro jarní období vybrala jako tip pro Vás recept s jedním z nejoblíbenějších produktů, Bílým jogurtem z Valašska, a medvědí česnekem. Ten se stal v našich kuchyních velice oblíbeným. Medvědí česnek dostal svůj název podle pověry, že ho po zimním spánku konzumují medvědi, aby si očistili a posílili tělo. V listnatých lesích našich nížin se hojně vyskytuje a předtím, než nádherně rozkvetne bílými drobnými květy, má nejsilnější účinky. Tato rostlina má dlouhou historii užití v lidové medicíně, zejména jako prostředek na očistu organismu, podporu trávení a posílení imunity, a to díky vysokému obsahu vitamínu C. Obsahuje také látky se silnými antioxidačními účinky, které pomáhají tělu bojovat proti volným radikálům a zánětům. Medvědí česnek, známý také jako lesní česnek, najdeme především v listnatých lesích Evropy a Asie. Je ceněný nejen pro svou výraznou chuť a vůni, ale i pro své léčivé účinky. Lahodná chuť Bílého jogurtu z Valašska pak nechá jeho chuti vyniknout a rozvonět v dipu, který se k Ovesným placičkám s medvědí česnekem a jogurtem skvěle hodí.

Ovesné placičky s medvědí česnekem a jogurtem

Počet porcí 4 až 6, doba přípravy 35 minut

Ingredience:

350 g bílého jogurtu z Valašska
200 g bílé nebo celozrnné špaldové mouky
200 g jemných ovesných vloček
1 lžička prášku do pečiva
3 vejce
100 ml vody
2 lžičky soli
4 hrsti nasekaného medvědího česneku (nebo pažitky)

Dip

Bílý jogurt z Valašska
Sůl podle chuti
Najemno nasekaný medvědí česnek



Postup:

Vejce rozklepněte a rozdělte na žloutky a bílky. Z bílků ušlehejte tuhý sníh. Žloutky smíchejte s jogurtem a vodou. Zvláště v misce smíchejte mouku, ovesné vločky, sůl a prášek do pečiva. Potom obě tyto složky – sypkou a tekutou, smíchejte dohromady. Úplně nakonec jemně vmíchejte nadrobno nasekaný medvědí česnek a sníh z bílků. Po sezóně medvědího česneku můžete použít pažitku nebo jiné bylinky. Placičky, velikostně podle vašeho vkusu, smažte v trošce rozehrátého oleje nebo sádla, jak máte chuť. Není potřeba mít vysokou vrstvu tuku. Na kvalitní pánvičce usmažíte i bez tuku.

Podávejte s dipem, který jednoduše připravíte smícháním bílého jogurtu, nasekaného medvědího česneku a špetky soli.



Autorkou receptu a fotografie je Alena Kolaříková

Bílý jogurty z Valašska obsahuje nižší procento tuku, a to 3 %. Jogurty jsou vyráběné z kvalitního českého mléka a lze je zakoupit v celé síti obchodních řetězců i maloobchodních sítích v České republice. Mlékárna Valašské Meziříčí je držitelem certifikátu IFS a Certifikátu o ekologické produkci vydaného společností KEZ Chrudim, což opravňuje k použití loga „biozephyr“, tedy označení BIO produktů. I tato ocenění jsou zárukou toho, že tyto výrobky mají rovněž základní surovinu, tedy mléko, v té nejvyšší kvalitě. Více než 98 % zpracovávaného mléka je navíc certifikováno dle systému Q CZ CERTIFIKACE. Jedná se o režim jakosti, který jde významně nad rámec kritérií stanovených pro syrové mléko. Pro dosažení této kvality je třeba důsledná hygiena, kvalitní krmivo, výživa, zdraví a životní podmínky zvířat na farmách.



Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla **Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.** Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – kefirová 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 také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Jejich výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: www.jogurtmarlenka.cz, www.mlekarna-valmez.cz