

Zelené jaro v kuchyni s Mlékárnou Valašské Meziříčí

Baby špenát, mascarpone, Valašská kyška a Bílý jogurt z Valašska, to jsou ingredience, které zajistí požitek pro oči i radost z chutného pokrmu. Nechte se inspirovat recepty Mlékárny Valašské Meziříčí, která čerpala z probouzející se zelené přírody. Pro milovníky čerstvých kysaných výrobků připravila tři svěží recepty, a to Špenátové noky s kyškovou omáčkou, Jarní nádivku a Jarní koláč s baby špenátem. A proč právě zelená v kuchyni znamená takové osvěžení? Zelená barva na jaře je primárním symbolem probouzení přírody, nového života, růstu a vitality. Po zimním období představuje svěžest, naději a regeneraci, a to jak pro přírodu, tak pro lidskou psychiku. Není to ale pouze o barvě. Špenát použitý v receptech Mlékárny Valašské Meziříčí je nutričně hodnotná listová zelenina bohatá na vitamíny A, C, K, B9 a minerály, jako hořčík, draslík, vápník. Mix těchto látek podporuje zdraví srdce, mozku, kostí a zraku. Působí antioxidačně, pomáhá při únavě a snižuje oxidační stres. Baby špenát v kombinaci s mascarpone a čerstvými kysanými výrobky zajistí opravdu dokonalý chuťový zážitek. Recepty jsou připraveny z běžně dostupných ingrediencí. Jsou snadné a rychlé pro přípravu.

Špenátové noky s kyškovou omáčkou

Ingredience (4 porce, 40 minut):

Na noky

500 g uvařených brambor
180 – 200 g polohrubé mouky
1 vejce
4 hrsti najemno nasekaného špenátu
1 lžička soli

Na dokončení

250 g baby špenátu
150 g špeku
300 g Valašské kyšky
3 stroužky česneku
čerstvě mletý černý pepř
sůl podle chuti



Postup

Uvařené brambory necháme vychladnout a nastrouháme najemno. Přidáme vejce, sůl, polohrubou mouku a najemno nasekaný špenát. Mouky přidáme nejprve 180 g – čím méně mouky, tím budou noky nadýchanější. Pokud těsto příliš lepí, přidáme zbytek. Z těsta vytvarujeme noky nebo vyválíme váleček a odkrajujeme kousky. Ve velkém hrnci přivedeme osolenou vodu k varu, vsypeme noky a vaříme, dokud nevyplavou na hladinu, a poté ještě minutu – celkem přibližně 3 až 5 minut. Na pánvi opékáme dozlatova na kostičky nakrájený špek s plátky česneku. Přidáme špenátové listy, osolíme a opepříme. Vsypeme okapané noky a minutu až dvě prohříváme. Vlijeme **Valašskou kyšku**, ihned vypneme plotnu a na horké pánvi pouze opatrně promícháme – kyška se nesmí vařit. Ihned podáváme.

Jarní nádivka

Ingredience (4-5 porcí, 60 minut):

- 3 ks celozrnných rohlíků
- **150 g Bílého jogurtu z Valaška**
- 200 ml mléka
- 4 vejce
- 100 g šunky
- 2 velké mrkve
- 2 jarní cibulky
- 50 g baby špenátu
- 2 stroužky česneku
- 6 g prášku do pečiva



Postup:

Nejprve ušleháme bílky do tuhého sněhu. Rohlíky nakrájíme na malé kostičky, zalijeme mlékem a necháme nasáknout. Do směsi přidáme Bílý jogurt z Valaška, jemně nastrouhanou mrkev, nasekaný baby špenát, žlutky, kousky šunky, jarní cibulku, prolisovaný česnek a prášek do pečiva. Vše důkladně promícháme a opatrně vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Hotovou směs rovnoměrně rozetřeme na plech a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme přibližně 40 minut při 180 °C.

Jarní koláč s baby špenátem

Ingredience (8 porcí, 90 minut):

Korpus:

- 100 g baby špenátu
- **250 g Kefírového mléka nízkotučného z Valaška**
- 2 vejce
- 230 g hladké špaldové mouky
- 80 ml oleje
- 100 g moučkového cukru
- 5 g prášku do pečiva
- špetka soli

Krém:

- 500 g tvarohu v alobalu
- 250 g mascarpone
- šťáva z půlky citronu
- 2-4 lžice moučkového cukru (podle chuti)

Zdobení:

- Lyofilizované ovoce



Postup:

Suroviny vyndáme hodinu předem z lednice. Formu o průměru 20 cm vyložíme pečicím papírem a předehřejeme troubu na 180 °C. Do vyšší nádoby nalijeme olej, přidáme baby špenát a rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka. Přelijeme do mísy, přidáme vejce a **Kefírové mléko nízkotučné z Valaška** a vše promícháme. Přisypeme mouku, cukr, prášek do pečiva a špetku soli, opět promícháme. Směs nalijeme do připravené formy a pečeme 40–50 minut při 180 °C. Špejlí ověříme, zda je koláč hotový. Po upečení necháme korpus vychladnout. Ingredience na krém vložíme do mísy a prošleháme kuchyňským robotem nebo ručním šlehačem. Krém necháme chvíli odpočinout v lednici. Na vychladlý korpus rovnoměrně rozetřeme krém a posypeme lyofilizovaným ovocem. Nakrájíme až po hodině, aby se koláč stihl odležet v lednici.

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. Její 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