

RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ



MAGAZÍN

3/2022
zdarma

- kopřivy
- medvědí česnek
- chřest
- mořské plody



OSVĚŽUJÍCÍ LIMONÁDY

Bio nealkoholické nápoje
vyrobené ze 100% přírodních zdrojů



Talent comes naturally.

 **ORGANICS**
by **Red Bull**

CH-BIO-004
Zemědělská produkce
EU / mimo EU



Milé čtenářky, milí čtenáři,
chtěli byste si připravit nějaká neotřelá, ale zároveň jednoduchá jídla? Pak jste
správně na stránkách nového JIP magazínu. V něm vám ukážeme, že pro in-
gredience nemusíte chodit daleko. Pokud máte na zahradě kopřivy, kterých se
chcete zbavit, zadržte. Raději si vezměte košík, tenhle zelený poklad si natrhejte a šup s ním do
kuchyně. Šéfkuchař Dalibor Navrátil pro vás totiž nachystal recepty s kopřivami a medvědí
česnekem.

K tomuto období však patří také chřest, proto nechybí ani chřestové recepty. Neméně za-
jímavým tématem, které si jistě najde spoustu příznivců, jsou pak ryby a mořské plody. Tak
směle do toho.

Užívejte si krásné dny.

Vaše JIP východočeská



Gastro MAGAZÍN, periodikum zaměřené na kvalitní gas-
tronomii, nové trendy, zboží a vyhlášené podniky v ČR.

REDAKCE

JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská
ve spolupráci s GastroStudiem JIP

Publisher: Michal Lelek Redaktor: Karolína Frýdová

Artdirector: Petra Králová Kuchař: Dalibor Navrátil

Vydavatel:

JIP východočeská, a. s., Hradištská 407, 533 52 Staré Hradiště

Dále vydáváme: www.jip-potraviny.cz/katalogy

Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

www.jip-potraviny.cz

FB /jip.potraviny

www.jip-gastrostudio.cz

IG: /jip_potraviny

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:





SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Zajímají vás aktuální informace skupiny JIP, chcete mít přístup k nejnovějším akčním letákům nebo se inspirovat zajímavými recepty?

Sledujte nás na sociálních sítích, označujte, sdílejte, ptejte se, soutěžte. Jsme tu pro vás.

 @jip_potraviny

 JIP Potraviny



25



20



31



34



33

OBSAH

GastroMAGAZÍN

- 6 **Kopřivy & medvědí česnek**
recepty
- 16 **V Praze pečeme v novém**
poctivá, řemeslná, ruční výroba
- 18 **Bílý a zelený chřest**
recepty
- 28 **Ryby & mořské plody**
recepty
- 38 **Beefeater**
novinky

Kopřivy & medvědí česnek

PŘIPRAVIL: Dalibor NAVRÁTIL



Chcete být zdravější a silnější než známý Pepek námořník? Tak zkuste místo špenátu sáhnout po kopřivách a medvědím česneku! Už dávno se ví, že vysoký obsah železa ve špenátu byl jen chybou v desetinné čárce. Bez výčitek tak místo špenátu využijte jiných zelených zázraků, které příroda nabízí a které se v gastronomii běžně využívají po celém světě.

Kopřiva, již bohužel většina lidí stále považuje pouze za plevel, je nejen opravdu plná železa, ale mnoha dalších minerálů, vitamínů a dalších zdraví prospěšných látek. A co je na ní vůbec nejlepší? To, že stačí dojít do nejbližšího lesa nebo na pole a kopřiv si můžete natrhat, kolik jen budete chtít.

A aby kopřiva nestála v následujících receptech, které pro vás připravil šéfkuchař Dalibor Navrátil, osamocená, skvěle ji doplňuje medvědí česnek. Ten je stejně chutný, ale stravitelnější a lehčí než běžný česnek. A přestože je jeho sezóna poměrně krátká, můžete ho uchovat jako pesto nebo jen nakrájený v mrazničce a užít si ho tak o trochu déle.

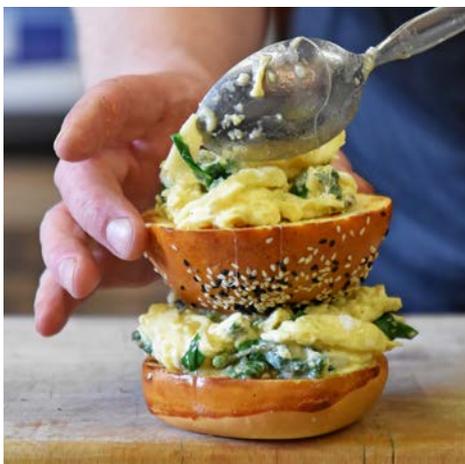
Vyzkoušejte recepty a uvidíte, že z kopřiv se dá vykouzlit mnohem víc než jen čaj. My jsme všechny recepty ochutnali a na kopřivy a medvědí česnek už nedáme dopustit :-)

*másto z kopřiv
a medvědího česneku*



FRANCOUZSKÁ MÍCHANÁ VAJÍČKA





Francouzská míchaná vajíčka s medvědí česnekem a čerstvou kopřivou

brioškové housky
čerstvé kopřivy (mladé výhonky)
medvědí česnek
4 vejce
máslo
31% smetana
plátky sýru dle chuti (např. ementál)
sůl a pepř



Brioškové housky opečte na másle. Medvědí česnek i čerstvé kopřivy nasekejte nahrubo.* Na pánvi nechte rozežhát máslo. Vajíčka rozklepněte do misky a vidličkou rozmíchejte. Poté je osolte, opepřete, přilijte k nim smetanu a opět promíchejte. Plátky sýru nakrájejte na větší kousky. Do rozežhátého másla přidejte nakrájený medvědí česnek a kopřivy a zlehka je zpěňte. Až se rozvoní, přilijte na pánev rozmíchaná vajíčka. Na pánvi pak vajíčka nemíchejte rychle, výsledkem by měly být spíše větší kusy míchaných vajec. Zhruba po minutě sporák vypněte a pánev stáhněte z plotny. Na závěr přidejte nakrájený sýr a zlehka ho vmíchejte. Vezměte si spodní díly opečených brioškových housek, na ně na dejte míchaná vajíčka, přiklopte vrchním dílem housky (otočte ji však řezem vzhůru) a vajíčka dejte i navrch, ozdobte je medvědí česnekem. Na housku pak položte několik plátků sýru a s pomocí cukrářské pistole je nechte lehce rozpustit. Pokud nemáte cukrářskou pistoli, dejte housky zapéct na 2–3 minuty do rozpálené trouby.

**U kopřivy i medvědího česneku je důležité utrhnout tuhý stonek.*





POLÉVKA Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Polévka z medvědího česneku a kopřiv

*medvědí česnek
čerstvé kopřivy (mladé výhonky)
bílá nebo červená cibule či šalotka
máslo
brambory
zeleninový vývar
smetana
uzený filet sumečka afrického nebo
kvalitní sušená šunka
olej z pesta z medvědího česneku
sůl a pepř*

V rendlíku rozehřejte máslo. Mezitím si nadrobno nasekejte cibuli, přisypte ji na rozehřáté máslo a nechte zpěnit. K cibuli pak přidejte na větší kousky nakrájené, oloupané brambory a opatrně je zarestujte. Vše pak zalijte zeleninovým vývarem, přilijte smetanu a brambory uvařte doměkka. Poté přidejte kopřivy a medvědí česnek.* Vše rozmixujte v hladkou, krémovou polévku. Dle potřeby pak dochuťte solí, případně pepřem. Polévku pak ozdobte filety ze sumečka, listy medvědího česneku a pokapejte olejem z pesta.

**Kopřivy ani medvědí česnek nevařte – ztrácí pak chuť i živiny.*

RÝŽOVÝ SALÁT

S OŘÍŠKY, POHANKOU A KOPŘIVOU



Rýžový salát s pohankou a oříšky, kopřivou a medvědí česnekem

*výhonky mladých kopřiv
medvědí česnek
rýže (jasmínová, basmati, indiánská...)
pohanka
ořechy (vlašské, kešu, lískové...)
zeleninový vývar
(případně kuřecí či telecí)
máslo
olej*

Pohanku nasypejte do hrnce, zalijte trochou oleje a lehce orestujte (pozor, abyste ji nespálili). Poté ji zalijte zeleninovým vývarem, stáhněte z plotny a nechte změkhnout. Stejný postup zopakujte i u rýže – zakápněte olejem, lehce orestujte a zalijte vývarem (na 1 díl rýže dejte 1,5–2 díly vývaru). Rýži stáhněte na třetinový výkon a za občasného míchání vařte na skus (nikoli doměkka). Na pánvi rozežhřejte máslo a orestujte na něm celé oříšky. Na další pánvi opět rozežhřejte máslo a krátce na něm zarestujte celé listy medvědího česneku a kopřiv, osolte a opepřete. Poté stáhněte z plotny a ještě chvíli ponechte na teplé pánvi. Do mísy nasypejte dva díly rýže a jeden díl pohanky, promíchejte, vsypte medvědí česnek s kopřivou, orestované ořechy a opět promíchejte. Dochutěte solí a pepřem, případně trochou pesta dle chuti.

LEHKÝ SALÁT

SE ZTRACENÝM VEJCEM





Lehký salát s bramborem, čočkou, medvědí česnekem, kopřivou a ztraceným vejcem

*300 g čočky (jakýkoliv druh)
malé brambory
výhonky mladých kopřiv
medvědí česnek
1 vejce
tymián, rozmarýn
olej
šťáva z půlky citronu
sůl a pepř*

Brambory uvařte na skus ve slupce v osolené vodě s pepřem, čerstvým tymiánem a rozmarýnem. Po uvaření je scedte a nakrájejte napůl (nikoli podélně, ale příčně, menší brambory pak klidně nechte vcelku). Dejte je na pekáč, osolte, zakápněte olejem, promíchejte, položte řezem nahoru a dejte péct do trouby vyhřáté na 212–214 °C zhruba na 10 minut. Čočku, kterou jste měli předem namočenou, scedte, nalijte do ní čerstvou vodu, osolte ji a na skus uvařte. Pokud máte rádi kyselejší chuť, přidejte do vody šťávu z půlky citronu. Čočku uvařenou na skus vypněte a sundejte z plotny. V menším hrnci přiveďte vodu k varu. Vezměte si menší misku nebo šálek, který vystelíte potravinářskou fólií a doprostřed vyklepněte vajíčko. To opatrně zabalte do fólie a provázekem zavažte. Vytvořený „balíček“ vložte do vody, která má 80–90 °C. Nechte jej ve vodě zhruba 4–5 minut. Uvařenou čočku scedte a dejte do misky. Osolte ji, opepřete, přilijte olej a promíchejte. Brambory vytáhněte z trouby, mírně osolte a opepřete. Ve větší misce čočku a opečené brambory opatrně smíchejte. Na pánvi rozežhřejte máslo nebo olivový olej. Medvědí česnek a kopřivy nahrubo nasekejte, lehce chvíli prohřejte na rozežhřátém másle či oleji a přidejte do misky s čočkou a bramborem. Vše pak promíchejte. Zastřené vejce vyndejte z vody a rozbalte z fólie. Salát z čočky, brambor, medvědího česneku a kopřiv naaranžujte na talíř a navrch položte zastřené vejce.



*video návody na
všechny recepty*

Youtube Jip Potraviny



SLADKÝ DEZERT

Z ČERSTVÝCH JAHOD



Dezert z čerstvých jahod

*bílý toastový chléb
jahody
4 vejce
sýr ricotta
med nebo javorový sirup
moučkový cukr
31% smetana
oříšky dle chuti*

Vajíčka rozklepněte, přidejte k nim moučkový cukr, smetanu, malou špetku soli a rozmíchejte. Na pánvi rozehejte rostlinný olej a máslo. Do vaječné směsi namočte plátky toastového chleba (nechte nasáknout asi půl minuty z každé strany). Toasty pomalu dozlatova osmažte na oleji s máslem z obou stran asi dvě minuty. Jahody nakrájejte na plátky. Ricottu dejte do misky, přidejte moučkový cukr a trochu medu nebo javorového sirupu. Vše zlehka spojte. Po usmažení položte toastové chleby na ubrousek. Na usmažené toasty lžičkou roztáhněte ricottu s medem a cukrem, rozložte plátky jahod a přiklopte druhým plátkem toastu. Navrch opět rozložte ricottu, plátky jahod a oříšky a přiklopte třetím plátkem toastu. Na půlku jeho plochy opět navrstvěte ricottu a jahody, pokapejte smetanou, ozdobte lístky máty a moučkovým cukrem.



TEXT: Karolína FRÝDOVÁ
FOTO: Cash&Carry Praha



Řemeslný pecen

Ručně stáčený chléb
z našeho žitného kvasu,
který zraje 2 h.



Naše pekárna

PEČIVO, KTERÉ SE PEČE U NÁS

Poctivá, řemeslná, ruční výroba se pozná na první ochutnání. A zvlášť u pečiva se poctivost na chuti projeví dvojnásobně. Přesvědčit se můžete v JIP Cash & Carry v pražských Bořanovicích, kde jsme otevřeli novou pekárnu.

Ta je nyní přímo součástí prodejny (takže můžete našim pekařům a pekařkám tak trochu koukat pod ruce) a kromě jiného je vybavená novou pecí na dřevo, která dodává pečivu tu správnou tradiční chuť. Tuto pec máme jako jedinou v České republice. Aby správně pekla chutné a voňavé pečivo, musí se v ní teplo udržovat neustále – každou hodinu pěkně přiložit polínko. A výsledek pak stojí za to.

Co a proč byste v naší nové pekárně neměli minout?

U chlebů pro vás máme hned několik favoritů. Všechny jsou vyráběné z kvalitních surovin, od základu ručně, z našeho vlastního třístupňového kvasu, pečené v peci na dřevo.

Vy, kteří máte nejraději klasiku, zkuste náš ručně kroucený, rustikální chléb Rendys, případně ručně stáčený staročeský pecen, který vyrábíme z žitného kvasu. Mezi našimi oblíbenci je i řemeslný chléb Čechie s ořechy, který si předtím, než putuje do pece, zraje krásných 12 hodin, a určitě také žitný kvasový chléb ze 100% žitné mouky s nakvašenými semínky. Naopak čistě z pšeničného kvasu je řemeslná baguette – 12 hodin zrající, ručně překládaná a sázená tradičním způsobem. No a další favoriti? Rohlík Rendys připravovaný podle starých receptur, do kterého přidáváme máslo a mléko. A buchty! Tvarohové, makové a povidlové, vyrobené z omládků, skládané po domácku do pekáče a denně čerstvé.

Pekárnu a naše pekařské výrobky najdete i na našich dalších prodejnách jako je Ostrava, Zlín, Jilemnice a následovat budou i další prodejny. V nejbližší době třeba Pardubice a Karlovy Vary.







Chřest



Bílý chřest

se ztraceným vejcem
a holandskou omáčkou

svazek bílého chřestu, 2 čerstvá vejce, ocet, ředkvičky, polníček, cherry rajčátka, lžíce cukru, lžíce másla
Holandská omáčka: 200 g přepuštěného másla, 3 žloutky, lžíce bílého vinného octa, sůl a čerstvě mletý pepř

Chřestu odloňte dřevnaté části a škrabkou ho po celé délce od hlavičky oloupejte. Poté jej vařte v osolené vroucí vodě se lžící cukru a lžící másla. Lepší je, pokud se chřest vaří ve svazku tak, aby špičky zůstaly nad vodou. Bílý chřest vařte 6–8 minut (podle tloušťky výhonku i déle). Pro přípravu holandské omáčky oddělte bílky od žloutků. Žloutky vložte do misky a přidejte k nim vinný ocet, pak je metličkou šlehejte, dokud nezačnou houstnout. V průběhu šlehání osolte. Jakmile bude konzistence hustší, pokračujte ve šlehání nad teplou vodní lázní do doby, dokud nebude omáčka krémová a nebude držet na metličce. Poté pomalu, po částech zašlehejte máslo. Když je omáčka krémová, dochutte solí a pepřem a opět zašlehejte. V menším hrnci přiveďte vodu k varu, osolte ji a přilijte ocet. V hrnci lžící vytvořte vír, do jehož středu pak rozklepněte vajíčko. To pak nechte 3–4 minuty ve vodě, poté ho děrovanou naběračkou vyjměte. Chřest naskládejte na talíř, položte na něj ztracené vejce a pokapejte holandskou omáčkou. Podávejte se salátkem z čerstvého polníčku, ředkviček a cherry rajčátek.



s uzeným lososem

Bílý chřest s uzeným lososem

svazek bílého chřestu
200 g uzeného lososa
lžice cukru
lžice másla

Koprový dip:
200 g zakysané smetany
30 ml olivového oleje
čerstvý kopr
šťáva z limetky
sůl a čerstvě mletý pepř

Dřevnaté části chřestových výhonků odlomte a chřest oloupejte. Dejte ho vařit do osolené vody se lžící cukru a lžící másla, špičky chřestu by měly zůstat nad vodou. Chřest povařte zhruba 6–8 minut. Poté jej vyskládejte na talíř a ozdobte plátky uzeného lososa.

V misce vyšlehejte zakysanou smetanu s olejem, ochuťte solí, pepřem, šťávou z limetky a přidejte nasekaný kopr. Vše promíchejte a dejte k chřestu s lososem.

Chřest s pečeným lososem

bílý a zelený chřest
2 filety lososa
šťáva z půlky citronu
olivový olej
čerstvá řeřicha
cherry rajčátka
salát na ozdobení
sůl a čerstvě mletý pepř

Troubu předehřejte na 200 °C. Lososa očistěte, filety lehce pokapejte šťávou z citronu, osolte, opepřete a pokapejte olivovým olejem. Maso dejte na plech a vložte do trouby. Pečte jej zhruba čtvrt hodiny. Mezitím si připravte chřest. Výhonkům odlomte dřevnatou část, bílý chřest oloupejte úplně, zelený stačí jen zčásti. V osolené vodě pak chřest vařte se špičkami nad vodou doměkka (zelený zhruba 3–5 minut, bílý asi 6–8 minut). Po uvaření ihned podávejte s pečeným lososem, posypané čerstvou řeřichou a ozdobené cherry rajčátky a salátem.



s pečeným lososem

700 g zeleného chřestu, 2 cibule, 1 větší brambora, stroužek česneku, 1 l zeleninového nebo drůbežího vývaru, pár lístků čerstvé bazalky, 2 lžíce másla, sůl a pepř

Cibule nasekejte najemno. V hrnci rozehejte máslo, přisypte nasekanou cibuli a nechte zpěnit. Bramboru oloupejte a nakrájejte. Dřevnaté konce chřestu odlomte a stonky nakrájejte na menší kousky. Několik chřestových špiček si ponechte stranou na ozdobu. Na zpěněnou cibuli nasypte chřest a lehce orestujte. Do hrnce pak nalijte vývar, přisypte nakrájenou bramboru a vařte do změknutí. Nakonec přidejte pár lístků bazalky a ponorným mixérem polévku rozmixujte a dochuťte solí a pepřem. Před podáváním polévku ozdobte špičkami chřestu.

Chřestová polévka



Salát s chřestem, šunkou a vajíčkem

svazek zeleného chřestu, 3 větší vejce,
1 šalotka, 6 plátků sušené šunky
Na zálivku: 60 ml bílého vinného octa, 2 lžičce
dijonské hořčice, ½ stroužku česneku,
120 ml olivového oleje, 50 g nastrouhaného
parmezánu, lžičce medu, špetka estragonu,
soli a pepře

V hrnci přiveďte k varu osolenou vodu. Chřestu odlomte dřevnatou spodní část a dejte jej na 3–5 minut vařit (špičky výhonků nechte nad hladinou). Až bude chřest povařený, vložte jej do mísy s ledovou vodou. Vajíčka uvařte natvrdo a nechte vychladnout.

Vejce oloupejte a rozkrojte napůl. Do mísky rozprostřete chřest, šunku, na tenké plátky nakrájenou šalotku a vajíčka. Všechny ingredience na zálivku smíchejte a rozmixujte je do hladka. Salát pokapejte zálivkou a podávejte.

se šunkou
a vajíčkem

Těstoviny se zeleným chřestem

400 g těstovin dle chuti
svazek zeleného chřestu
150 g sušené šunky
(případně anglické slaniny)
1 cibule
stroužek česneku
½ hrnku strouhaného parmezánu
olivový olej
mořská sůl
čerstvě mletý pepř

Těstoviny uvařte dle návodu v osolené vroucí vodě a sceďte. Dřevnaté části chřestu odlomte, zbytek nakrájejte na kratší kousky. Cibuli a česnek nasekejte nejmenno, šunku nakrájejte na plátky. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte nasekanou cibuli a nechte zpěnit. Poté přidejte česnek a šunku a nechte rozvonět. Pak přidejte nakrájený chřest a vše orestujte. K orestované zelenině a šunce přidejte těstoviny a vše promíchejte, ochuťte solí a pepřem. Nakonec přisypte nastrouhaný parmezán a podávejte.

se zeleným
chřestem

Chřestový koláč





Filet z tilápie s chřestem a hráškovou omáčkou

4 filety z tilápie, svazek zeleného chřestu, 2 lžíce másla, sůl, čerstvě mletý pepř

Na hráškovou omáčku: 200 g hrášku, 200 ml vývaru, 1 menší cibule, lžíce másla, špetka muškátového oříšku, sůl, čerstvě mletý pepř

Nejprve si připravte omáčku. Cibuli nasekejte najemno. V hrnci nechte rozpustit máslo a nasekanou cibuli na něm nechte zpěnit. Poté přisypte hrášek, přilijte vývar a vařte, dokud není hrášek měkký. Omáčku pak ponorným mixérem rozmixujte a ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem a ještě nechte pár minut povařit. Dřevnaté části chřestu odlomte a spodek lehce oloupejte. Chřest vložte do osolené vroucí vody, špičky nechte nad hladinou a vařte do změknutí (3–5 minut podle tloušťky výhonků). Filety očistěte a z obou stran osolte a opepřete. Na pánvi roze-hřejte máslo a rybu z obou stran opečte dozlatova. Podávejte s uvařeným chřestem a přelitě omáčkou z hrášku.



Chřest s cukrovým hráškem a bramborami

bílý a zelený chřest, 6 malých brambor, 200 g cukrového hrášku, olivový olej, mořská sůl, čerstvě mletý pepř, šťáva z půlky citronu

Holandská omáčka: 200 g přepuštěného másla, 3 žloutky, lžíce bílého vinného octa, sůl a čerstvě mletý pepř

Brambory důkladně omyjte a nakrájejte na čtvrtiny nebo měsíčky. Vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olejem, osolte a opepřete a vložte do trouby předehřáté na 200 °C na zhruba 15–20 minut. Poté plech vyjměte, přisypte k bramborám hrášek, pokapejte trochou citronové šťávy, posolte a vložte zpět do trouby na dalších 5–10 minut. Oběma druhům chřestu odlomte dřevnatou část, bílý chřest oloupejte kromě špiček celý, zelený stačí oloupat jen trochu ve spodní části nebo vůbec. V osolené vroucí vodě vařte chřest s hlavičkami nad hladinou. Zelený chřest vařte zhruba 3–5 minut, bílý o něco déle (zhruba 6–8 minut). Pokud nebudete chřest podávat ihned po dovaření, zchladte jej ve studené vodě. Holandskou omáčku připravte podle návodu na str. 20. Uvařený chřest podávejte s bramborami a hráškem, vše pokapané holandskou omáčkou.

Chřestový koláč

*balíček listového těsta
svazek zeleného chřestu
2 kelímky sýru ricotta
100 g strouhaného parmezánu
2 vejce
50 ml smetany ke šlehání
kůra z jednoho citronu
špetka tymiánu
sůl a pepř
hrášek, lístky máty
nebo jedlé květy na ozdobu*

Listové těsto rozválejte do kulaté placky, kterou vložte do koláčové formy tak, aby těsto dosahovalo až na okraje. Na několika místech těsto propíchejte vidličkou, přikryjte ho pečicím papírem a nasypete na něj fazole nebo hrách, aby se při pečení nepokroutilo. Takto ho vložte do trouby předehřáté na 200 °C a pečte asi 10 minut. Poté papír i fazole či hrách odstraňte a pečte dalších 5 minut dozlatova. Koláč vyndejte a nechte vychladnout. V míse smíchejte ricottu, nastrouhaný parmezán, citronovou kůru, tymián, sůl a pepř. Vajíčka rozšlehejte vidličkou a přidejte je k připravené směsi, nakonec vmíchejte smetanu a vše rozmíchejte dohladka. Chřestovým výhonkům ulomte dřevnaté konce, spodní část oloupejte. Chřest pak nakrájejte tak, aby se vešel do formy, a rozložte ho na náplň. Celý koláč pak dejte do trouby a pečte dalších asi dvacet minut, dokud náplň nezezlátne a chřest nezměkne. Před podáváním pak koláč dozdobte podle vaší fantazie.



Volské oko s chřestovou oblohou

svazek zeleného chřestu, 2 vejce, avokádo, lžice másla, čerstvá rukola, sezamová semínka, sůl a čerstvě mletý pepř

Chřestu odloňte spodní dřevnatou část, výhonky skrojte do stejné délky a dejte je vařit do osolené vroucí vody na zhruba 3–5 minut, dokud nezměkknou. Uvařený chřest poté vložte do studené vody, aby si zachoval zelenou barvu. V pánvi roze-
hřejte máslo a rozklepněte na ni vejce a smažte, dokud žloutky nebudou napůl ztuhlé. Volská oka osolte, opepřete a dejte na talíř. K nim přidejte uvařený chřest, který osolte, avokádo a čerstvou rukolu, vše posypte sezamovým semínkem.

Chřestový salát s krevetami

*svazek zeleného chřestu
250 g krevet
½ hlávky ledového salátu
pár snítek čerstvého kopru
šťáva z jednoho citronu
olivový olej
lžice másla
mořská sůl
čerstvě mletý pepř
špetka sušeného oregana*

*Na koprový dip:
kelímeček zakysané smetany
čerstvý kopr
stroužek česneku
sůl*

Chřestu odloňte spodní dřevnatou část, zbytek nakrájejte na kratší kousky. V misce chřest smíchejte s krevetami, přidejte olivový olej, šťávu z citronu, oregano, sůl a pepř a vše promíchejte. Na pánvi roze-
hřejte máslo a přidejte krevety s nakrájeným chřestem. Vše restujte zhruba 8 minut, dokud nejsou krevety hotové a chřest změkklý. Ledový salát natrhejte na menší kousky, kopr nasekejte najemno a vše smíchejte s krevetami a chřestem. Zakysanou smetanu, nasekaný kopr a prolisovaný česnek promíchejte, dip osolte a podávejte k salátu.





Chřestové rizoto

svazek zeleného chřestu
 250 g kulatozrné rýže
 600 ml zeleninového vývaru
 100 ml bílého vína
 1 cibule
 100 g strouhaného parmezánu
 2 lžíce másla
 olivový olej
 sůl

Odlomte spodní dřevnatou část chřestu a výhonky dejte vařit do osolené vroucí vody. Chřest nechte vařit 2–3 minuty, poté jej vynedjte a zchladte ve studené vodě. Cibuli nasekejte najemno. V hrnci rozehejte olej, přidejte nasekanou cibuli a nechte zesklivatět. Rýži propláchněte, přidejte do hrnce s cibulkou a přilijte víno. Nechte jej chvíli zredukovat, pak přilijte vývar a pomalu vařte, dokud rýže nezměkne. Rizoto pak odstavte z plamene. Chřest nakrájejte na malé kousky, pár špiček si nechte na ozdobu. Do rizota vmíchejte kousky chřestu, máslo, parmezán a dosolte dle potřeby.



Chřestové minipizzy

Na těsto:
 450 g polohrubé mouky
 20 g droždí
 300 ml vlažné vody
 lžička cukru
 5 lžic olivového oleje
 sůl

Na náplň:
 500 g zeleného chřestu
 400 g gorgonzoly
 150 g sušené šunky
 čerstvě mletý pepř
 sůl

Cukr, droždí a trochu vlažné vody smíchejte a nechte vzejít kvásek. Mouku prosejte, přidejte sůl, vzešlý kvásek a olej, vše promíchejte a postupně přidávejte vlažnou vodu. Vše pak rukama zpracujte v těsto, které nechte alespoň dvě hodiny vykynout. Pak jej rozdělte na stejné díly a vytvořte z nich kulaté placky. Troubu předehřejte na 200 °C. Chřestu odlomte dřevnaté konce, lehce jej oloupejte a dejte jej vařit do vroucí vody na 3–5 minut. Po uvaření jej zchladte ve studené vodě. Placky vytvořené z těsta přendejte na plech vyložený pečicím papírem a potřete je lehce olejem. Na každou z nich pak rozdrobte sýr, dejte plátky šunky a rozložte chřest. V troubě pečte dozlatova asi 15–20 minut. Před podáváním ochuťte solí a pepřem.



Zapečený chřest se slaninou

svazek zeleného chřestu
 150 g anglické slaniny nebo šunky dle chuti
 sůl

Na dip:
 kelímek zakysané smetany
 nasekané bylinky (bazalka, petrželka, máta...)
 sůl

Chřestu odlomte dřevnatou část, lehce jej oloupejte a 3–4 výhonky vždy zabalte do slaniny či šunky. Troubu rozehejte na 180 °C. Plech nebo pekáček vyložte pečicím papírem a zabalený chřest do něj vložte, pečte zhruba čtvrt hodiny. Zakysanou smetanu smíchejte s nasekanými bylinkami a osolte.



*Ryby
& mořské plody*



treska

Fish & chips



Lososový burger

4 hamburgerové bulky
2 filety lososa
2 žloutky
2 lžíce dijonské hořčice
2 lžíce citronové šťávy
2 stroužky česneku
okurka
2 ředkvičky
čerstvá rukola
čerstvě nasekaný kopr
rostlinný olej
sůl a čerstvě mletý pepř

Troubu předehřejte na 220 °C. Filety osušte, osolte a opepřete. Rybu dejte na plech vyložený pečícím papírem a vložte do předehřáté trouby na zhruba 15 minut. Do mixéru dejte žloutky, hořčici, citronovou šťávu, česnek, sůl a pomalu mixujte. V průběhu mixování přidávejte olej, dokud nevznikne hladká, hustší majonéza. Hamburgerovou bučku lehce ohřejte řeznou stranou na pánvi, poté potřete připravenou majonézou, navrstvěte kousky lososa, tenké plátky okurky a ředkviček, rukolu, kopr a ještě jednu stejnou vrstvu. Vše přiklopte vrchním dílem bulky.



Toasty s avokádem a krevetami

4 plátky toastu, 2 avokáda, 2 limetky, 200 g královských krevet, lžíce olivového oleje, 4 lžíce Kikkoman Teriyaki omáčky, čerstvá hladkolistá petržel, sůl a čerstvě mletý pepř

Dužinu avokáda vložte do misky a rozmačkejte vidličkou, přidejte šťávu z limetek a dochuťte solí a pepřem. Na pánvi rozhřejte olej a krevety na něm osmažte. Po chvíli přilijte omáčku Teriyaki a povařte pár minut, dokud nebudou krevety hotové. Toasty osmažte na pánvi nebo v toastovači, namažte na ně avokádo, navrstvěte krevety a vše posypte nasekanou petrželkou. Na závěr osolte, opepřete a ozdobte plátkem limetky.

Fish&chips

4 filety mořské tresky, 60 g hladké mouky, 60 g kukuřičného škrobu, lžička prášku do pečiva, 80 ml tmavého piva, 80 ml perlivé vody, 1 kg brambor, špetka čerstvě mletého pepře, mořská sůl, olej na smažení

Dvě lžíce mouky si nechte stranou, zbytek mouky v misce smíchejte se škrobem a práškem do pečiva, osolte, opepřete a promíchejte. Do směsi pak přilévejte pivo a perlivou vodu a vidličkou šlehejte, dokud nevznikne hladké těstíčko. To pak můžete nechat odpočívat v lednici. Brambory nakrájejte na hranolky nebo měsíčky a v cedníku propláchněte studenou vodou, poté je 3–4 minuty povařte. Hranolky sceďte a nechte oschnout na papírovém ubrousku. Filety osušte, nakrájejte na menší kousky a ochuťte mořskou solí. Ve fritéze nebo v hlubší pánvi rozpalte olej a osmažte hranolky (zhruba 2 minuty). Poté je vyndejte z oleje a dejte stranou. Filety obalte v mouce a poté v připraveném těstíčku. Každý filet pak smažte v rozpáleném oleji asi 8 minut, dokud není těsto křupavé. Po dosmažení rybu položte na papírový ubrousek a udržujte v teple. Do rozpáleného oleje pak dejte znovu hranolky a smažte asi 5 minut dozlatova. Podávejte teplé například s kečupem a majonézou.



Citronová treska s bramborovými lupínky

2 filety tresky
3 lžíce citronové šťávy
citronová kůra
4 lžíce másla
sůl
čerstvě mletý pepř
500 g brambor
olej
hladkolistá petržel na ozdobu

Brambory očistěte, oloupejte a nakrájejte na plátky. Ty pak rozložte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem, osolte a promíchejte. Dejte do trouby předehřáté na 200 °C a pečte asi 15 minut. Filety očistěte, osušte a ochuťte solí a pepřem. Na pánvi rozehejte 2 lžíce másla a tresku na něm orestujte. V menším kastrůlku rozehejte další dvě lžíce másla, přidejte šťávu z citronu a citronovou kůru a krátce prohřejte. Tresku podávejte s bramborami, přelitou citronovým máslem, vše ozdobené petrželkou.



Slávky na víně

1 kg slávek
2 lžíce másla
5 stroužků česneku
1 cibule
400 ml bílého vína
2 citrony
nasekaná hladkolistá petržel
bagetka jako příloha

Slávky důkladně omyjte a propláchněte. Cibuli a česnek nakrájejte najemno, na másle nechte cibuli zesklovatět, poté přidejte česnek. Omyté slávky přisypte do hrnce, zalijte je bílým vínem a přiklopte. Slávky nechte zprudka dusit 3–5 minut, dokud se neotevřou. Přidejte nasekanou petržel, jen krátce ještě prohřejte a mušle vyjměte. Slávky podávejte například s opečenou bagetkou a citronem.

Pečená pražma

2 pražmy
2 lžíce másla
svazek jarní cibulky
2 stroužky česneku
tymián
čerstvě mletý pepř
sůl
500 g brambor

Pražmy na obou stranách několikrát nařízněte. Do řezů prsty vmasírujte prolisovaný česnek, sůl, pepř a tymián, koření dejte také dovnitř ryby. Brambory oloupejte a nakrájejte na plátky, jarní cibulku nasekejte a promíchejte s bramborami. Ty pak rozložte do pekáče vyloženého pečicím papírem a na ně položte pražmy. Vše pak vložte do předem vyhřáté trouby na 190 °C. Pečte nejprve asi půl hodiny zakryté, krátce před dopečením pak pekáč odkryjte.



Steak z tuňáka

4 tuňákové steaky
mořská sůl
čerstvě mletý pepř
olivový olej
sušený rozmarýn
500 g brambor

Brambory dobře očistěte a nakrájejte na měsíčky. Ty rozložte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte je olejem, osolte a okořeňte rozmarýnem. Brambory promíchejte a vložte do trouby předehřáté na 180 °C. Pečte dozlatova, asi třičtvrtě hodiny. Steaky z tuňáka osolte, opepřete a pokapejte olivovým olejem. Poté je dejte na rozpálenou (grilovací) pánev a opečte, zhruba 2 minuty na každé straně. Vnitřek masa by měl zůstat růžový. Podávejte s opečenými bramborami.

Poke bowl s tuňákem a mangem

500 g čerstvého tuňáka
1 mango
2 avokáda
2 šalotky
2 lžičce šťávy z limetky
3 lžičce sójové omáčky
lžičce sezamového oleje
lžička sezamových semínek

Tuňáka nakrájejte na menší kostky. V misce smíchejte sezamový olej a sójovou omáčku a směs vmíchejte k nakrájenému tuňákoví. Mango a avokádo nakrájejte na kostičky, přidejte nasekanou šalotku, sezamová semínka a vše opatrně promíchejte.

Tuňák

tilapie



450 g čerstvého lososa
220 ml mléka
120 ml smetany ke šlehání
1,5 l zeleninového nebo rybího vývaru
2 brambory, 1 cibule, 1 pórek
3 lžíce mouky, 2 lžíce másla
čerstvě nasekaný kopr
sůl a čerstvě mletý pepř

Cibuli, pórek i brambory očistěte a nakrájejte nadrobno. V hrnci nechte rozehtát máslo, přidejte cibuli a pórek a restujte do změknutí. Poté přisypte mouku a ještě 2–3 minuty restujte. Pak přilijte vývar, přidejte brambory, osolte, opepřete a nechte na mírném plameni vařit asi 20 minut, dokud nebudou brambory měkké. Přidejte na kostky nakrájeného lososa a přilijte mléko a polévku 3–5 minut vařte. Nakonec vmíchejte kopr a smetanu a polévku nechte ještě chvíli prohřát.

Polévka s lososem

Burger s tilápií

4 hamburgerové bulky, 2 filety tilápie, čerstvě mletý pepř, sůl, lžíce citronové šťávy, lžíce dijonské hořčice, čerstvá nasekaná pažitka, čerstvě nasekaný kopr, 2 lžíce oleje, čerstvý salát, rukola

Na majonézu: 120 ml majonézy, lžíce kapary, lžíce bílého vinného octa, lžíce citronové šťávy, lžička citronové kůry, čerstvě nasekaný kopr, čerstvě mletý pepř, sůl

Do mísy vložte všechny ingredience na majonézu a dobře promíchejte, poté odložte do ledničky. Filety tilápie očistěte, pokapejte je citronovou šťávou, osolte, opepřete a dejte na pekáč vyložený pečicím papírem. Poté vložte do trouby vyhřáté na 190 °C na půl hodiny, dokud nebude maso hotové. Na pánvi rozehtějte olej a řeznou stranou dolů opečte hamburgerové bulky. Ty pak lehce potřete hořčicí, poté vrstvěte salát, tilápii, rukolu, pokapejte připravenou majonézou a posypte nasekaným koprem a pažitkou. Vše pak přiklopte vrchním dílem bulky.



Losos se zeleninou

4 filety lososa
2 cukety
2 lilky
2 papriky
8 cherry rajčátek
3 stroužky česneku
šťáva z citronu
olivový olej
čerstvě mletý pepř a sůl

Zeleninu nakrájejte na větší kusy, česnek na plátky a dejte na plech. Pokapejte olejem, osolte, opepřete a dejte do trouby rozehřáté na 210 °C. Pečte zhruba 10–15 minut, zelenina by měla zůstat křupavá. Lososa osušte, osolte a opepřete. Na pánvi rozehřejte olej a lososa ze všech stran 1–2 minuty restujte (podle tloušťky masa). Maso podávejte s upečenou zeleninou, pokapané šťávou z citronu.



Svatojakubské mušle s bazalkovým pestem

8 čerstvých svatojakubských muší
přepuštěné máslo
50 g čerstvé bazalky
50 g parmezánu
40 g piniových oříšků
stroužek česneku
100 ml olivového oleje
sůl a čerstvě mletý pepř

Bazalku, parmezán, oříšky, česnek a olej dejte do mixéru, vytvořte hladké pesto a dejte jej stranou. Pokud jste nezakoupili mušle již vyloupané, maso z nich opatrně vyloupejte a očistěte. Na pánvi rozehřejte přepuštěné máslo a maso zprudka z obou stran opečte dozlatova. Poté je osolte a opepřete. Podávejte s připraveným bazalkovým pestem.

Rybí burger

2 filety tresky
2 hamburgerové bulky
2 lžice mouky
okurka
200 ml majonézy
lžička chilli pasty
lžice citronové šťávy
čerstvá rukola
máslo
sůl a čerstvě mletý pepř

Mouku, sůl a pepř promíchejte a filety ve směsi lehce obalte. Na pánvi nechte rozehřát máslo a rybu na něm z obou stran opečte. Do majonézy přidejte chilli pastu a citronovou šťávu a dobře promíchejte. Okurku nakrájejte na tenké plátky. Hamburgerové bulky krátce osmahněte řeznou stranou na másle, pak je potřete připravenou majonézou a navrstvěte rukolu, tresku a okurku. Na závěr opět můžete zakápnout majonézou a přiklopte vrchním dílem bulky.



Salát s uzeným lososem

200 g uzeného lososa, 1 avokádo,
čerstvý špenát, čerstvá rukola, 2 vajíčka,
1 červená cibule, 8 cherry rajčat,
3 lžice olivového oleje, 2 lžice šťávy z citronu,
trochu čerstvě nasekaného kopru,
čerstvě mletý pepř a sůl

Vajíčka uvařte natvrdo a nechte vychladnout, poté je oloupejte. Cibuli, rajčátka, avokádo a plátky uzeného lososa nakrájejte. Vše smíchejte se špenátem a rukolou. V mističce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, nasekaný kopr, sůl a pepř a zálivkou salát přelijte.

BEEFEATER
LONDON

**REFRESH
-YOUR G&T-**

NEW



**THE SPIRIT
OF LONDON**
— SINCE 1820 —

Pijte #BeefeaterTonic s rozumen.

f @ Beefeater-CZ

Šťávnatá novinka BEEFEATER ZESTY LEMON

NEW
ZESTY
LEMON
— GIN —

Beefeater coby nejvíce oceňovaný gin na světě představuje nejnovější variantu Beefeater Zesty Lemon, které dominuje jedna z jeho kultovních bylin, takzvaných botanicals. Přírodní citrusový tón vzdává poctu zakladateli značky Jamesi Burroughovi, jenž ve své době přimíchával do destilátu čerstvé citrony pocházející z londýnského trhu Covent Garden a dodával tak ginu povznášející twist.

Nová variace vyniká výrazně citrusovým aroma se zřetelnou základní chutí stopou po příjemně nahořklém jalovci.

Základ složení vychází z tradiční receptury Beefeater London Dry Gin, ovocný dojem navozují složky výhradně přírodního původu.

Master distiller značky Beefeater Desmond Payne MBE k této novince uvádí: „Citrus tvořil vždy nedílnou součást receptury našich ginů, neboť do rovnováhy celkové chuti vnáší svěžest a rovněž se dokonale snoubí s klasickými tóny jalovce a zemitější andělikou. Beefeater Zesty Lemon inspiroval Lemon Gin produkovaný v padesátých letech minulého století. Obohacením o svěží citrusovou složku se stal ideální volbou pro soubor náročných milovníků ginu, jež ocení prvotní závan sladkosti na patře a šťávnatý citronový závěr.“

Super prémiové ochucené giny zažívají globálně dvouciferný růst a Beefeater dané kategorii vévodí na celosvětové úrovni. Beefeater Zesty Lemon doplňuje dvě osvědčené příchutě: Beefeater Pink Strawberry, který je aktuálně k dispozici ve více než 85 zemích po celém světě, a Beefeater Blood Orange, jenž se stal ve Spojeném království nedlouho po svém uvedení na trh v roce 2020 jedničkou mezi inovativními lihovinami.

Česká republika se řadí mezi prvních deset zemí, ve kterých bude Beefeater Zesty Lemon uveden na trh.





Lahodné a funkční potraviny z kokosu dorazily do JIPu

Jsme česká společnost vyrábějící lahodné a funkční potraviny (nejen) z mladého kokosu. Naším posláním je zvyšovat kvalitu života našich zákazníků (zdraví, štěstí, hojnost a autentičnost) prostřednictvím jedinečných potravin. Klademe důraz na kvalitní zpracování a maximální zachování přirozených vlastností vstupních surovin. Proto vám přinášíme unikátní řadu výrobků z mladého kokosu obohacenou o speciální směs probiotik. Většina našich výrobků je v BIO kvalitě a máme také širokou škálu RAW produktů.

Naše produkty najdete na prodejnách Cash & Carry a v prodejním kanálu B2B.

100% PŘÍRODNÍ ♦ BEZ LEPKU A BEZ LAKTÓZY ♦ VEGETARIÁNSKÉ A VEĀANSKÉ
♦ BEZ PŘÍDAVNÝCH LÁTEK A KONZERVANTŮ ♦ LOKÁLNÍ ZNAČKA