

Svěží letní vaření se značkou Ranko



Léto přeje jednoduchému vaření. Zahrádky i stánky jsou plné čerstvého ovoce, zeleniny a bylinek a byla by škoda toho nevyužít. **Právě teď se hodí recepty, které nezaberou půl dne, jsou pestré, chutné a dají se připravit ke snídani, jako rychlá svačina i lehčí oběd či večeře.**

Skvělými pomocníky jsou přitom i mléčné výrobky. Skyr, žervé nebo podmáslí Ranko můžeme kombinovat se sezonním ovocem a zeleninou, použít do pomazánek, těstovin, placek i studených polévek. Pojďme se podívat na několik nápadů, jak si s nimi letní vaření zpestřit.

Skyr

Když se před několika lety na českých trzích poprvé objevil mléčný produkt s prapodivným názvem skyr, mnozí z nás si řekli, co je to zase za novotu. A všichni jsme se mýlili! **Skyr je tradiční islandský výrobek s mnohasetletou tradicí! Někdo jej považuje za jogurt, někdo za tvaroh, někdo za čerstvý sýr** – zřejmě dle toho, kterou vlastnost skyru dotýčný právě posuzuje. Ať už mu budete říkat tak, nebo tak, vždy bude platit, že skyr **má jemně nakyslou chuť, hladkou konzistenci a krémovou strukturu**. Typické pro něj je 0 % tuku, minimum cukru a naopak veliké množství bílkovin, což je důsledek tradiční výrobních postupů, které jsou prověřeny ne lety, ale staletími.

Absence tuku a naopak přehršel bílkovin dělá ze skyru skvělou potravinu, kterou oceníme právě v letních dnech. Můžeme si z něj připravit vydatnou sladkou i slanou snídani či svačinu, po kterých se budeme cítit svěží, sytí, ale bez pocitu přecpanosti.

Skyr s horkým ovocem a domácí granolou

1 skyr Ranko, libovolné čerstvé ovoce (ideálně to, které nám právě dozrálo na zahrádce nebo jsme jej od nějakého pěstitele dostali), špetka skořice

Na domácí granolu: ovesné vločky, ořechy, semínka, rozinky, med nebo javorový sirup

Granolu si můžeme udělat do zásoby. Jedná se o ovesné vločky opražené (ideálně nasucho) spolu s ořechy a libovolnými semínky, dle chuti přislazené medem nebo javorovým sirupem a doplněné rozinkami. Toto domácí müsli má tu výhodu, že víte, co jste do něj dali, a že jste k pražení nepoužili žádné tuky.

Ovoce dáme do kastrůlku, přidáme lžici vody a skořici. Prohřejeme, dokud ovoce nepustí šťávu. Skyr dáme do své oblíbené snídaňové misky, přelijeme horkým ovocem a zasypeme domácí granolou. Naše tělo dostane po ránu vše, co potřebuje, abychom měli energii na celý dlouhý den.

Pudding ze skyru

1 skyr Ranko, 1 zralý banán, 1 lžička kaka, 1 lžička chia semínek

Banán rozmačkáme vidličkou a v misce jej důkladně prošleháme se skyrem, kakaem a chia semínky. Dáme alespoň na 15 minut do ledničky, aby chia semínka nabobtnala a vytvořila pudingovou texturu.

Vaječné placky

2 vejce, 60 g skyru Ranko, hrst baby špenátu, 50 g strouhané mozzarely, sůl, pepř

Vejce rozšleháme se skyrem, dochutíme solí a pepřem. Směs vlijeme na pánev a posypeme strouhanou mozzarellou a nasekaným špenátem. Pečeme pod pokličkou na mírném ohni, dokud vejce neztuhnou a sýr se nerozpustí.

Žervé

Z Islandu se přesuneme do Francie. Tam nás totiž odkazuje sýr žervé (Gervais – dle slavného výrobce sýrů Charlese Gervaise). **Jedná se o čerstvý, neuzrálý a lehce roztíratelný krémový sýr. Vyrábí se z tučného tvarohu nebo smetany s přidavkem mléčných kultur a špetky soli.** Můžeme jej využít na nejrůznější pomazánky a dipy. Používá se do dortových krémů či jako náplň do koláčů. Své uplatnění najde i při pečení chleba a baget, oceníme jej i při přípravě těstovin, na zahušťování omáček. Oproti skyru má méně bílkoviny a více tuku, ale i tak bychom jej neměli opomíjet.

Pomazánka z pečené mrkve

4 větší mrkve, 150 g žervé Ranko, sůl, pepř, bylinky dle chuti, olivový olej, sezamová semínka

Mrkev očistíme, vložíme do pekáčku, osolíme, opepříme a zakápneme olivovým olejem. Pečeme při 180 °C do změknutí. Poté necháme vychladnout, rozmačkáme vidličkou a rozmixujeme spolu s žervé. Podle chuti dosolíme a posypeme nasucho praženými sezamovými semínky. Podáváme s rozpečenou bagetkou.

Špagety s kuřecím masem a žampiony

200 g kuřecích prsou, 100 g žampionů, 180 g žervé Ranko, 2 stroužky česneku, hrst bylinek, 150 g špaget, 20 g másla, 1 lžice olivového oleje, sůl, pepř

Na ozdobení: olivový olej, pepř, máslo, žampiony

Špagety uvaříme al dente, scedíme. Na pánvi rozežřejeme máslo s olivovým olejem, přidáme plátky česneku a minutu restujeme. Pozor, aby česnek nezhořkl. Přidáme nudličky kuřecího masa, restujeme, dokud se maso nezatáhne. Poté přidáme plátky žampionů a bylinky a 15 minut restujeme za občasného promíchání. Na závěr přidáme žervé, promícháme a necháme chvilku prohřát. Vložíme uvařené těstoviny, promícháme a ihned podáváme. Na talíři zakápneme olivovým olejem, posypeme čerstvě mletým pepřem a zdobíme plátky žampionů, které jsme orestovali na másle.

Podmáslí

Jedná se o výživný kysaný mléčný nápoj s nízkým obsahem tuku. **Příznivě ovlivňuje trávení a je pro něj typická osvěžující nakyslá chuť.** Ceníme si jej pro **minimum tuku (zpravidla do 1 %)** a **naopak velké množství bílkovin, vápníku, lecitinu a probiotických kultur.** Je dobré vědět, že podmáslí také skvěle hydratuje, což je bonus pro horké letní dny.

Pokud jej nevypijeme jen tak samotné, můžeme jej využít při pečení. Jeho kyselost aktivuje kypřicí prášek a těsto je díky němu nádherně nadýchané. Podmáslí využijeme také při přípravě studených polévek, omáček nebo marinád.

Studená polévka se zeleninou a vejci

1 l podmáslí Ranko, 3 brambory uvařené ve slupce, 1 středně velká okurka hadovka, 1 svazek ředkviček, 2 jarní cibulky, 1 svazek kopru + trochu na ozdobení, 4 vejce uvařená natvrdo, 2 lžičky dijonské hořčice, 1 snítka máty + trochu na ozdobu, olivový olej, šťáva ze 2 citronů, sůl, pepř

Uvařené a oloupané brambory nakrájíme na kostky. Okurku a ředkvičky nakrájíme na menší kostičky, cibulku, kopr a mátu nasekáme najemno. Bílky z uvařených vajec nasekáme. Vše smícháme v misce a dáme vychladit do lednice. Podmáslí vlijeme do mixéru, doplníme hořčicí, uvařenými žloutky, citronovou šťávou, solí a pepřem. Důkladně rozmixujeme a dáme vychladit. Zeleninovou směs rozdělíme do misek, zalijeme studenou polévkou a zdobíme koprem, mátou, popř. plátky ředkviček. Nakonec zakápneme olivovým olejem a ihned podáváme.