epikure

makro

PARTNER PROFESIONÁLŮ

Jak připravit
SARDINKY A PARMICE

K masu patří
BYLINKY A ZELENINA

BAG-IN-BOX
PLNÝ VÍNA

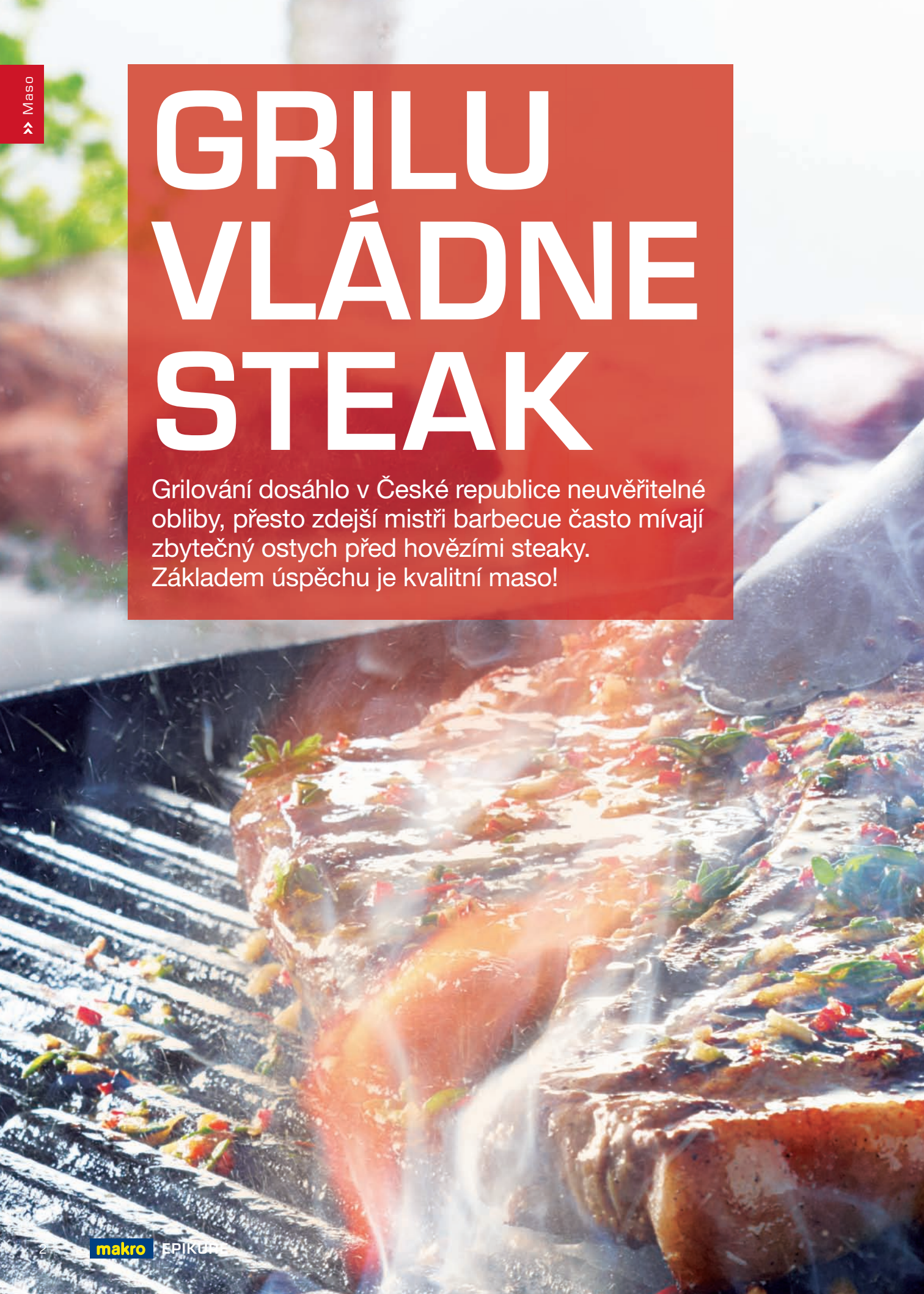
Králem grilu je
HOVĚZÍ STEAK

Osobní odběr

Platnost: 5. 6.–2. 7. 2013

GRILU VLÁDNE STEAK

Grilování dosáhlo v České republice neuvěřitelné obliby, přesto zdejší mistři barbecue často mívají zbytečný ostych před hovězími steaky. Základem úspěchu je kvalitní maso!

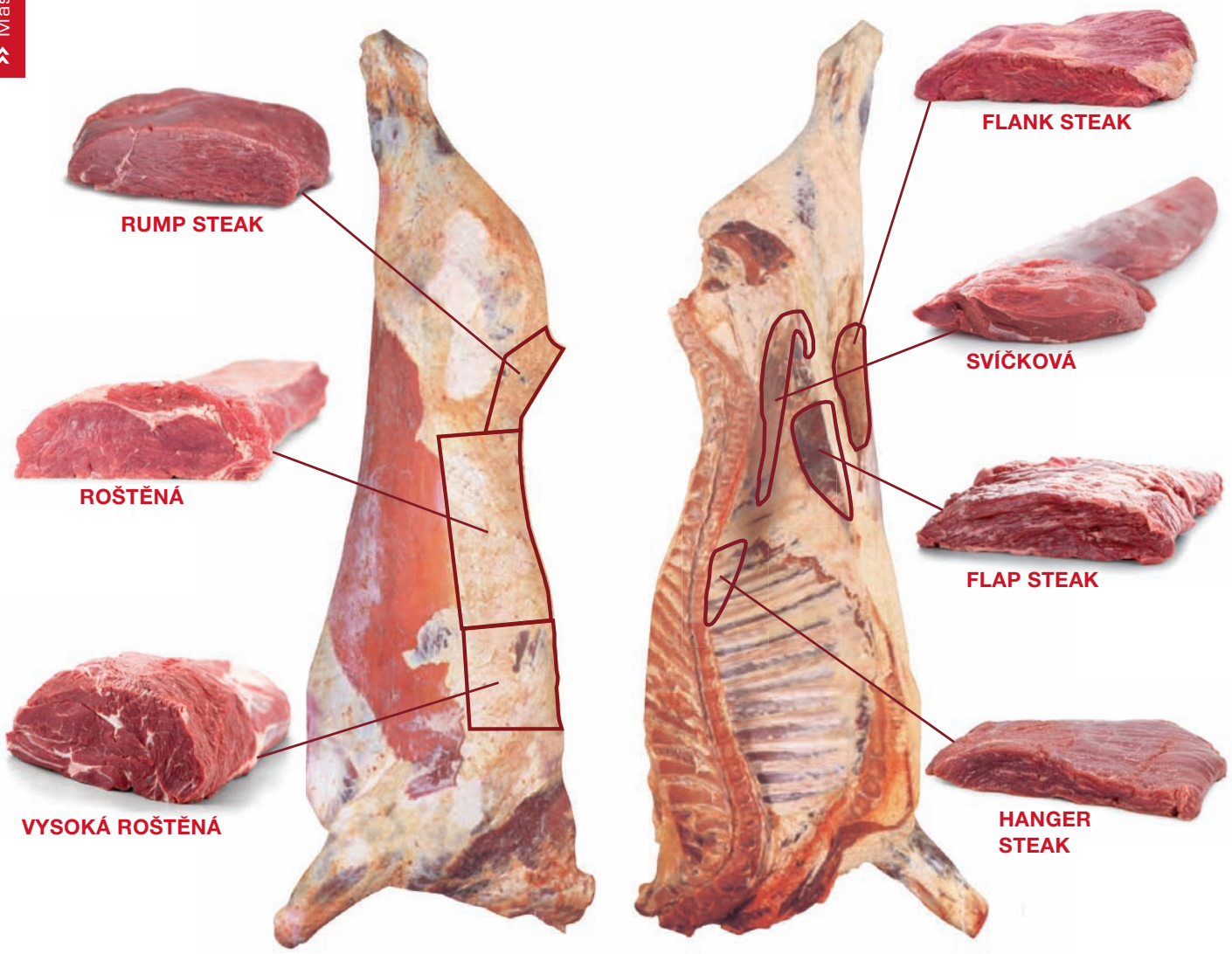


Na kvalitu steaku má kromě dobré přípravy vliv stáří zvířete, bezstresová porážka (stres způsobuje ztuhnutí svalových vláken) a doba zrání masa – absolutním minimem je deset až čtrnáct dní. Steaková masa dovážená z Jižní Ameriky či USA zabalená ve vakuu mají možnost zrát po celou dobu přepravy. Lze je spotřebovat za tři až čtyři měsíce od zabalení a znalci se do nich pouštějí přibližně dva týdny před expirací. Takové maso je – samozřejmě za předpokladu dobrého uskladnění – v nejlepší formě. Dalším způsobem zrání masa je pověšení celých nebalených čtvrtí na hák do místnosti s optimální teplotou a vlhkostí, v níž se maso zvolna mírně vysuší a zkřehne.
Vynikající je maso z Brazílie, Uruguaye, Argentiny a USA. Vrcholem gurmánského zážitku je hovězí wagyu.

NEJEN SVÍČKOVÁ

Nejjemnějším a nejkřehčím hovězím masem je svíčková, ovšem její cena odpovídá tomu, že z každého poraženého kusu se získají pouhé tři kilogramy této špičkové svaloviny. Lze však najít i jiné alternativy, které při dobré vyzrálosti mohou svíčkové konkurovat. Na gril se kromě ní nejlépe hodí roštěná a vysoký roštěnec. I tato masa však mají konkurenci, třeba steaky pocházející z krku, pupku, loupané plece, použít můžete i květovou špičku nebo ořech. Znalci radí kupovat tučnější maso ze zvířete mladšího dvou let, nejlépe z býka.

K VYBAVENÍ DOBRÉHO KUCHAŘE PATŘÍ KVALITNÍ A OSTŘE NABROUŠENÉ NOŽE.



PROBÁDEJTE STEAKOVOU ZÓNU

Za krkem blízko prvního žebra začíná steaková zóna pokračující podél celých zad až ke kýtě. Kuchaři mají při přípravě steakových variací opravdu široký výběr. Třídění mas je v každé evropské zemi trochu jiné a liší se i od dělení amerického.

RUMP STEAK: Steak z kýty je šťavnatou pochoutkou, která směle konkuruje svíčkové.

NÍZKÁ ROŠTĚNÁ: Není tak prorostlá jako roštěná vysoká (10 % tuku) a minutky z ní stačí jen krátce opéci.

VYSOKÁ ROŠTĚNÁ: Jedna z nejoblíbenějších částí hovězího masa, která je jemná, vláknitá a obsahuje 16 % tuku. Pokrmy z ní jsou chutné a šťavnaté. Z jejího středu se vykrajují tzv. rib-eye steaky po obvodu lemované tukem. „Tukové oko“ zajišťuje, že maso zůstane při přípravě krásně šťavnaté. Lze ji koupit také ve formě řezu s kostí (côte de boeuf), který se peče nebo griluje.

FLANK STEAK pochází z břišních svalů hovězího dobytka. Tento relativně dlouhý a plochý plátek masa se používá jako alternativa k tradičnímu hanger steaku ve fajitas. Můžete ho grilovat, smažit na pánvi, péci nebo dusit. Flank steak je nejlepší, pokud má jasně červenou barvu. Protože pochází ze silného trénovaného svalu, před podáváním ho krájejte přes vlákna.

SVÍČKOVÁ: Nejdražší, nejjemnější a nejkřehčí část hovězího se po nakrájení přes svalová vlákna používá na přípravu steaků nebo medailonků.

FLAP STEAK: Pochází ze spodního roštěnce a někdy se zaměňuje s hanger steakem, oba totiž patří k nižším řezům a pocházejí z podobných částí hovězího skotu. Flap steak se řeže z vnitřního šikmého břišního svalu ze spodního zadního roštěnce.

HANGER (SKIRT) STEAK: Dlouhý sval bránice česky zvaný „veverka“ se kromě grilování (v případě vyzrálého masa) hodí také na přípravu masových rolád nebo fajitas.

DALŠÍ POCHOUTKY NA GRIL

T-BONE STEAK: Dostal jméno podle charakteristické kosti ve tvaru písmene T, která spojuje dva druhy masa – část svíčkové a část roštěné. Steaky s kostí lépe drží šťávu, proto mají výraznější chuť a výborně vypadají na talíři.

PICANHA: Nejlepší maso pocházející z kýty je velmi křehké, kryté tukem a protkané jemnými tukovými žilkami. Picanha je brazilský název řezu, v Jižní Americe patří mezi nejoblíbenější steaková masa. Lze ji péct nebo grilovat vcelku (i s tukovou vrstvou) a poté krájet na plátky. V evropské gastronomii je známá ve vařené úpravě pod německým názvem Tafelspitz.

BALL TIP (ŠPIČKA OŘECHU): Jemné a křehké maso lze péct vcelku, po naložení do marinády se jeho plátky hodí na přípravu minutek. Ball Tip je název vycházející z amerického dělení masa a označují se jím steaky ze špičky ořechu hovězí kýty.

TOP BLADE (LOUPANÁ PLEC): Hovězí loupaná plec je další alternativou k tradičním steakovým řezům a v posledních letech je u nás stále populárnější.

Hovězí svíčková
- kategorie skotu: mladý býk, 9–12 měsíců
- původ: Nizozemsko
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

449,00 516,35*

Hovězí roštěná
- původ: Nizozemsko
- bal.: cca 4,5–5,8 kg
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

205,00 235,75*

Hovězí vysoká roštěná
- původ: Nizozemsko
- bal.: cca 2,5–3 kg
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

319,00 366,85*

Rump steak
- původ: Nizozemsko
- bal.: cca 2,5 kg
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

229,00 263,35*

Flank steak
- původ: Nizozemsko
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

199,00 228,85*

Hanger steak
- původ: Nizozemsko
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

249,00 286,35*

Top Blade
- loupaná plec
- původ: Austrálie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

209,00 240,35*

Hovězí zadní – Cap of Rump
- port.: Picanha
- původ: Uruguay
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

305,00 350,75*

* cena s DPH

TIP

JAK HO POZNÁTE?

Začátečník se při nákupu hovězího na gril často neobejde bez konzultace se spolehlivým odborníkem. To, že maso pochází z mladšího kusu, se pozná podle světlejší barvy a jemných svalových vláken na řezu, na etiketě baleného masa by měly být všechny podstatné informace uvedeny. **Důležité je také mramorování, tuk rozptýlený mezi vlákny je nositelem chuti i zdrojem křehkosti.** Balené maso si můžete opatrně osahat – klade-li odpor, je tuhé a steak nebude lepší. U měkčího a poddajnějšího masa lze počítat s tím, že se při pokojové teplotě ještě více uvolní.

ROZPALTE GRIL!

Volba kvalitního steaku je prvním krokem k úspěchu, ale bez správné přípravy by investice do vynikajícího masa byla zcela zbytečná.

Maso se musí minimálně hodinu před přípravou vydýchat při pokojové teplotě. Pokud je to třeba, zbavte ho tuhých blan, nikoli tuku, který je u hovězího masa nositelem chuti. Steaky v žádném případě nenaklepávejte ani nesolte!
Mezitím nažhavte do provozní teploty dokonale očištěný a naolejovaný gril (nejlepší je otřít ho papírovou utěrkou namočenou v oleji). Osušené steaky na něj položte tak, abyste po čtvrtině doby nutné k správnému propečení jejich pootočením o 45° utvořili typickou mřížku na jejich povrchu. Steaky otáčejte kleštěmi, jejich pomocí můžete ogrilovat i boky masa. Po otočení dejte steak na jiné místo, protože bude mít vyšší teplotu než to, kde se maso doposud grilovalo. V poslední minutě mírně stáhněte teplotu a teploměrem na maso zkontrolujte vnitřní teplotu steaků (viz tabulka). Potřebují-li ještě chvíli, pokračujte v grilování za nižší teploty.
Hotový steak nechte chvíli odležet na horkém talíři nebo na méně rozpálené straně grilu (cca 65 °C), aby se šťáva a vůně rovnoměrně rozložily. Minimální doba odležení je 5 minut, ideální zhruba 20 minut. Pak steak pokapejte olivovým olejem, osolte a dochuťte.

JAKÝ SI DÁTE?

Steaky by měly být menší, ale poněkud silnější, aby se nepropekly příliš rychle. Míru propečenosti lze zjistit teploměrem na maso, jímž se měří teplota uvnitř steaku. Zkušení profesionálové si vystačí tlakovým testem pomocí prstu. Tabulka platí pro steaky grilované, steaky pečené na pánvi mají vnitřní teplotu zhruba o 10 °C nižší:

VERY RARE/BLUE (velmi jemně propečený, téměř syrový, krvavý) – zprudka opečený 2 minuty z každé strany, uvnitř sotva uvařený a úplně červený, vnitřní teplota do 50 °C

RARE (jemně propečený, mírně růžový) – 2,5 minuty z každé strany, z vnějšku šedohnědý, prostředek červený, vnitřní teplota do 60 °C

MEDIUM RARE (slabě propečený, růžový) – zprudka opečený 3 minuty z každé strany, s 50% načervenale růžovým středem, vnitřní teplota do 65 °C

MEDIUM (středně propečený) – prudce opečený 4 minuty z každé strany, prostředek je horký a kolem středu plně růžový, vnitřní teplota do 70 °C

MEDIUM WELL (propečený) – o pár sekund déle opečený než předchozí, kolem středu slabě růžový

WELL DONE (zcela propečený) – 4,5 minuty z každé strany, šedohnědý uprostřed, tmavě hnědý z vnějšku, teplota do 77 °C

TIP

RADY ŠÉFKUCHAŘE

- Na gril patří jen dobře očištěné maso. Při odstraňování tuhé vazivové tkáně nesmíte porušit svalovinu, z níž pak zbytečně vyteče šťáva. Povrchové vrstvy tuku neodstraňujte, zabraňují totiž vysušení.
- Vyvarujte se chyb, mezi něž patří především nakládání kvalitního masa do oleje či marinovacích směsí, případně naklepávání nebo solení masa před úpravou. Sůl totiž naruší svalová vlákna, z nichž vyteče cenná šťáva.
- Marináda se hodí na levnější druhy masa, které díky jejím kyselým přísadám zkřehne. Marinujte vždy několik hodin a maso před grilováním dokonale osušte.
- Pozor! Pokud přinesete maso na gril rovnou z chladu, dostane teplotní šok a ztuhne.
- Velkým prohřeškem je také kontrola měkkosti masa pomocí vidličky, opět vyteče šťáva a výsledek bude tužší a sušší, než by mohl při správném zacházení být.
- Řiďte se pravidlem palce! Čím je syrový steak měkčí, tím méně byste ho měli propékat. Při pečení palec opět pomáhá: čím více se maso poddá, tím je syrovější. Dá-li se stlačit slabě, je středně propečené; pokud nejde zmáčknout vůbec, je propečené zcela.

epikure dny
/ ochutnejte s námi

GRILUJEME STEAKY

Přijďte vyzkoušet, jak chutnají steaky, když grilují mistři kuchaři.
Těšíme se na vás v MAKRO!

Hradec Králové:	5. 6. 2013
Liberec:	6. 6. 2013
Praha – Černý Most:	8. 6. 2013
České Budějovice:	13. 6. 2013
Karlovy Vary:	14. 6. 2013
Plzeň:	15. 6. 2013
Zlín:	15. 6. 2013
Ostrava:	20. 6. 2013
Praha – Stodůlky:	20. 6. 2013
Olomouc:	21. 6. 2013
Praha – Průhonice:	21. 6. 2013
Brno:	22. 6. 2013
Ústí nad Labem:	22. 6. 2013

VŽDY OD 11.00 DO 18.00 HODIN

HLEDÁME ZEMI PŮVODU

Špičkovou kvalitu zaručují steaky z USA a Jižní Ameriky – Argentiny, Uruguaye a Brazílie. Luxusním zážitkem je špičkové wagyu. Za steak z něj zaplatíte kolem 1500 Kč.

JIŽNÍ AMERIKA – KONTINENT ZASLÍBENÝ HOVĚZÍMU

Jihoamerickým dovozcům dobytka vévodí Argentina. V tropické Brazílii se nejčastěji chová bílý dobytek Zebu, v ostatních zemích převažuje chov ještě kvalitnějších anglických masných plemen Aberdeen-Angus, Hereford a Shorthorn. U jejich masa lze nejsnáze docílit mramorování (ukládání tuku mezi svalová vlákna). Všechny země spojuje čisté životní prostředí se spoustou slunce a kvalitními pastvinami. Proto má křehké maso z těchto oblastí výraznou barvu i chuť, obsahuje méně tuku a cholesterolu. K porážce dochází většinou přímo na farmách, zvířata tak ujdou stresu z převozu na jatka. Maso dovážené z Jižní (ale i Severní) Ameriky má záruční dobu až čtyři měsíce. Za ní však stojí již zmíněný celoroční bezstresový chov na pastvinách a bezstresová porážka, absolutní provozní hygiena, vakuové balení masa a přísně dodržovaná skladovací teplota mezi –1 a +1 °C. Odchylka o pouhý stupeň může záruční dobu zkrátit o měsíc! Nespoléhejte tedy při domácím skladování v běžné chladničce na záruční dobu, pokud nemáte speciální zásuvku na maso s odpovídající teplotou.

Hovězí svíčková 3/4 lbs

- angl.: Tenderloin
- původ: Brazílie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

589,00 677,35*

- původ: Argentina
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

689,00 792,35*

Hovězí svíčková 4/5 lbs

- angl.: Tenderloin
- původ: Brazílie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

609,00 700,35*

- původ: Argentina
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

749,00 861,35*

Hovězí roštěná

- angl.: Striploin
- původ: Brazílie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

369,00 424,35*

- původ: Argentina
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

449,00 516,35*

Hovězí vysoká roštěná

- angl.: Rib Eye
- původ: Brazílie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

369,00 424,35*

- původ: Argentina
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

444,00 510,60*

Hovězí zadní – rump

- angl.: Heart of Rump
- původ: Argentina
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

314,00 361,10*

V NABÍDCE NAJDETE TAKÉ STEAKOVÁ MASA Z URUGUAYE

* cena s DPH

STEAKY Z USA

Spojené státy jsou kolébkou tradičního domácího barbecue. Zdejší hovězí dobytek je intenzivně dokrmován, jeho maso má díky tomu výraznější mramorování a intenzivnější chuť. V USA se hovězí maso dělí do tří úrovní:

PRIME: Velmi křehké a šťavnaté maso s nejvyšším stupněm mramorování a intenzivní chutí je poměrně vzácné a drahé. Většinu produkce odeberou luxusní restaurace a vybraná řeznictví.

CHOICE: Maso se střední úrovní mramorování označené logem producenta lze v USA koupit u řezníka i v supermarketech. Maso této kvality se běžně dováží do Evropy.

SELECT: Maso s téměř nepatrným mramorováním.

Flank steak
- původ: USA
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

429,00 493,35*

Flap steak
- původ: USA
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

409,00 470,35*

Hovězí zadní – Cap of Rump
- port.: Picanha
- původ: USA
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

399,00 458,85*

Top Blade
- loupaná plec
- původ: USA
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

245,00 281,75*

Ball Tip
- špička ořechu
- původ: USA
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

239,00 274,85*

WAGYU S PUNCEM LUXUSU

MASO, JEŽ ZNALA POUZE JAPONSKÁ ŠLECHTA, SI DNES MŮŽETE DOPŘÁT I VY!

Chcete-li udělat dojem na hosty nezapomenutelným chuťovým zážitkem, kupte hovězí wagyu. Maso opředené mýty se opravdu rozplývá na jazyku. „Wagyu“ znamená „japonská kráva“. Říká se, že zvířata jsou chovateli denně masírována, aby se tuk rovnoměrně rozprostřel do masa, dostávají k pití pivo a rýžové víno a pro dobrou náladu jim hraje Mozart. Ale skutečnost bývá mnohem jednodušší. Nejlepší plemeno dobytka na světě – středně velký, obvykle černý býk wagyu – má možnost pást se na nejlepších pastvinách, dostává speciální energetickou stravu obsahující obilí, tuřín a brambory a má šanci vyrůst do dvojnásobné velikosti běžného skotu. Výsledkem je krásně mramorované maso nabízející luxusní požitek z intenzivní chuti a o polovinu více nenasycených tuků než obyčejné hovězí. Mramorování je hodnoceno dvanáctistupňovou škálou – čím vyšší stupeň, tím výraznější chuť a také vyšší cena. Do Evropy je běžně dováženo wagyu 3.–6. stupně.

Wagyu bylo řadu let výsadou Japonska, kde bylo určeno pouze pro císařský dvůr. Až ve druhé polovině minulého století byl povolen vývoz tohoto masa do Evropy a USA. V současné době pochází většina produkce wagyu masa z Austrálie.

ZBOŽÍ NA OBJEDNÁVKU

Wagyu mix karton
- stupeň mramorování 5–6
- původ: Austrálie
- vakuově baleno
- karton cca 15 kg – 3 ks roštěnka, 2 ks vysoká roštěnka, 1 ks svíčková
- cena za 1 kg

2 399,00 2 758,85*

ZBOŽÍ NA OBJEDNÁVKU

Vysoká roštěná Wagyu
- stupeň mramorování 3
- původ: Austrálie
- vakuově baleno
- bal.: cca 600 g
- cena za 1 kg

1 299,00 1 493,85*

* cena s DPH

SLAVNÝ SKOT ZE CHAROLAIS

Charolaiský skot je nejvýznamnějším plemenem ve Francii, kde v současnosti chovají téměř 1,5 milionu kusů. Plemeno bylo nazváno podle města Charolais nacházejícího se v jižním Burgundsku mezi řekami Seinou, Loirou, Rhônou a Allier.

Zvířata původně sloužila k tahu, ale od 20. let XX. století, kdy se v zemědělství začala využívat technika, se chovají výhradně na maso. Mezi jejich charakteristické znaky patří bílá až smetanová barva, světlé kulaté rohy, vysoké čelo a široká tlama. Typická je také mohutná a silná kostra a výrazné osvalení – dospělé krávy dosahují hmotnosti 750 kg, býci dokonce přes 1200 kg. Telata zůstávají během prvních měsíců života s matkou na pastvině, velice dobře prospívají a nabývají nevídaně vysokých váhových přírůstků.

KVALITA S PEČETÍ

Dobytek, který žije a je poražen přímo v oblasti Charolais, může od roku 1983 nést označení původu „Charolais Terroir Label Rouge“. Pro jeho získání však majitelé tamějšího skotu musejí splnit několik dalších podmínek. Vedle původu se klade důraz také na stravu – kromě trávy z rozlehlých charolaiských pastvin smí být zvířata krmena pouze tradičními krmivy, jako jsou seno, kukuřice nebo zbytky z lisování rostlinného oleje. Přísná pravidla se vztahují také na způsob porážky, kontrolu jakosti a zdravotní nezávadnost prostředí, v němž se maso následně skladuje.
Dobré životní podmínky charolaiského skotu, možnost volného pobytu v přírodě a důsledná péče se logicky odrážejí i na kvalitě masa, pro něž je typický vysoký obsah svaloviny a nižší podíl tuku. Dobře uzrálé a odleželé maso je velice křehké a vyznačuje se jemnou chutí a hebkou strukturou. Díky nízkému obsahu tuku je v porovnání s běžným hovězím velmi dobře stravitelné.

TIP

NOVINKA V MAKRO

Vyzkoušejte Charolais s garantovaným francouzským původem:

- maso pochází pouze z kontrolovaných francouzských chovů
- optimální vyzrálost zaručuje výjimečnou křehkost masa

Hovězí svíčková Charolais
- původ: Francie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

749,00 861,35*

Hovězí roštěná Charolais
- původ: Francie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

419,00 481,85*

Hovězí vysoká roštěná s kostí Charolais
- původ: Francie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

479,00 550,85*

Hovězí vysoká roštěná Charolais
- původ: Francie
- vakuově baleno
- cena za 1 kg

559,00 642,85*

* cena s DPH

STEAKOVÁ MASA V PORCÍCH

Maso hygienicky balené po jednotlivých kalibrovaných porcích je vhodné pro restaurace s nepravidelným množstvím návštěvníků i pro jednotlivce, kteří nechtějí ztrácet čas odborným porcováním a další úpravou masa. Majitelé restaurací ocení snadnou kontrolu porcí, protože jsou kalibrované. V případě nečekaného většího počtu hostů takto připravené maso urychlí práci i sníží náklady.

Rump steak
- původ: Argentina
- bal.: 300 g
- cena za 300 g

145,00 166,75*

Vysoká roštěná
- původ: Brazílie, Argentina, USA
- bal.: 300 g
- cena za 300 g od

154,00 177,10*

Hovězí roštěná
- původ: Brazílie
- bal.: 300 g
- cena za 300 g

159,00 182,85*

Rib roast – vysoká roštěná s kostí
- původ: Francie
- bal.: 2× cca 350 g
- cena za 1 kg

379,00 435,85*

T-Bone steak
- původ: Francie
- bal.: 2× cca 400 g
- cena za 1 kg

409,00 470,35*

PINZETA NEBO KLEŠTĚ NA MASO JSOU IDEÁLNÍ NÁSTROJE K MANIPULACI SE STEAKEM.

Mražený sortiment se hodí především pro restaurace s menším provozem a nepravidelnou klientelou. Velikost balení by měla odpovídat potřebám restaurace, aby se maso po rozmražení rychle spotřebovalo. Vakuové balení zabrání vytvoření výmrazu. Kupujte pouze maso, které bylo profesionálně zamraženo (v běžné mrazničce nedocílíte toho, aby se maso rychle a do hloubky zmrazilo). Při jeho používání je však třeba dodržet několik zásad:

› maso rozmrazujte pozvolna v chladničce

› po rozmražení ho lehce opláchněte studenou vodou a pečlivě osušte papírovou utěrkou

Hovězí svíčková
- původ: Nizozemsko
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

109,90 126,39*

Hovězí vysoká roštěná
- původ: Nizozemsko
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

74,90 86,14*

Hovězí T-bone steak
- původ: Nizozemsko
- bal.: 4× 400 g
- cena za 400 g

159,00 182,85*

Telecí T-bone steak
- původ: Nizozemsko
- bal.: 4× 300 g
- cena za 300 g

139,00 159,85*

Telecí tournedos
- původ: Nizozemsko
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

94,90 109,14*

Jehněčí steak
- původ: Nizozemsko
- bal.: 10× 100 g
- cena za 100 g

49,00 56,35*

* cena s DPH

1

2

3

4

5

6

POCTIVÝ HAMBURGER

Hamburger může být kvalitní alternativou steaku. Produkty Fine Food (viz vpravo) jsou vyrobeny z plemenných hovězích mas, amerického hovězího, bizona či wagyu a obsahují 98 % masa.

ZKUSTE TO SAMI!

Na domácí výrobě hamburgeru není nic těžkého. Některé recepty vycházejí ze surovin odpovídajících přípravě sekané či karbanátků, jiné pouze doplní mleté maso vaječným žloutkem, případně celým vejcem, a ochutí: Smíchejte doma umleté hovězí maso (600 g) s vejcem **(1–2)**, čerstvě mletým pepřem, paprikou, česnekem a solí dle chuti, lze přidat trochu strouhanky **(3)**, worcestrovou omáčku nebo lžičku hořčice. Dobře propracovanou směs nechte zhruba hodinu i déle odpočinout, pak utvořte placky odpovídající velikosti zvolené housky zhruba 2 cm silné **(4)**. Můžete do nich přidat trochu náplně ze sýru feta, jemně nasekaných rajčat, cibule a bylinek **(5, 6)** a grilujte. Rozpečené housky obložte **(7–10)** sýrem, šunkou a zeleninou, doplňte majolkou či kečupem.

TIP

› Maso netlačte do mlýnku velkou silou, mleté by bylo mazlavé.

› Chystáte-li hamburgery pro větší společnost, můžete je naskládat na sebe a proložit čtverečky pečicího papíru, aby se neslepily. Hromádku hamburgerů zakryjte fólií na potraviny nebo alobalem a uložte do chladničky.

› Mleté maso je choulostivější než steaky, proto je třeba ho skladovat krátce a v chladu.

7

8

9

10

Charolais hamburger
- obsah masa: 98 %
- původ: Německo
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

59,90 68,89*

Irish Angus hamburger
- obsah masa: 98 %
- původ: Německo
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

54,90 63,14*

Irské jehněčí hamburger
- obsah masa: 98 %
- původ: Německo
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

52,90 60,84*

Wagyu hamburger
- obsah masa: 98 %
- původ: Německo
- bal.: 6× 200 g
- cena za 200 g

99,90 114,89*

US beef hamburger
- obsah masa: 98 %
- původ: Nizozemsko
- bal.: 10× 125 g
- cena za 125 g

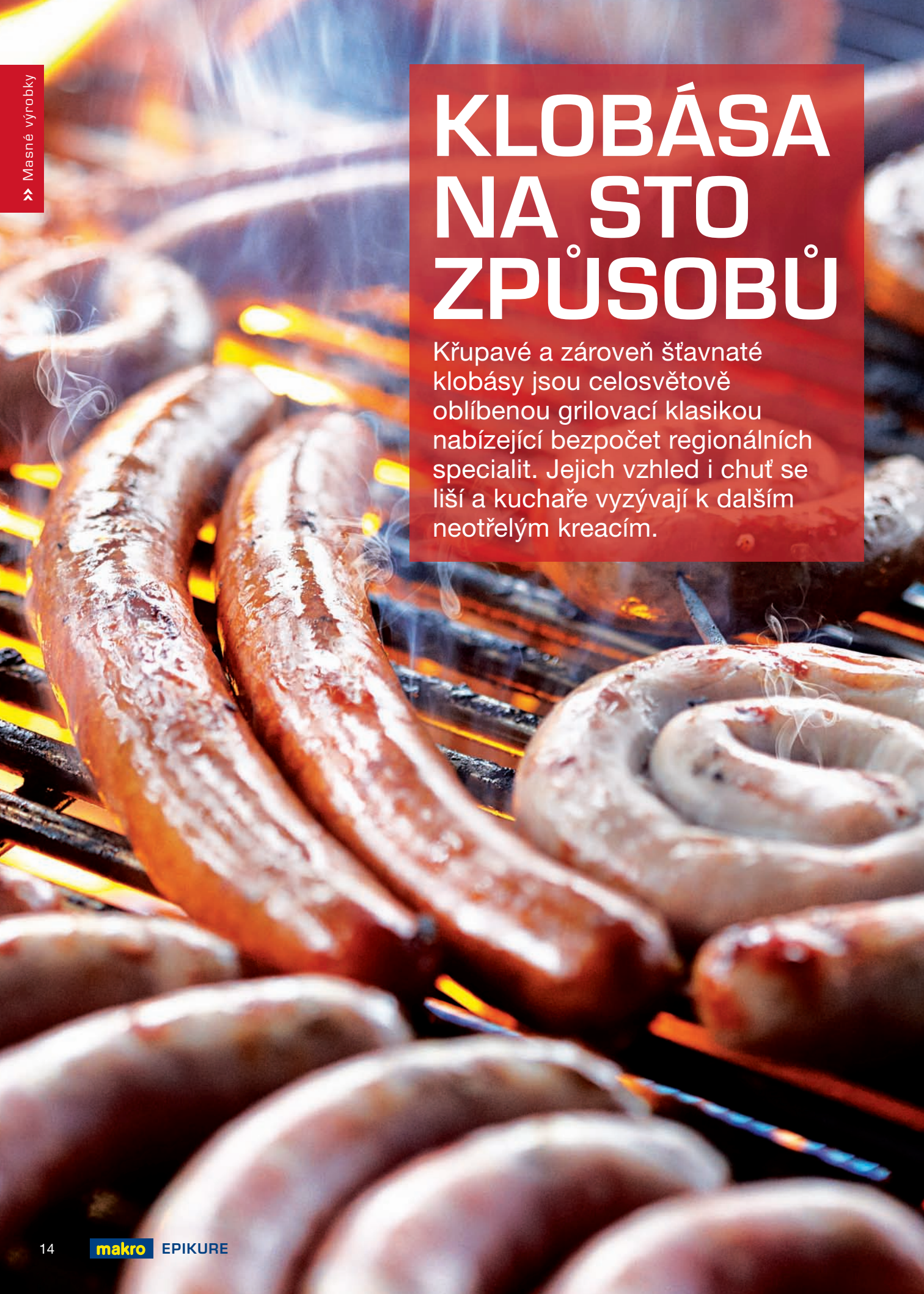
25,90 29,79*

* cena s DPH

TÝDNY SEZÓNNÍCH NABÍDEK
Grilování

Kupon na 25% slevu

na Bizon hamburger,
obsah masa: 98 %, bal.: 6× 200 g
získáte na www.makro.cz/maso



KLOBÁSA NA STO ZPŮSOBŮ

Křupavé a zároveň šťavnaté klobásy jsou celosvětově oblíbenou grilovací klasikou nabízející bezpočet regionálních specialit. Jejich vzhled i chuť se liší a kuchaře vyzývají k dalším neotřelým kreacím.

Princip výroby chutné klobásy je jednoduchý: maso, mnohdy společně se špekem, se nahrubo naseká nožem nebo najemno umele v mlýnku či kutru a potom se smíchá se solí a ochucovadly. Takto vytvořená klobásová hmota se narazí do střeva, podváže v požadované délce – a klobása je na světě. Podle potřeby se vaří, smaží, suší, udí – a samozřejmě griluje.

MASO VŠEHO DRUHU

Do klobás se může použít téměř jakýkoli druh masa. Nejčastěji se vyrábějí klobásy vepřové, hovězí a telecí, případně jehněčí a drůbeží, poměrně vzácné jsou zvěřinové výrobky. V minulosti mezi vybrané lahůdky patřily koňské vuřty a točený salám.

Základem radosti z konzumace je pochopitelně čerstvost masa. Na grilování jsou nejvhodnější bílé klobásy bez přídavku dusitanové solicí směsi.

A CO JEŠTĚ?

Ořechy, sýr, zelenina, houby, cibule, česnek, nejrůznější bylinky a dochucovadla včetně lihovin – záleží jen na chuti hostů a představivosti kuchařů, jaké další ingredience do základní klobásové hmoty přidají. Přísady se často regionálně liší: v Itálii sázejí na pistácie a grappu, v severní Africe mají v oblibě kmín a pálivou dochucovací pastu harissu, ve Francii jedlé kaštany, v jižním Německu třešňový likér... Takové klobásy se pak obejdou bez marinády a dalšího dochucování.

DVORANA KLOBÁSOVÉ SLÁVY

- **Francouzi** milují kachnu – a také z ní vyrábějí vynikající grilovací klobásu saucisse de canard.
- **V jižní Africe** grilují silně ochucené, obvykle zatočené boerewors. Kromě vepřového a hovězího se do klobásové hmoty přidává i exotické maso pocházející ze zebry nebo antilopy.
- **Řada německých oblastí** má vlastní grilovací klobásové speciality – např. Thüringer Rostbratwurst s chráněným označením původu je vyroben z vepřové klobásové hmoty a ochucen kmínem, majoránkou a česnekem.
- **Anglická** Cumberland Sausage, čistě vepřová klobása na smažení, je více než 500 let stará. Maso na její výrobu se nemele, ale krájí.
- Původně francouzskou chipolatu, malou vepřovou klobásu na smažení, ochucenou bylinkami a naraženou do ovčího střívka, dovedli k dokonalosti **Italové**.
- Hrubozrnná pálivá klobása merguez je základní pochoutkou **severoafrické kuchyně**, díky přistěhovalcům získala popularitu i jinde ve světě.
- Ani **vegetariáni** nepřijdou zkrátka, alternativou masa jsou tofu klobásy.

DOMÁCÍ KLOBÁSA JE HIT!

Odměnou za práci investovanou do výroby vlastních klobás bude nadšení hostů. Nemusíte se držet známé klasiky – popusťte uzdu kulinářské fantazii a vyzkoušejte neobvyklé druhy masa i dochucovacích prostředků.

SUROVINY NA 15–20 KLOBÁS

- 1 kg vepřové plece
- 500 g hovězího pupku
- 500 g vepřového sádla
- 50 g soli
- 3 lžíce černého pepře
- 2 lžíce nového koření
- 1 lžíce jalovce
- 1 lžíce kmínu
- 3 cibule
- 2 stroužky česneku
- čerstvé kuchyňské bylinky k ochucení, např. petržel, tymián, majoránka, bazalka

1

2

3

4

PŘÍPRAVA KLOBÁSOVÉ HMOTY:
Nejprve nakrájejte maso a sádlo na velké kousky **(1)**. Použijte neupravované sádlo **(2)**, uzený špek není pro tento recept vhodný. Koření opečte krátce na pánvi **(3)** a potom ho rozdrťte v hmoždíři **(4)**. Čerstvé bylinky dodávají chuť a barvu. Odstraňte stonky a listy nahrubo nasekejte nožem **(5)**. Ke klobásové hmotě přidejte cibuli a česnek, které jste předtím najemno nakrájeli a zpěnili na oleji na pánvi **(6)**. Osolte **(7)** a zamíchejte **(8)**.

5

6

7

8

NARÁŽENÍ KLOBÁS:

Střívka jsou k dostání solená nebo naložená ve slaném láku. V každém případě je musíte omýt vodou **(9)**, a v případě potřeby rozvázat. Ochucenou masovou hmotu umelte v mlýnku na maso **(10)**. Pro hrubozrnnější klobásy můžete maso také nakrájet; chcete-li naopak velmi jemnou náplň, zpracujte ji v kutru. Abyste zjistili, zda má hmota správnou konzistenci i chuť, utvořte z ní karbanátek a usmažte ho na pánvi **(11)**. Pokud je to třeba, hmotu ochuťte nebo přidejte tuk. Potom opatrně navlékněte střívko na hubici narážky **(12)**. Klobásovou hmotu vložte do narážky a opatrně ji vytlačte do střívka **(13)** tak, aby nevznikaly vzduchové bubliny a klobása měla rovnoměrnou tloušťku. Zbývá už jen podvázání. Oběma rukama uchopte kus naplněného střívka požadované délky, přimáčkněte konce a několikrát je zatočte **(14)**. Klobásu pak můžete v podvázaných bodech odříznout a dát na gril.

9

10

11

12

13

14

TIP

5 TIPŮ PRO GRILOVÁNÍ

1. Grilovací klobásy se prodávají syrové i předvařené. Doba přípravy závisí na tom, jaký typ použijete: u předvařené klobásy nezáleží na čase, jaký stráví na grilu, stačí jen, aby byla uvnitř ohřátá a na povrchu zhnědlá. Syrová se musí grilovat zvolna a dlouho, aby vnitřek prošel dostatečnou tepelnou úpravou.
2. Pokud klobásy připravujete na grilu s poklopem, měl by zůstat otevřený, jinak pokrm bude spíš vařený než grilovaný.
3. Někteří kuchaři tvrdí, že je třeba klobásy před grilováním propíchnout, případně nařízнout. Předem neprodělavělá klobása totiž může prasknout a vystříknout tuk na oblečení. Ovšem při nařízнutí tuk spolu se šťávou často vyteče a pokrm tak ztratí chuť i šťavnatost, nemluvě o tom, že tekutina kapající do topeniště je zdrojem nezdravého kouře a zápachu.
4. Klobásy by stejně jako steaky neměly na gril přijít studené, vyndejte je proto z chladničky s dostatečným předstihem.
5. Aby se nepřilepily ke grilu, potřete jejich povrch tenkou vrstvou slunečnicového oleje.

VÍTE, ŽE…

… největší grilovací klobásu na světě vyrobila španělská komunita ve městě Graus v Pyrenejích? Klobása z více než tuny vepřového masa měla délku téměř jednoho kilometru, gril na její přípravu měřil přes 25 m^2. Po rozkrájení na 12 000 porcí byla rozdána návštěvníkům akce.

TIP

SYROVÉ NESKLADUJTE!

Nebudete-li klobásy grilovat ihned v den výroby, lze je podle jejich tloušťky zhruba na 10 minut ponořit do vody ohřáté na 70–80 °C. Po vychladnutí je uložte do ledničky, kde vydrží asi tři dny.

ZARUČENĚ TRADIČNÍ ŠPEKÁČEK

Známá uzenina s kousky špeku, kterou u ohýnku ochutnal snad každý, se letos dožívá 122 let. Získala známku Zaručená tradiční specialita a na její výrobu se vztahují přísné normy.

Češi svou oblíbenou specialitu poprvé ochutnali roku 1891 pod názvem uzenka na Zemské jubilejní výstavě v Praze, kde byla postavena kompletní strojní uzenářská dílna. Uzenáři pochoutku udili přímo na místě a prodávali ještě teplou – s křenem a rohlíkem přišla na 8 krejcarů. Uzenka byla později vzhledem k obsahu kousků špeku přejmenována na špekáček. Díky ochraně EU a známce Zaručená tradiční specialita udělené roku 2011 se špekáček dnes na pulty obchodů dostává téměř ve své původní podobě, tedy s obsahem 38,5 % hovězího, 17,5 % vepřového masa a 27 % vepřové slaniny. Z koření lze přidat česnek, pepř a trochu muškátového oříšku a sladkou papriku, která v původní uzence nebyla. Recept z první republiky byl ještě přísnější: 50 % zadního hovězího z mladého dobytka, 20 % kvalitnějšího vepřového výřezu bez kůže a vše doplňovalo 30 % kostiček špeku. Směs se narazila do hovězích střev, po 5–7 cm ovázala šňůrkou (později se začalo používat klipsování) a po dokonalém vyuzení ještě teplé špekáčky dorazily na pulty obchodů.

I při použití prvotřídní uzeniny odborníci na zdravou výživu neradi vidí úpravu u táboráku. Táborníci by v takovém případě místo prutu měli použít kovový bodec a dodržet pravidlo, že uzenina nepatří do plamenů. Z tepelných úprav lépe vychází grilování, především pokud tuk nekape na zdroj žáru. Špekáček připravený na grilu ve srovnání s kouskem ošlehaným od táborového ohně obsahuje až o 30 % škodlivých látek méně. Špekáčky lze ohřívat, opékat na pánvi, používat do teplých pokrmů, případně nakládat. Ideální je tepelná úprava, při níž se odstraní část tuku, proto se povrch uzeniny při opékání nařezává.

V MAKRO KOUPÍTE KVALITU

Špekáčky Horeca Select
- obsah masa: vepřové min. 54 %, hovězí min. 26 %
- pouze přírodní koření
- bez posilovače chuti
- (E621 glutamát sodný)

Zaručená tradiční specialita
- obsah masa: vepřové min. 16 %, hovězí min. 34 %
- vyrobeno dle receptury zapsané v rejstříku zaručených tradičních specialit
- nařízení Komise (EU) č. 158/2011

Příbramská uzenina
- obsah masa: vepřové min. 45 %, hovězí min. 7 %
- vyrobeno v souladu s požadavky vyhlášky MZE 326/2001 Sb., ve znění pozdějších úprav (vyhl. MZE 264/2003 Sb., zákon 169/2009 Sb.)

Norimberská klobása original I. G. P.
- bal.: 600 g
- cena za 600 g

124,90 143,64*

Thüringer (durynská) klobása I. G. P.
- bal.: 500 g
- cena za 500 g

84,90 97,64*

Grilovací klobása gyros
- bal.: cca 1 kg
- cena za 1 kg

129,90 149,39*

Pivní grilovací klobása
- bal.: 360 g
- cena za 360 g

39,90 45,89*

Grilovací párky se sýrem a slaninou
- bal.: 400 g
- cena za 400 g

57,50 66,13*

Grilovací klobása s petrželkou
- bal.: 460 g
- cena za 460 g

44,90 51,64*

Tradiční špekáčky 1977
- bal.: cca 1 kg
- cena za 1 kg

79,90 91,89*

Špekáčky Z. T. S. (Zaručená Tradiční Specialita)
- bal.: 400 g
- cena za 400 g

29,90 34,39*

* cena s DPH

SARDINKY A PARMICE

Čerstvé sardinky a parmice nachové patří k delikatesám středomořské kuchyně – mimo jiné i proto, že v grilované podobě nabízejí vrcholný gurmánský zážitek.

Sardinky obecné *(Sardina pilchardus)* jsou příbuzné sleďů. Vyskytují se v různých mořích: od Severního přes Středozemní a Černé až k atlantskému pobřeží Maroka, přičemž hlavními rybářskými oblastmi jsou Portugalsko, Španělsko, Francie a Anglie. Sardinky se pohybují v rozsáhlých hejnech při pobřeží a živí se planktonem a dalšími drobnými živočichy.
Sardinka může vyrůst do délky 30 centimetrů, ale obvykle bývá menší. Minimální velikost pro lov je 11 centimetrů, což odpovídá rozměrům jedenoleté ryby. Kosti sardinky jsou tak jemné, že se dají bez obav konzumovat.

VÝLET ZA MODROU SÍTÍ

Jedním z center lovu sardinek je bretaňské město Concarneau. Sardinky se tu podél pobřeží lovily již v 15. století, možná i dříve. Každopádně od 16. století se v „modrém městě“ mluví o malé rybce jako o „Paní sardince“, protože dávala práci všem. Muži ryby lovili, ženy a dívky je solily nebo nakládaly a děti se staraly o sítě. Počet lodí v přístavu každým dnem vzrůstal a brzy se malá stříbrná rybka stala významným obchodním artiklem Concarneau.
Jenže jednoho dne roku 1902 se sardinky ztratily, což mělo pro všechny tamní obyvatele dramatické následky. Sardinky totiž neodpluly na pouhých několik měsíců, ale na celých sedm let. Rybáři si tehdy nemohli dovolit vyrážet na lov do větší dálky a nedostatek sardinek spustil krizi. Řada rybářských rodin upadla do extrémní bídy. Majitele továrny a hlavního smírčího soudce města pana Samuela Billette de Villeroche proto napadlo pro rybáře z Concarneau zorganizovat charitativní bál. Konal se v létě, což byla skvělá příležitost k tomu, aby se na něm sešli místní obyvatelé i prázdninoví hosté. Nápad se ujal a roku 1905 vznikl první „Fête des Filets Bleus“ (Festival modrých sítí – Filet Bleu znamená modrá síť, která se používá k chytání sardinek).

„Výbor modrých sítí“ byl tehdy částečně složen z obyvatel Concarneau, ale i z významných pařížských osobností, jež město objevily při turistických cestách. Díky této rozsáhlé „lidské síti“ se festival proslavil daleko za hranicemi Concarneau. Iniciativy se chopily také intelektuální a umělecké kruhy, díky čemuž se zrodila první aukce mistrovských děl vytvořených na podporu strádajících rybářů a jejich rodin.
Festival se koná každoročně v srpnu a díky zhruba deseti tisícům návštěvníků se stal jedním z největších regionálních kulturních festivalů.

SPRÁVNÁ PŘÍPRAVA

I u malých ryb je třeba dodržet dva základní kroky přípravy. Šupiny se odstraňují nožem směrem od ocasu k hlavě. Ryby je také třeba vykuchat – nejen z hygienických důvodů, ale i kvůli lepší chuti. Vnitřnosti jsou totiž hořké, především u sardinky, která má na rozdíl od parmice nachové žlučový měchýř. Chcete-li rybám dodat jinou chuť, můžete je marinovat. Marináda potřebuje dostatek času, aby pronikla do masa (více o marinování na str. 24). Nadbytečnou marinádu je třeba před grilováním setřít papírovou utěrkou, aby nestékala do topeniště. Dovnitř ryby lze také vložit plátky česneku nebo čerstvé bylinky. Zajímavou úpravou je ryba zabalená do slaniny, případně do špenátového listu.

1

2

3

JAK NA SARDINKU

Držte rybu břichem nahoru. Začněte směrem od ocasu k hlavě, rozřízněte břicho ostrým nožem **(1)** a vyškrábněte břišní dutinu lžičkou **(2, 3)**, čímž odstraníte všechny vnitřnosti **(4)**. Poté rybu opatrně omyjte pod studenou vodou.

Kuchyňskými nůžkami ustřihněte stébla citronové trávy do požadované délky **(5)**. Opatrně zasuňte do tlamy každé ryby špíz tak hluboko, dokud pevně nedrží **(6)**. Potom odneste špízy spolu s čerstvě nakrájenými plátky citronu **(7)** na gril.

4

5

6

i
- **VYSOKÝ OBSAH OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN!**
- **VHODNÉ NA NAKLÁDÁNÍ ČI MARINOVÁNÍ, ALE I TEPELNÉ ÚPRAVY**

Sardinky celé bretonské
- lat.: Sardina pilchardus
- vel.: 10–15 ks/kg
- původ: Francie, lov
- cena za 1 kg

139,00 159,85*

Parmice nachová celá
- lat.: Scorpaena scrofa
- vel.: 50–200 g/ks
- původ: Senegal, Srí Lanka, lov
- cena za 1 kg

359,00 412,85*

Sleď celý
- lat.: Clupea Harengus
- vel.: 4–6 ks/kg
- původ: Dánsko, lov
- cena za 1 kg

69,00 79,35*

7

* cena s DPH

PARMICE NACHOVÁ

Parmice nachové *(Mullus barbatus)* žijí mimo jiné v Atlantském oceánu a Černém moři, velká loviště se nacházejí v moři Středozemním – jen tam se jich každoročně uloví 40 000 tun. Plují v malých hejnech při mořském dně blízko pobřeží, kde loví malé korýše a měkkýše. Potravu hledají pomocí dvou vidlicovitých vousků na spodní čelisti.
Půvabně zbarvené parmice nachové dorůstají do délky necelých 20 centimetrů a podobně jako v případě sardinek lze jejich maso jíst i s jemnými kostmi. Malé rybky mají jemnější chuť než ty velké.

1

2

3

JAK NA PARMICI NACHOVOU

Abyste mohli rybu naporcovat, proveďte řez po obou stranách za hlavou, rovnoběžně se žábrami **(1)**. Potom řežte rybu podélně vlevo a vpravo u hřbetní ploutve až do středu **(2)**. Opět zasuňte nůž za žábry, řežte podél páteře zpředu dozadu a vyjměte filet **(3)**. Pak vytáhněte větší rybí kosti **(4)**. Jednotlivé plátky ryby napíchněte na špíz **(5)**. Do středu každého plátku vložte díl limetky, která zvýrazní chuť a navíc pěkně vypadá **(6)**. Před grilováním špízy pokapejte olivovým olejem **(7)**.

4

5

6

VÍTE, ŽE…

… parmice byly značně populární už ve starověkém Římě? Římané si na nich sice rádi pochutnali, ale také je chovali jako okrasné ryby – učili je dokonce reagovat na hlas majitele nebo zazvonění zvonku.

7

RYCHLÉ GRILOVÁNÍ

Díky pevnému masu a relativně vysokému obsahu tuku jsou sardinky i parmice nachové ideální pro grilování. Jejich úprava trvá jen několik minut – parmice potřebuje asi pětiminutové grilování z každé strany, sardince stačí tři minuty. Ryby jsou připraveny ke konzumaci, jakmile jejich maso rovnoměrně zbělá (v případě parmice nachové má bledě růžovou barvu) a ztratí původní průhlednost. Nesmíte je však nechat na grilu příliš dlouho, maso by se totiž vysušilo a rozpadlo.

VCELKU
Před přípravou celé ryby je třeba gril potřít olejem, aby se rybí kůže nepřichytila ke kovu.

GRILOVACÍ KOŠÍK
Rybu vložíte do speciálního grilovacího košíku, v němž ji můžete snadno otáčet.

3 + 1 ZPŮSOB GRILOVÁNÍ RYB

ŠPÍZ
Malé ryby na špízu vypadají velmi zajímavě, ale tímto způsobem se dá připravit i větší ryba vcelku, filety či kousky rybího masa, mezi něž na špíz napíchnete nakrájenou zeleninu nebo krevety.

V ALOBALU
Alobal je ideální pro grilování jemných rybích filetů. Jeho vnitřní část také potřete olejem, aby se maso nepřilepilo. Velkou výhodou tohoto způsobu přípravy je možnost přidání bylinek a koření, které chuť ryby ozvláštní.

TIP

Ryby se při grilování snadno vysuší. Proto by rošt měl být nad topeništěm položený vždy o něco výše, než když grilujete maso.

DEJTE TOMU ŠŤÁVU!

Grilování bez marinád, omáček a čatní by přineslo jen poloviční potěšení. Marinády rozvíjejí svou chuť pomaleji než suché kořenicí směsi, ale mají větší účinek. Proto nesmějí být příliš silné, aby nepřebily přirozenou chuť potraviny.

VYBERTE SI TU PRAVOU

Podle použité tekutiny rozlišujeme tři druhy marinád:

- **OLEJOVÉ** pouze z olejů na smažení, nikoli lisovaných za studena
- **KYSELÉ** se základem z vína či octa
- **SLADKÉ** – většinou obsahující med

Do základní tekutiny se přidává koření (zvlášť populární jsou pepř, paprika a chilli) a čerstvé bylinky podle chuti. Jestliže chcete marinovat maso nebo rybu, nejprve je osušte kuchyňským papírem. Pak vložte jednotlivé kousky do marinády a uložte do chladničky. Před umístěním na gril potraviny ještě jednou osušte, aby tekutina nekapala do zdroje tepla.

Olejovo-bylinná marináda
KLASICKÁ STŘEDOMOŘSKÁ

- 250 ml olivového oleje
- 4 snítky rozmarýnu
- 4 snítky tymiánu
- šťáva z 1 citronu (změkčí maso)
- 1/2 stroužku čerstvého česneku
- 1 červená cibule
- pepř

Kořenicí směs
VÝBORNÁ NA RYBY

- 2 lžíce černých sezamových semínek
- 1/2 lžičky pepře
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- 1 lžíce kopru
- strouhaná kůra z 1 citronu
- 1 lžíce pažitky
- 1 lžička mořské soli

Jogurtová marináda
K ASIJSKÝM JÍDLŮM

- 250 ml jogurtu
- 2 lžičky papriky
- 1 čerstvá chilli paprička
- 3 lžičky kari
- 1 lžíce sezamového oleje
- šťáva z 1/2 limetky
- 2 stonky koriandru
- pepř

Kořenicí směs
VHODNÁ NA MASO

- 1 lžíce papriky
- 1 lžička pepře na steak
- 1 lžíce mořské soli
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- 2 lžíce sušeného tymiánu
- kajenský pepř

PERFEKTNÍ NAČASOVÁNÍ

Doba kořenění a marinování je důležitá, aby grilované potraviny byly chutné a šťavnaté:

Potravina	Kořenicí směs	Marináda
Ryby, mořské plody, kostky masa, zelenina	několik minut	15–30 minut
Tenké steaky, drůbež, plátky masa	15–30 minut	1–3 hodiny
Silnější kusy masa, maso s kostí, celá drůbež	30–90 minut	2–6 hodin
Extrémně velké kusy masa	2–8 hodin	6–12 hodin

OMÁČKY A ČATNÍ

Kečup a hořčice jsou při grilování klasikou pro začátečníky. Chcete-li se však před hosty náležitě předvést, přidejte k podávanému jídlu důmyslné omáčky a čatní.

OMÁČKY

Velmi populární jsou silné omáčky na tomatovém základě, zejména barbecue, která se hodí téměř ke všem druhům grilovaného masa. Její klasická forma obsahuje rajčatové pyré, cibuli, hořčici, ocet a dochucovadla. K drůbeži a rybám ladí nasládlá koktejlová omáčka, jejíž základ tvoří majonéza. Opravdu všestranné použití má kari omáčka, která téměř všem grilovaným pokrmům dodá pikantně exotický nádech. K rozmanitosti chutí patří i odlišný vzhled jednotlivých omáček.

ČATNÍ A PIKANTNÍ PŘÍLOHY

Čatní jsou vlastně také omáčky. Z indické kuchyně přišly do Evropy s anglickými koloniálními vládci. Lze je vyrábět ze zeleniny i z ovoce. Klasikou jsou rajčata, mango, cibule a česnek; zbytek záleží na kuchařově představivosti. K ochucení slouží sůl a pepř, cukr, chilli, zázvor, kurkuma a citronová šťáva nebo ocet.
Čatní se rovněž výtečně hodí ke grilovanému masu a rybám a mohou se podávat buď horká, nebo studená: ve studené verzi se podobají pikantní příloze zvané relish, což je původem britská omáčka vyrobená z najemno nakrájeného ovoce nebo zeleniny, ochucená octem, cukrem a kořením.

HOŘČICOVO-OKURKOVÁ OMÁČKA (RELISH)

Oloupeme velkou okurku a po odstranění jader ji nakrájíme na kostičky. Najemno nasekáme středně velkou cibuli a 2 stroužky česneku a zpěníme je na olivovém oleji. Přidáme okurku, 2 lžíce citronové šťávy, 6 lžic cukru, 6 lžic jablečného octa, 8 lžic hořčice a lžičku soli a dobře zamícháme. Necháme zhruba 10 minut slabě vařit.

MANGOVÉ ČATNÍ

Oloupané mango nakrájíme najemno na kostičky. Na pánvi rozehřejeme 6 lžic hnědého cukru a mícháme do zkaramelizování. Najemno nakrájíme kousek zázvoru, 2 červené chilli papričky a 1 jarní cibulku, přidáme je k cukru a ihned zalijeme šťávou z 1 citronu a 4 lžícemi jablečného octa. Po 2 minutách varu přisypeme mango a vaříme na mírném ohni 30 minut. Postupně vlijeme 4 lžíce jablečné šťávy a dochutíme solí, pepřem a troškou skořice. Čatní je hotové, když je mango měkké a omáčka zhoustla.

OMÁČKA TERIYAKI

Najemno nasekáme malou cibuli a 2 stroužky česneku. Stonek citronové trávy nakrájíme na 4 stejné kousky. Ve lžíci sezamového oleje zpěníme cibuli, česnek a 10 g světlého sezamu. Přidáme citronovou trávu, 50 ml sójové omáčky, 1 lžíci saké, 4 lžíce mirinu (tj. japonské rýžové víno k vaření bez alkoholu) a 2 lžíce cukru. Přivedeme k varu a necháme dojít dalších 5 minut na mírném ohni.

NEODOLATELNÉ BYLINKY

PLATNOST CEN POUZE
14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Čerstvé bylinky vždy podtrhnou chuť pokrmů, aniž by ji přehlušovaly. Jsou zdravé a pomáhají trávení, nemluvě o obsahu minerálních látek a vitaminů. Díky jejich chuti nemusíte používat tolik soli a koření. Zaslouží si být součástí grilování, nejlépe jako přísady do omáček nebo nápojů.

Petrželka hladkolistá

- původ: Izrael, Česká republika
- bal.: karton 500 g
- cena za 500 g

45,90 52,79*

BAZALKA upravuje trávení, usnadňuje odhleňování, působí protizánětlivě a mírně antibioticky. Je hlavní oporou středozemní kuchyně, hodí se do salátů, předkrmů, těstovin i masitých jídel.

MÁTA se prodává ve více druzích, čerstvými listy se ochucují i zdobí saláty, omáčky, polévky, zelenina i maso. Neobejde se bez ní koktejl Mojito.

ŠŤOVÍK působí příznivě na vyprazdňování střev a krvetvorbu. Hodí se do tvarohových pomazánek, jarních salátů a majonézy. Ozvláštní chuť bramborového salátu a polévek s nakyslou chutí a skvěle doplní maso pečené na rožni.

KORIANDR se hodí k zelným pokrmům, do salátů a polévek, k masu a rybám.

PETRŽEL se přidává do polévek, pomazánek, na brambory, na chleba, sýry, pečené maso, zvěřinu, do omáček, salátů a vaječných jídel či nádivek i k ozdobení jídel (zde se hodí také petržel kudrnka).

TIP

V nabídce MAKRO najdete až 39 druhů čerstvých bylinek. Produkty **Horeca Select** jsou připraveny tak, aby se daly ihned použít a kompletně, téměř bez odpadu spotřebovat. Prodávají se v antifog fólii (zabraňuje srážení páry a cirkulaci vzduchu), a díky tomu vydrží dlouho čerstvé. Většina z nich byla vypěstována na izraelském slunci nebo ve speciálních sklenících, což jim zaručilo intenzivnější chuť a vysokou kvalitu.

LIBEČEK dodá polévkám, salátům, masu a rybám charakteristickou chuť. Je výrazný, zacházejte s ním proto opatrně.

ŠALVĚJ nahořklou, trpkou chutí ladí s tučnějším vepřovým, ale i s telecím a drůbežím masem, je vhodná do omáček a nádivek.

TYMIÁN podporuje zažívání – hodí se k tučnějším druhům masa a ke zvěřině, do svíčkové omáčky a masových náplní, k nakládaným sýrům a do marinád.

ROZMARÝN – tradiční středomořské koření zaujme i v typicky českých masových pokrmech.

ESTRAGON zlepšuje trávení a dodává bylinkovým máslům, nádivkám, masům, omáčkám, salátům, polévkám i marinádám pikantní trpkou příchuť.

NEJEN MASEM ŽIV JE ČLOVĚK!

Maso je hlavním lákadlem téměř každého grilování, praví mistři však k němu podávají také chutnou grilovanou zeleninu.

Ke grilování se hodí téměř každá zelenina. Většinou se totiž skládá především z vody, takže zůstane dlouho šťavnatá, nesmí se však pokládat přímo na gril! Zeleninu nakrájenou na kostky či na plátky lze dát na grilovací misku nebo zabalit do alobalu. Praktické jsou i grilovací košíky na zeleninu. Nejznámější úpravou je zeleninový špíz, který můžete kombinovat s masem či mořskými plody. Za vyzkoušení stojí nasládlé kukuřičné klasy. Brambory připravované v alobalu a také obzvlášť tvrdou zeleninu, například mrkev, před grilováním předvařte, zkrátíte tak dobu přípravy. Oblíbené jsou i houby v nesčetných variacích s různými náplněmi. Náplně se výtečně hodí také do rozpůlených a vydlabaných lilků, cuket a paprik. Rajčata na grilu rozvinou zvlášť intenzivní chuť i vůni a grilovaný chřest též chutná báječně.
Zeleninu můžete také marinovat, pokapat olejem nebo potřít domácím bylinkovým máslem. U druhů s nahořklou chutí přidejte do marinády trochu medu či cukru, které v žáru zkaramelizují. Řiďte se pravidlem: čím nižší teplotu použijete, tím více živin zůstane zachováno.

JE TO RYCHLÉ!

Přibližná doba přípravy:	
Zeleninové špízy	přibližně 10 min.
Houby	7–10 min.
Chřest	7–10 min.
Brambory (předvařené)	přibližně 30 min.
Papriky (blanšírované)	3–5 min.
Kukuřice (předvařená)	15–20 min.

* cena s DPH

KŘUPAVÉ OSVĚŽENÍ

Svěží listové saláty patří už od dob starých Egypťanů, Řeků a Římanů k nejčastěji pěstovaným druhům zeleniny. Do jídelního lístku přinášejí letní svěžest po celý rok a navíc podtrhnou rafinovanou chuť grilovaných pokrmů.

PLATNOST CEN POUZE 14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Salát dubový zelený, červený

- původ: Česká republika
- bal.: bedna 12 ks
- cena za 1 ks při koupi kartonu

12,90 14,84*

PLATNOST CEN POUZE 14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Salát Little Gem

- bal.: sáček 2 ks
- cena za 1 sáček

19,90 22,89*

TIP

ROVNOU SERVÍRUJTE

Velkou úsporou času je nákup zpracovaných salátů, které dnes v MAKRO koupíte pod značkami **Horeca Select** a **Fine Food** v nejrůznějších směsích. Jsou již omyté a natrhané na středně velké kousky připravené k podávání. Jejich nákupem ušetříte skladovací prostor, vodu i čas a nevznikne žádný odpad. Suroviny na přípravu směsí jsou kvalitní a čerstvé (zpracované v den sklizně). Jednou z nejoblíbenějších směsí je Mesclun – míchaný salát z listové zeleniny (portulák, řeřicha, čekanka, hlávkový či listový salát a listy pampelišky). Připravuje se ze salátů s malými listy sklizených v rané fázi, což je zárukou skvělé chuti, jemné struktury a výborných nutričních vlastností.

Nejrozšířenější a nejvýznamnější listovou zeleninou je hlávkový salát. Za celosvětovou popularitu vděčí své chladuvzdornosti a přirozené genetické variabilitě. Díky ní vznikly nesčetné odrůdy snášející nejrůznější povětrnostní podmínky. Rodokmen hlávkového salátu sahá až do antiky. Hodí se k většině jídel, kromě zeleninových salátů ho lze použít třeba jako atraktivní lůžko pod garnáty nebo uzené ryby.

ČERSTVÝ A PLNÝ ZDRAVÍ

Absolutní čerstvost je pro salát důležitější než pro kteroukoli jinou potravinu, vydrží totiž jen několik dnů a chutná dobře pouze v křupavě čerstvém stavu. Proto byste ho měli kupovat jen tolik, kolik spotřebujete, a zpracovat ho co nejdříve. Hlávkový salát svým konzumentům nabízí díky obsahu hořčíku, draslíku, vápníku, manganu, chromu, železa, vitaminu C, komplexu vitaminů B, betakarotenu a kyseliny listové omlazující a protirakovinné účinky. Červená varianta salátu dokonce ve 100 g obsahuje více než polovinu denní dávky karotenu. Vysoké množství vlákniny pomáhá regulovat trávení. Díky minimální kalorické hodnotě a schopnosti vázat škodliviny a tuk se salát stává nepostradatelnou součástí redukčních diet. Přestože se oblibě těší především jeho křupavé srdíčko, nejvíce výživných látek obsahují zevní listy hlávky.

Z POLE DO KUCHYNĚ

Salát lze pěstovat na poli, ve skleníku či fóliovníku, dokonce i v hydroponii, je však třeba vybrat odpovídající odrůdu. Má-li dobré podmínky, dá se sklízet už za 3 měsíce od vysazení do volné půdy. Velké pevné hlávky se trhají průběžně, nejlépe za ranního chladu. Tuzemské sezonní saláty přicházejí do MAKRO v den sklizně, po kontrole provedené pracovníky oddělení kvality.

Listy salátu je třeba po rozebrání hlávky omýt z obou stran, abyste odstranili zrnka zeminy či písku. Důležité je pořádné osušení, jinak nálev špatně přilne k listům, navíc se přebytečnou vodou rozředí jeho chuť. Nejlepší je spinning – odstředění krouživými pohyby, které udrží křehké lístky v dobré formě. Malé listy nechte vcelku, velké nekrájejte, ale ručně natrhejte na kousky. Připravený salát můžete vložit do nádoby s čistou vodou, kde počká do odstředění a zpracování. Vydrží déle v chladu a vlhku, například v umělohmotných nádobách nebo zabalený ve vlhké utěrce.

* cena s DPH

SALÁTOVÁ ABECEDA

Do míchaných salátů a na ozdobu pokrmů lze použít nejrůznější typy salátů, ale také košťálovou zeleninu, čekanky a radicchia, případně bylinky a výhonky různých semen.

BABY ŠPENÁT se za syrova hodí jako přísada do salátů i jako dekorace pokrmů, častěji se však upravuje tepelně.

BATAVIA je nový typ hlávkového salátu v zelené i červené variantě.

BÍLÁ BELGICKÁ ČEKANKA (radicchio) s nahořklou chutí je oblíbenou ingrediencí francouzské kuchyně. Lze ji také plnit, dusit nebo zapékat. Do salátů se dostala náhodou, když její kořen určený k výrobě cikorky ve sklepě obrazil listy. Po řadě šlechtění vznikla dnešní podoba, která se pěstuje pod zemí.

ČERVENÉ RADICCHIO (italská či listová čekanka) čistí krev a pomáhá proti nespavosti. Odrůdy jsou pojmenovány podle italských regionů, odkud pocházejí (radicchio Treviso, Chioggia, Castelfranco apod.). Listy jsou velmi choulostivé.

FENYKL pomáhá v boji s nadýmáním, plností žaludku a zácpou. Obsahuje hodně draslíku důležitého pro správnou funkci buněk, vitaminu C posilujícího imunitu, stopové prvky, aminokyseliny a betakaroten. Nadzemní hlízu tvoří zdužnatělé pochvy listů. Lze ho jíst za syrova, vařený, sušený i grilovaný. Povzbuzuje činnost zažívacího ústrojí, je močopudný, obsahuje hodně sodíku, draslíku a železa.

ENDIVIE (FRISÉE) se správně jmenuje štěrbák zahradní a jeho nejchutnější částí je žlutý střed. Za nahořklou příchuť vděčí léčivému intybinu (pozitivně působí na nervovou soustavu, trávení a látkovou výměnu). Prodává se i v bělené, méně hořké variantě.

ESCAROLE je salát s mírně nahořklou chutí podobnou čekance, tmavě zelenými vnějšími listy a světlejšími vnitřními. Čím světlejší odstín, tím menší hořkost.

CHOISAM má pevnější listy a hodí se spíš k tepelné úpravě.

KAI CHOI (MUSTARD GREENS) patří mezi košťálovou zeleninu, ale jeho stonky mají zajímavou lehce hořčicovou příchuť.

LATTUGHINO je odolný salát s jemně řasenými listy. Prodává se v zelené a červené variantě.

LISTY ČERVENÉ ŘEPY mají nahořklou chuť. Mladé listy lze jíst syrové i tepelně upravené.

LOLLO BIONDO A LOLLO ROSSO jsou saláty určené především HoReCa a Gastro zákazníkům. Zaručují totiž vyšší výtěžnost při zpracování.

MANGOLD má podobnou chuť jako špenát, ale je trochu výraznější. Nabízí vysoký obsah draslíku, vápníku, magnezia, železa a vitaminu C, B1, B2 a betakarotenu. Je velmi účinný v prevenci nádorových onemocnění, podporuje látkovou výměnu, čistí krev a posiluje nervový systém. Pozor na mírně projímavý účinek!

PAK CHOI známý z indické a čínské kuchyně je vzhledem i přípravou podobný špenátu. Nevytváří hlávky. V tuzemsku ho lze objevit také pod názvem mini mangold či řapíkatý mangold.

POLNÍČEK je oblíbený pro drobné křehké dekorativní lístky a jemně oříškovou příchuť. Jeho anglický název lamb's lettuce znamená jehněčí salát – díky tvaru lístků se mu také někdy říká jehněčí jazyk.

RUKOLA zaujme svou pepřovou chutí. Pochází ze Středomoří a často se používá v italské kuchyni. Na Balkánském poloostrově ji přidávají do sýra burek, na Ischii se dokonce stala surovinou pro výrobu pálenky. V cizině je známá pod názvem roketa.

ŘÍMSKÝ SALÁT má podlouhlejší tvar, jemně nasládlou chuť a vysoký obsah draslíku, který blahodárně působí na krevní oběh. Již v pátém století v Číně symbolizoval štěstí a dnes patří do slavného salátu Caesar.

SALANOVA se snadno připravuje, stačí odříznout košťál a listy se samy oddělí. Oceníte dekorativní vzhled zelené i červené varianty. Listy dobře udrží zálivku a chutí překonávají ostatní druhy salátů.

SALÁT DUBOVÝ (DUBÁČEK) dostal jméno podle tvaru a barvy nakadeřených, zelených až nafialovělých listů, které rostou v růžici. Má lehce ořechovou chuť a vysoký obsah vitaminů (B2, B6, C a K) a minerálních látek. Vitamin K podporuje krevní srážlivost a pevnost kostí.

* cena s DPH

PLATNOST CEN POUZE 14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Fenykl

- původ: Itálie
- bal.: karton 3 kg
- cena za 1 kg

49,90 57,39*

PLATNOST CEN POUZE 14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Mangold s listy

- původ: Itálie
- bal.: svazek
- cena za 1 svazek

39,90 45,89*

PLATNOST CEN POUZE 14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Salát římský

- původ: Česká republika
- bal.: bedna 12 ks
- cena za 1 ks při koupi kartonu

19,90 22,89*

PLATNOST CEN POUZE 14 DNŮ OD 5. 6. DO 18. 6.

Špenát baby

- původ: Itálie
- bal.: fólie 200 g
- cena za 200 g

39,90 45,89*

NATOČTE SI DOBRÉ VÍNO

Železné pravidlo, že kvalitní víno patří do láhve, už dnes neplatí. Řada výrobců totiž balí vynikající vína do praktických krabic se smršťovacím sáčkem. Ocení je majitelé restaurací, provozovatelé cateringu i lidé pořádající zahradní party.

Výtečná vína v praktických kartonových obalech (bag-in-box) jsou hitem letní sezony. Lepenkové krabice obsahují skládací sáček z potravinářské fólie, díky němuž víno vydrží déle v dobré kondici než v tradičním skle. V otevřené nedopité lahvi zůstane vzduch, jehož dlouhodobé působení kvalitě vína neprospívá. Bag-in-box s každým úbytkem objemu smršťí vnitřní vak, čímž zabrání přístupu vzduchu a následnému zvětrání vína. Umělohmotný kohoutek umožňuje nalévání bez přístupu kyslíku nebo bakterií do obalu. Chuť a vůně vína zůstanou dlouhodobě zachovány, takže i poslední sklenička vína bude stejně dobrá jako ta první.

ŠETŘÍ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Vína v bag-in-boxu ocení také ochránci životního prostředí. Oproti lahvovým se na ně totiž spotřebuje o 91 % méně obalových materiálů, což výrazně uleví skládkám komunálního odpadu. Krabice i vnitřní sáček jsou recyklovatelné, záleží jen na zákaznících, zda je rozdělí a zamíří s nimi ke kontejnerům. Při výrobě těchto obalů vznikne o 79 % méně emisí skleníkového plynu ve srovnání s tradičními lahvemi na stejný objem vína. Kromě toho jsou bag-in-boxy lehčí a při jejich přepravě se spotřebuje méně pohonných hmot. Vinařský průmysl se tak připojuje k celosvětové snaze o snížení emisí skleníkového plynu.
Restauracím a barům přinese používání takto plněných vín další výhody, především úsporu úložného prostoru. Obsah bag-in-boxu díky promyšlenému balení zůstane déle stabilní, zákazníci proto mohou mít větší výběr rozlévaného vína. Jistě ocení i nižší cenu, protože balení v boxu je samozřejmě levnější. Všichni pak uvítají snadné otevírání.

V MAKRO MÁTE VELKÝ VÝBĚR

„Těší nás, že náš sortiment vína v bag-in-boxu usnadňuje práci majitelům restaurací. Tento typ obalu se osvědčil při transportu, uskladňování i manipulaci. MAKRO nabízí v tomto typu obalu vysoce kvalitní bílá, červená a růžová vína vyrobená z vinných odrůd Merlot, Sauvignon Blanc, Chardonnay, Cabernet Sauvignon a mnoha dalších, které pocházejí z České republiky, Španělska, Itálie, Francie, Austrálie a Chile. Zákazníci mohou vybírat z bag-in-boxů o velikosti 3 litry, 5 litrů a 10 litrů, což se rovná objemu od 4 do 13 lahví.“

Richard Süss, sommelier MAKRO

Codici
GRILLO, NERO D´AVOLA, NERO D´AVOLA ROSÉ
- Sicilia IGT
- bag-in-box
- původ: Itálie
- bal.: 5 l
- cena za 5 l

249,90 302,38*

Giacondi
MERLOT, CABERNET, CHARDONNAY, PINOT GRIGIO
- bag-in-box
- původ: Itálie
- bal.: 3 l
- cena za 3 l od

169,90 205,58*

Muscatel
MERLOT
- bag-in-box
- původ: Maďarsko
- bal.: 3 l
- cena za 3 l

139,90 169,28*

Vinium
Velké Pavlovice
MÜLLER THURGAU, VELTLÍNSKÉ ZELENÉ, FRANKOVKA, MODRÝ PORTUGAL
- bag-in-box
- bal.: 5 l
- cena za 5 l od

239,90 290,28*

Ricossa
PIEMONTE ROSATO
- Rosato, Barbera, Cortese
- bag-in-tube
- původ: Itálie
- bal.: 3 l
- cena za 3 l

289,90 350,78*

Ribeaupierre
CHARDONNAY, CINSAULT, MERLOT
- bag-in-box
- bal.: 3 l
- cena za 3 l

189,90 229,78*

Los Pagos
CABERNET SAUVIGNON, CHARDONNAY
- bag-in-box
- původ: Chile
- bal.: 3 l
- cena za 3 l

179,90 217,68*

Domaine du Peras
SAUVIGNON BLANC
- bag-in-box
- původ: Francie
- bal.: 3 l
- cena za 3 l

289,90 350,78*

TIP

VÝHODY VÍN V BAG-IN-BOXU:

- stálá kvalita chráněná před světlem a oxidací
- vydrží až 8 týdnů po otevření
- není třeba vývrtka
- odpadá riziko možné vady korku
- snadná manipulace a likvidace obalu
- šetrné k životnímu prostředí
- ideální pro restaurace, catering a venkovní použití

foto: Shutterstock a archiv MAKRO

* cena s DPH

Prodejní doba: Po – Pá 9.00 – 22.00, So – Ne 8.00 – 22.00
Prodejní doba pro Zlaté a Stříbrné partnery: Po – So 6.00 – 22.00, Ne 7.00 – 22.00

Akceptujeme platbu v českých korunách, za stanovených podmínek také v eurech. Přijímáme tyto platební karty:

MasterCard · MasterCard Electronic · Maestro · VISA · VISA ELECTRON · V PAY · maxo

Nabídka zboží platí pro držitele zákaznické karty MAKRO a je určena pro podnikání. Uvedené ceny jsou v českých korunách, bez dekorace a nejsou platné při nákupech výrobků prostřednictvím služby MAKRO Distribuce. Za chyby vzniklé v sazbě a tisku neručíme. Společnost MAKRO si vyhrazuje právo změn v balení a variantě zboží nabízeného v této nabídce. Společnost MAKRO garantuje ceny pro uvedené období jako nejvýše možné. Nabídka zboží je časově omezena na období platnosti nabídky nebo do neočekávaného vyprodání zásob. Veškeré aktuálně platné nabídkové letáky jsou pro registrované zákazníky k dispozici k nahlédnutí či stažení na www.makro.cz v sekci Aktuální nabídka.

OD ČESKÉHO KUŘETE PO WAGYU S VAŠÍ MAKRO KARTOU

Nejširší výběr čerstvého masa z 20 zemí světa na trhu 7 dní v týdnu jinde nenajdete. Díky přísným standardům kontroly, uchovávání v balení a prodeji ve speciálně chlazených místnostech máte jistotu, že kuřata i křepelky budou chloubou vašeho jídelníčku. Z více než 800 variant zaujme i pštrosí maso a skutečným labužníkům nabízíme mimořádně mramorované a tím i šťavnaté maso z japonského plemene skotu wagyu.

MAKRO karta: vstupenka do světa čerstvosti, kvality a velkého výběru

www.makro.cz

PARTNER PROFESIONÁLŮ