A picture containing table, room

Description automatically generated

**A picture containing drawing, food

Description automatically generated**

**12. 5. 2022**

# TZ – Vychutnejte si svěží letní recepty s bezpeckovými melouny Bouquet

Jídlo nejlépe chutná v dobré společnosti a pod širým letním nebem. Připravte na své zahradní party, dětské oslavy, grilování, setkání s rodinou a přáteli melounové pochoutky, které potěší vaše hosty a které připravíte během několika minut. „Tajná“ ingredience každého z receptů je **meloun Bouquet**. Toto lahodné bezpeckové ovoce uzrálo u španělské Valencie, obsahuje řadu vitamínů, minerálů a antioxidantů. A kromě toho skvěle a sladce chutná.

Nachystejte si **melounovou pizzu**, **salát s halloumi a melounem**, **pikantní salát s kukuřicí, melounem a malinami** a **mozzarellové tacos s melounem**. Objevíte nečekané snoubení chutí a zamilujete se do nového zdravého jídla!

Obsah obrázku stůl, jídlo, zdobené

Popis byl vytvořen automaticky**Melounová pizza** příjemně překvapí svou šťavnatostí. Krásně vypadá a je rychle připravená. A proto se hodí na každou oslavu – třeba na dětskou narozeninovou party nebo na zahradní večírek. Budete potřebovat:  
  
**meloun Bouquet**

bobulovité ovoce podle chuti, například borůvky, ostružiny či maliny

kiwi

banán

bílý jogurt

citronová šťáva

Meloun nakrájejte na co nejtenčí plátky a potřete ho citronovou šťávou, aby nezhnědnul. Ozdobte ho ovocem. Ostružiny můžete překrojit na poloviny, aby na melounu lépe držely.  Borůvky usaďte do jogurtu. Kiwi a banán nakrájejte na tenké plátky. Na závěr můžete meloun dozdobit čerstvými bylinkami, například mátou nebo meduňkou.

Naservírujte sobě nebo svým hostům něco lehčího – například **salát s halloumi sýrem a melounem**. Netradiční kombinace v sobě skrývá nečekaně lahodné chuťové dobrodružství. Připravte si:

Obsah obrázku jídlo, svačina, poleva, čerstvé

Popis byl vytvořen automaticky**meloun Bouquet**

200 g halloumi sýra

oblíbený listový salát

rajčata

olivy

chilli vločky

na zálivku:

4 lžíce olivového oleje

1 lžíce octa

2 lžice javorového sirupu

Na pánvi nebo kontaktním grilu opečte sýr halloumi z obou stran. Vytvoří se na něm opečená krusta. Salát dejte do misky, přidejte rajčata, olivy a na kostičky nakrájený meloun. Posypte chilli vločkami. Zálivku si připravite tak, že pečlivě smícháte všechny ingredience, dokud se zcela nespojí. Na salát ji můžete nalít těsně před podáváním.

Zapomeňte na balkánský salát a všechny jeho nudné varianty. Připravte si něco daleko zajímavějšího! **Pikantní salát s kukuřicí, melounem a malinami** předčí všechna očekávání a dodá vám také spoustu vitamínů a minerálů. Na přípravu dvou porcí potřebujete:

150 g **melounu Bouquet**

Obsah obrázku jídlo, země, mísa, salát

Popis byl vytvořen automaticky200 g malin

2 předvařené kukuřice

3 hrsti špenátových listů

1 lžíci slunečnicových semínek

olej na opečení kukuřice

na zálivku:

4 lžíce olivového oleje

2 lžičky medu

1 lžíce limetkové šťávy

1/2 stroužku česneku

1/4 chilli papričky

Nejdříve si připravte kukuřici. Okrájejte klasy a odkrojené kusy dejte na rozpálenou pánev a opečte z obou stran. Do hlubšího talíře vložte špenát, maliny, meloun a kukuřici. Posypte slunečnicovými semínky. Poté si připravte zálivku. Papričku zbavte semínek a nasekejte ji na malé kousky.Česnek oloupejte a prolisujte. Smíchejte s ostatními surovinami. Zálivku nalijte na salát a lehce promíchejte.

Po **mozzarellových tacos s melounem** se jenom zapráší! Chutnají dětem i dospělým, jsou skvělé jako předkrm nebo jako skvělé a originální pohoštění k dobrému pití. Na dvě porce si nachystejte:

Obsah obrázku jídlo, talíř, svačina

Popis byl vytvořen automaticky

100 g **melounu Bouquet**

50 g žlutého melounu

1 okurku

tacos

několik listů koriandru se stonkem

balení mozzarellových kuliček

1 lžíci černého sezamu

100 ml zakysané smetany

1 stroužek česneku

pepř, sůl

Melouny oloupeme a nakrájíme na malé kostičky – čím menší, tím lepší. Okurku můžeme nakrájet škrabkou na tenké plátky nebo také nakrájet na malé kostičky jako jsou melouny. Vše smícháme dohromady. Lehce osolíme, opepříme a přidáme nasekaný koriandr. Naplníme tacos. Smícháme sezam, pepř a špetku soli a obalíme ve směsi kuličky mozzarelly. Přidáme je do tacos. Připravíme si smetanový dip ze zakysané smetany, soli, pepře, stonků koriandru a česneku, kterým zakápneme tacos.

**Melouny Bouquet** dováží do České republiky **společnost Anecoop**, která je španělským lídrem v exportu čerstvého ovoce a zeleniny. Firma spolupracuje s více než 150 000 farmáři, jejichž produkty vyváží do více než 60 zemí světa. Celý systém je chráněn ochrannou známkou Naturane s přísnými předpisy.

Více informací najdete na [www.nejlepsimelouny.cz](http://www.nejlepsimelouny.cz/) nebo na [Instagramu](https://www.instagram.com/bouquet_ovoce/) a [Facebooku](http://www.facebook.com/BOUQUETovoce).

**Melouny Bouquet** jsou k dostání od konce dubna v supermarketech Kaufland, Globus, Albert a ve vybraných maloprodejnách.

## Kontakty: Mediální servis:

## [www.nejmelouny.cz](http://www.nejmelouny.cz/) cammino…

[www.nejlepsimelouny.cz](http://www.nejlepsimelouny.cz/) Dagmar Kutilová

Instagram [@bouquet\_ovoce](https://www.instagram.com/bouquet_ovoce/) e-mail: kutilova@cammino.cz

Facebook [Bouquet](https://www.facebook.com/BOUQUETovoce/) tel.: +420 606 687 506

 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)