A picture containing table, room

Description automatically generated

**A picture containing drawing, food

Description automatically generated**

**22. 6. 2022**

# TZ – Vylepšete své letní grilovací menu o originální a skvělá jídla s melouny Bouquet

Na grilovací sezónu se těší všichni. Dopřejte si i letos svá oblíbená jídla. A nezapomeňte tentokrát obměnit menu o nečekaně dobré lahůdky. Připravte si čtyři skvělá jídla, kterým dominují **melouny Bouquet**. Všechna připravíte bleskovou rychlostí, ale vzpomínat na ně budete s láskou ještě velmi dlouho. **Melouny Bouquet** se do receptů hodí díky své šťavnaté chuti, o niž se postaralo horké španělské slunce. A také díky tomu, že neobsahují pecky. Kromě toho jsou plné vitamínů, minerálů a antioxidantů.

Připravte si **svěží melounové caprese se sušenou šunkou**, **melounové gazpacho, kořeněné melounové hranolky s limetkovým dipem** a **nakládané špízy s kuřecím masem**. Potěšte své chuťové pohárky a ohromte hosty gastronomickou vynalézavostí.

Vyzkoušejte oblíbenou klasiku v nové variaci. **Svěží melounové caprese se sušenou šunkou** je skvělý předkrm, který je hotový během okamžiku. Potřebovat budete:

Obsah obrázku země, ovoce

Popis byl vytvořen automaticky

**100 g melounu Bouquet**120 g ricotty

2 lžíce olivového oleje

sušený česnek

bazalku

cherry rajčata

sůl

pepř

balení sušené šunky

Ricottu smíchejte s olivovým olejem, sušeným česnekem, špetkou soli a pepře. Dejte na dno sklenice a ozdobte melounem nakrájeným na kostičky. Cherry rajčátka rozkrojte na poloviny. Přidejte plátek sušené šunky (můžete i rozdělit na více menších kousků). Osolte, opepřete, zalijte trochou olivového oleje a ozdobte bylinkami.

Oblíbenou španělskou polévku **gazpacho** známe všichni. Tento studený pokrm osvěží v letních dnech, a navíc dodá cenné vitamíny a minerály. Vyzkoušejte jeho lahodnou variaci **s melounem**. Hodí se k sobě přímo ukázkově. Jak by taky ne – melouny Bouquet vyrostly ve španělské Valencii. Připravte si:

Obsah obrázku země

Popis byl vytvořen automaticky

**100 g melounu Bouquet**

½ okurky

2 střední rajčata

několik lístků bazalky

případně máta, tymián

hrst ledu

sůl

pepř

Okurku a meloun oloupejte a nakrájejte na větší kostky, vložte do mixéru. Čerstvá rajčata lehce nařízněte a rychle spařte v horké vodě. Díky tomu půjdou snadno oloupat. Oloupaná rajčata dejte do mixéru k okurce a melounu. Přidejte hrst ledu, několik lístků bazalky, špetku soli a pepře a rozmixujte do hladka. Zdobit můžete mátou, tymiánem. Podávejte chlazené.

Chcete své hosty překvapit? Naservírujte jim **kořeněné melounové hranolky s limetkovým dipem**. Kombinace svěžích letních chutí, bylinek a neotřelé kombinace je zaručeně dostane. Zbylý dip můžete využít i k jiným jídlům třeba při letním grilování. Potřebovat budete:

Obsah obrázku ovoce, meloun

Popis byl vytvořen automaticky

**½ meloun Bouquet**

grilovací koření

1 zakysanou smetanu

1 plnotučný jogurt

koriandr

šalvěj

bio limetku

sůl

pepř

Meloun nakrájejte na hranolky a lehce posypte grilovacím kořením. Nechte odstát zhruba 10 minut. Mezitím si připravte limetkový dip. Smíchejte jogurt, zakysanou smetanu, sůl, pepř, šťávu a hoblinky z kůry z limetky. Potom nasekejte šalvěj a koriandr nadrobno a přidejte do dipu. Hranolky lehce otřete a podávejte s limetkovým dipem jako lehké občerstvení.

Maso a ovoce si dobře rozumí. V **nakládaných špízech s kuřecím masem** si vyloženě notují. A podobně na tom budete vy. Dopřejte si vynikající lahůdku z grilu, kterou v běžném grilovacím menu jen tak nenajdete. Připravte si:

Obsah obrázku jídlo

Popis byl vytvořen automaticky**200 g melounu Bouquet**

250 g kuřecích prsou

50 ml oleje

grilovací koření

2 lžíce sójové omáčky

pepř

mátu

tymián

na omáčku k podávání:

100 g jogurtu

2 lžíce tahini pasty

citronovou kůru z 1 bio citronu

sůl

pepř

Nejdříve si naložte maso. Polovinu melounu rozmixujte se sójovou omáčkou, grilovacím kořením, pepřem, mátou, tymiánem a olejem. Do vzniklé směsi naložte na kostičky nakrájené kuřecí maso a nechte alespoň 1 hodinu odležet v lednici. Zbytek melounu si nakrájejte na kostičky. Postupně napíchejte na špejle maso a meloun a pokládejte na rozpálenou pánev nebo gril. Maso naložené v marinádě i meloun lehce zkaramelizují. Jakmile bude maso propečené sundejte špízy z pánve. Připravte si dip. Jogurt smíchejte s dvěma lžičkami tahini pasty, přídejte špetku soli a pepře a nakonec zamíchejte nastrouhanou citronovou kůru z bio citronu. Podávejte ke špízům.

**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)



