**Vánoce tradičně s rybou, letos ale s mořskou!**

V Praze 10. září 2024 – **Vychutnejte si letos štědrovečerní večeři konečně s rybou, do které se nemusíte nutit jen kvůli tradici. V nabídce mražených mořských ryb Mylord   
a Mylord Premium doporučujeme lososa, tresku, mořskou štiku či steaky z tuňáka. Šetrný způsob mražení zpravidla hned na moři je zárukou kvality a výjimečného gurmánského zážitku.**

Vánoční svátky jsou obdobím, kdy se drží tradice, a jednou z těch nejpevnějších je štědrovečerní večeře s rybou. Přičemž smažený kapr se začal považovat za tradiční vánoční pokrm teprve až na začátku 19. století. Dříve se běžně podával pstruh nebo cejn, bohatí měšťané připravovali dokonce šneky, chudší vrstva položila na stůl jen pečivo ve tvaru ryby jako symbol křesťanství.

Tradice i chutě se tedy mění a mořské ryby přinášejí větší rozmanitost chutí, nevšední kulinářský zážitek, ale i řadu zdravotních benefitů. Ať už se tedy letos rozhodnete pro jemného lososa, chutnou tresku, tuňáka nebo mořskou štiku, kouzlo českých Vánoc rozhodně neporušíte.

**Mražená ryba vyřeší i předvánoční stres**

Podle majitelů značky Mylord a Mylord Premium předsudky vůči mraženým rybám díky pozitivní zkušenosti zákazníků s kvalitními výrobky mizí. *„Zaměřujeme se na ryby zmražené přímo na moři, tzv. seafrozen. Například aljašská treska, naše nejprodávanější ryba, je přímo na lodi vykuchaná, zpracovaná a zmražená, a to do dvou hodin od vylovení,“* vysvětluje Michal Prokop, spolumajitel značky, a dodává: *„Maso si tak uchová maximální čerstvost i obsah prospěšných látek.“*

Výhodou mražených ryb je možnost nakoupit je v předstihu a vyhnout se tak frontám u kádí nebo v obchodech. Den předem stačí ryby vyndat a nechat v chladničce povolit. Jejich příprava pak bude velmi snadná a rychlá. Sváteční den tedy můžete strávit v klidu a pohodě, protože slavnostní večeře bude uvařená za pár minut.

**Inspirujte se z vánoční nabídky Mylord a Mylord Premium a vyberte si rybu, která vám nejvíce vyhovuje:**

* **Filety s kůží z divokého lososa** nebo **porce z lososa obecného.** Nejoblíbenější mořská ryba u nás má jemnou chuť, je bohatým zdrojem bílkovin a omega 3. Může se upéct v troubě nebo na pánvi, lehce osolit, zakápnout citronem a přidat snítka bylinek. Přílohou mohou být brambory, ať už v podobě odlehčeného salátu, kaše či pečené ve slupce.
* Další rybou s jemnou chutí a bohatou na živiny je aljašská treska. **Filé z aljašské tresky** se dokonce nemusí ani rozmrazovat den předem. Filety z mrazničky se po rozbalení položí na pánev. Případně je možné filé obalit v trojobalu či v těstíčku.
* **Steaky z** **tuňáka žlutoploutvého** pro luxusní vánoční zážitek. Krájí se z loin, což je nejkvalitnější část ryby. Lze je dokonce konzumovat i zasyrova, pokud však nechcete ozvláštnit vánoční menu tuňákovým tatarákem, doporučujeme opéct krátce z každé strany na pánvi.
* Neprávem opomíjená, ale čím dál oblíbenější je **mořská štika**. Celá ryba, kuchaná a bez hlavy, se mrazí přímo na lodi po ulovení a díky tomu má pevné a chutné maso.

Ryby jsou důležitou součástí zdravého a vyváženého jídelníčku nejen na Vánoce. Šokový způsob zmražení na -18 °C, kdy celý proces trvá jen několik málo sekund, umožňuje dovážet do České republiky mořské ryby v té nejlepší kvalitě. Produkty značky Mylord a Mylord Premium jsou dostupné v běžné maloobchodní sítí i u online supermarketů.

**Rodinná firma s více než 30letou tradicí**

Společnost Euro Frigo Praha spol. s r. o. založil Ing. Vladimír Prokop v roce 1991. Do chodu rodinné firmy se postupně zapojili i jeho dva synové Michal a Martin. Společnost se dnes řadí mezi nejvýznamnější dodavatele mražených ryb a mořských plodů, které pod značkou Mylord   
a Mylord Premium distribuuje do většiny obchodních řetězců, maloobchodu i gastronomických provozů. Majitelé si zakládají na tom, že zákazníkům nabízejí ryby a rybí výrobky té nejvyšší kvality – tedy především zmražené přímo na moři. U svých dodavatelů sledují dodržování standardů udržitelného rybolovu a všechny produkty značky Mylord a Mylord Premium mají certifikaci MSC a ASC. Ve skupině pracuje 52 zaměstnanců. Zpracování a balení probíhá ve výrobním závodě v Mikulově, odkud se pak ryby rozvážejí po celé České republice, dále na Slovensko a do Maďarska.