

SIEMENS



Inspirace k vaření.

Výběr inspirujících receptů pro novou vestavnou pečicí troubu iQ700 s funkcí fullSteam, bakingSensor a roastingSensor Plus.

www.siemens-home.com/mysiemens

Inspirace k vaření

Pro vše neobvyklé v životě

Chcete svým hostům připravit nezapomenutelný večer?

Potřebujete k tomu jen správné přísady a my dodáme v kuchařce iQ700 ty správné recepty.

Společně s touto exklusivní sbírkou receptů se vydejte na kulinářskou cestu a dozvíte se nejen to, jak připravíte výjimečné chuťové zážitky, ale také to, jak nejlépe používat inovace Vaší nové vestavné pečicí trouby iQ700 s funkcí fullSteam, roastingSensor Plus a bakingSensor.

Pro Vaše hosty tak s lehkostí a požitkem připravíte perfektní menu, které se zaručeně podaří.

Všechny údaje v receptech jsou několikrát přezkoušeny a přesně přizpůsobeny Vaší pečicí troubě.

Díky tomu je příprava zábavná a Vy a Vaši hosté prožijete nezapomenutelný večer.

Dobrou chuť!

Cenné informace o Vaší pečící troubě iQ700	5
Předkrmy, polévky a saláty	14
Přílohy a zelenina, vegetariánské pokrmy a nákypy	30
Ryby	86
Drůbež a maso	112
Dezerty, suflé a sladké pokrmy	146
Koláče a drobné pečivo	160
Chléb a housky, pizza a pikantní koláče	198
Džemy a zavařeniny	218
Seznam receptů	224





Cenné informace o Vaší pečící troubě
iQ700 s funkcí fullSteam,
roastingSensor Plus a bakingSensor

Informace o Vašem spotřebiči

Funkce fullSteam

Při použití funkce fullSteam je Vaším pokrmům při přípravě s klasickým druhem ohřevu neustále a automaticky přidávána vlhkost ve formě vodní páry. Funkci fullSteam používejte při přípravě velkého počtu pokrmů bez použití oleje nebo tuku. Chutně a zdravě tak připravíte zeleninu nebo brambory bez ztráty chuti, barvy nebo vitamínů. Naše parní trouby můžete používat také při klasickém vaření zeleniny a ryb v páře.

Čidlo bakingSensor

Pečicí trouba sama rozpozná okamžik, kdy je pečení ukončeno.

Vše, co musíte při pečení udělat Vy je příprava těsta a zvolení požadovaného pokrmu. Díky inovativní technologii čidel je pečení řízeno automaticky. Čidlo bakingSensor měří vlhkost uvnitř trouby a rozpozná tak, kdy je pokrm hotový.

U všech receptů v kuchařce, které se obzvláště dobře hodí pro pečení s čidlem bakingSensor, najdete vhodné nastavení. Pokud chcete jako obvykle sami nastavit druh ohřevu, teplotu a dobu přípravy, připravili jsme pro Vás také alternativní nastavení.

Pečicí sonda roastingSensor Plus

Dosažení nejlepších výsledků při pečení - tak snadno, jako nikdy předtím díky pečicí sondě roastingSensor Plus.

Díky třem měřicím bodům je inovativní pečicí sonda schopna přesně a spolehlivě měřit vnitřní teplotu Vašich pokrmů.

Je vhodná pro celou řadu pokrmů.

U všech receptů v kuchařce, které se dobře hodí pro pečicí sondu roastingSensor Plus, najdete vhodné nastavení. Pokud nechcete pečicí sondu používat, připravili jsme pro Vás také alternativní nastavení.

4D horký vzduch

Nejllepší výsledky pečení, nezávisle na volbě úrovně pro zasunutí: 4D-horký vzduch.

S nejvyšší flexibilitou zvolte úroveň pro zasunutí, kterou chcete při přípravě použít. Inovativní technologie motoru ventilátoru umožňuje ideální rozdělení tepla uvnitř trouby. Díky tomu s Váš pokrm podaří nezávisle na úrovni pro zasunutí a vždy přesně tak, jak si to přejete.

Horní a dolní ohřev

Pro tradiční pečení koláčů a masa na jedné úrovni. Především vhodné na koláče se štvavým obložením ve formách nebo na plechu.

Gril s cirkulací vzduchu

Pro pečení drůbeže, celých ryb a větších kusů masa. Grilovací topné těleso a ventilátor se střídavě zapínají a vypínají. Ventilátor víří horký vzduch kolem pokrmu.



SIEMENS

Zkratky a údaje o množství



Zkratky

ml	mililitr
l	litr
g	gram
kg	kilogram
cm	centimetr
mm	milimetr
PL	polévková lžíce
ČL	čajová lžička
šp.n.	špička nože
zarov.	zarovnaná
vrch.	vrchovatá
MR	mražený
např.	například
min.	minuty
hod.	hodiny
nejm.	nejméně
cca	přibližně
šp.	špetka
Ø	průměr

Balíček

prášek do pečiva	17 g
vanilkový cukr	9 g
sušené droždí	7 g
ztužovač šlehačky	8 g

Nutriční hodnoty

Kcal	kilokalorie
T	tuk
SA	sacharidy
B	bílkoviny
VJ	výměnná jednotka

Hmotnosti, objemy

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Měření po lžících

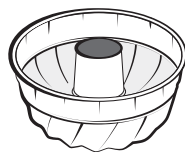
	Zarovnaná čajová lžička	Zarovnaná polévková lžíce	Vrchovatá čajová lžička	Vrchovatá polévková lžíce
prášek do pečiva	3 g	6 g	7 g	13 g
máslo	3 g	8 g	10 g	18 g
med	6 g	13 g	12 g	26 g
džem	6 g	18 g	14 g	26 g
mouka	3 g	7 g	5 g	15 g
olej	3 g	12 g	-	-
sůl	5 g	13 g	8 g	24 g
hořčice	4 g	12 g	11 g	26 g
strouhanka	2 g	8 g	4 g	14 g
voda/mléko	5 g	15 g	-	-
skořice	2 g	3 g	4 g	11 g
cukr	3 g	9 g	6 g	17 g

Nádoba





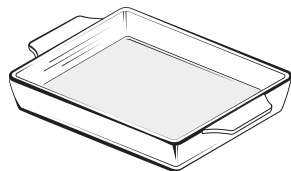
Nákypová forma,
oválná



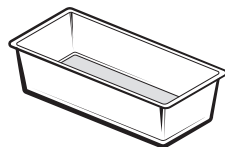
Bábovková forma



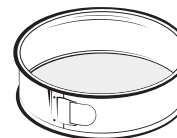
Rozevírací forma,
kvadratická



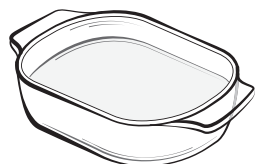
Nákypová forma,
obdélníková



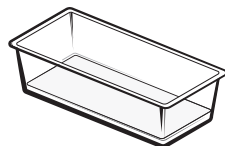
Forma na biskubský
chlebiček



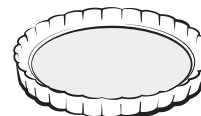
Rozevírací forma,
kulatá



Skleněný pekáč bez
pokličky



Skleněná forma na
biskubský chlebiček



Koláčová forma



Pekáč s pokličkou



Mini bábovková
forma



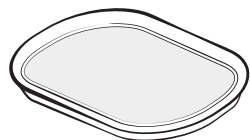
Formičky na
minikoláčky
(tartelett)



Zavařovací sklenice



Forma na muffiny



Masový talíř



Koláčová forma



Formičky

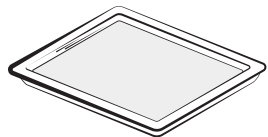


Plech na pizzu, kulatý

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

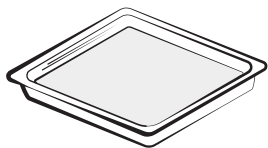


K Vašemu přístroji nabízíme rozsáhlou nabídku zvláštního příslušenství. Infomace najdete v našich prospektech nebo na internetu.



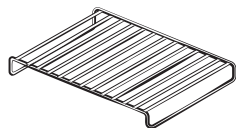
Plech na pečení, s nepřilnavou vrstvou

Pro koláče na plechu a drobné pečivo. Pečivo se k pečicímu plechu nepřichytí. Není nutné vymazání plechu nebo použití pečicího papíru.



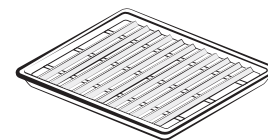
Univerzální vysoký plech s nepřilnavou vrstvou

Pro šťavnaté koláče, pečivo, zmrazené pokrmy a velké pečeně. Můžete ho používat jako nádobu pro zachycení tuku, když grilujete přímo na roštu. Pečivo a pečeně se k univerzálnímu vysokému plechu nepřichytí. Není nutné vymazání plechu nebo použití pečicího papíru.



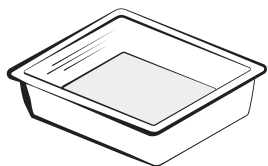
Vkládací rošt

Pro maso, drůbež a ryby. Pro vložení do univerzálního vysokého plechu kvůli zachycení odkapávajícího tuku a šťávy z masa.



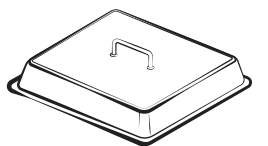
Grilovací plech

Pro grilování místo roštu nebo k zachycení odkapávajícího tuku. Používejte pouze na univerzálním vysokém plechu.



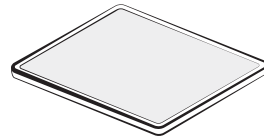
Profesionální vysoký plech

Ideální pro přípravu velkého množství.



Poklice pro profesionální vysoký plech

Díky poklici se z profesionálního vysokého plechu stává profesionální pekáč.



Pečicí kámen

Pro domácí chléb, housky a pizzu, které mají mít křupavý spodek.



Skleněný pekáč (1,5 litru)

Na dušené pokrmy a nákypy.



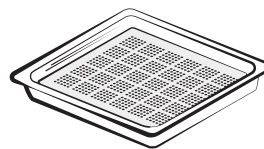
Skleněný plech

Pro nákypy, zeleninové pokrmy a pečivo.



Plech na pizzu

Na pizzu a velké kulaté koláče.



Velká děrovaná parní nádoba

Pro velké množství zeleniny nebo celé ryby. Parní nádoba se používá jako odstavná plocha při zavařování marmelád a čatní.





Předkrmy, polévky a saláty



Pečené fíky s kozím sýrem a šunkou

Počet porcí 4

Malá neděrovaná parní nádoba

Marináda:

100 ml červeného portského vína
2 polévkové lžíce medu
6 polévkových lžic balsamického octa
2 bobkové listy
1 celá skořice
1 badyán
2 hřebíčky
½ vanilkového lusku

Fíky:

8 malých fíků
200 g čerstvého kozího sýra
75 g syrové šunky, např. parmské šunky
2 polévkové lžíce piniových oříšků

Na každou porci

279 Kcal, 22 g SA, 12 g T, 12 g B, 1,8 VJ

1. Všechny přísady na marinádu smíchejte v malém hrnci a nechte jednou přejít varem. Nechte minimálně 3 hodiny odležet. Poté vyjměte koření.

2. Fíky nařízněte křížem až ke středu a stiskněte. Doprostřed každého fíku nakapejte dostatečné množství marinády a navrch položte kousek kozího sýra.

Takto provedete nastavení:

Malá neděrovaná parní nádoba na roštu, výška 2
4D horký vzduch
170 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 15-20 minut

Tip:

Pečené fíky podávejte s bagetou.

3. Fíky umístěte do malé neděrované parní nádoby a vařte podle uvedených údajů.

4. Jakmile se sýr začne roztékat, fíky vyjměte a každý zabalte do plátku šunky. Fíky podávejte posypané piniovými oříšky.



Rybí terina se špenátem a lososem

Počet porcí 8

Forma na terinu s pokličkou

Rybí terina:

500 g filé z candáta

nebo jiného rybího filé

1 polévková lžíce citronové šťávy
sůl

bílý pepř z mlýnku

300 ml smetany

1 bílek

100 g čerstvých listů špenátu

180 g filé z lososa, z úzkého ocasního
konce nebo filé ze pstruha

1 svazek najemno nakrájené pažitky

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každou porci

208 Kcal, 2 g SA, 14 g T, 19 g B, 0,1 VJ

1. Filety z candáta krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovými utěrkami. Nakrájejte na kostičky, ochuťte citronovou šťávou, osolte a opepřete a jednotlivé porce ušlehejte se smetanou a bílkem v mixéru. Rybí nádivku okamžitě dejte do chladu.

2. Omyjte špenát, přelijte vařící vodou, rozložte na papírovou utěrku a osušte.

3. Filé z lososa krátce opláchněte studenou vodou a osušte papírovými utěrkami. Podélně ho rozpulte a okořeňte. Plátky ryby jednotlivě zabalte do listů špenátu. Zbytek špenátu najemno nasekejte.

4. K rybí nádivce přidejte pažitku a nasekaný špenát a dobře promíchejte. Polovinu naplňte do vymazané formy na terinu. Zabalené plátky lososa položte na nádivku a mírně je do ní zatlačte.

5. Potřete zbytkem nádivky. Formu zakryjte víkem a vařte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Forma na terinu s pokličkou na roštu, výška 3

Vaření v páře

80 °C

Doba přípravy: 45-50 minut



Pikantní drůbeží balíčky

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Drůbeží balíčky:

4 velké nebo 8 malých rýžových papírů,
cca 80 g

16 pěkných listů špenátu

150 g plátků kuřecích prsou

2 čajové lžičky sezamového oleje

1-2 čajové lžičky světlé sójové omáčky
sůl

černý pepř z mlýnku

1 čajová lžička čerstvého zázvoru,
nasekaný na drobné kostičky

1 stroužek česneku

1 sušená čili paprička

Na každou porci

152 Kcal, 18 g SA, 3 g T, 12 g B, 1,5 VJ

1. Rýžový papír namočte mezi vlhkými utěrkami a podle velikosti rozpulte nebo rozčtvřte. Omyjte špenát.

2. Dobře vychlazená kuřecí prsa krátce opláchněte studenou vodou, osušte papírovými utěrkami a nakrájejte na větší kostky. Rozmixujte s 1 čajovou lžičkou sezamového oleje, sojovou omáčkou a kořením na kaši tak, aby nebyla příliš jemná.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 6-8 minut

3. Na každý rýžový papír položte do středu list špenátu. Na každý list špenátu dejte čajovou lžičku náplně a vytvořte malé balíčky. Musí být úplně zavřené, aby náplň nevytekla.

4. Varnou děrovanou parní nádobu vymažte zbytkem sezamového oleje. Drůbeží balíčky umístěte spojem směrem dolů do varné nádoby a vařte v páře podle uvedených údajů.

5. Drůbeží balíčky vyjměte a připravte na talíř.

Tip:

Drůbeží balíčky podávejte s tyčkami. Podávejte k nim dip ze sojové a čili omáčky okořeněné několika kapkami citronové šťávy.



Pikantní dýňová polévka s kokosem

Počet porcí 4

Velká plochá nákypová forma

Polévka:

500 g dýně hokkaido
1 svazek polévkové zeleniny
1 cibule
1 stroužek česneku
2-3 cm čerstvého zázvoru
1 polévková lžíce olivového oleje
250 ml vydatného zeleninového vývaru
1-2 čajové lžičky červené kari pasty
400 ml kokosového mléka
sůl
½ svazku hladké petržele nebo koriandru, hrubě nasekaného

Na každou porci

108 Kcal, 12 g SA, 5 g T, 4 g B, 1,0 VJ

1. Dýni rozčtvrtíte. Lžící odstraňte z dýně semena a semenná vlákna. Dýni i se slupkou nejprve nakrájejte na plátky a poté na kostky. Očistěte polévkovou zeleninu a nakrájejte na kostky. Vše umístěte do nákypové formy a vařte v páře podle uvedených údajů.

2. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na kostičky, zázvor oloupejte a nastrouhejte. V hrnci zpěňte na olivovém oleji dozlatova a zalijte vývarem. Přidejte červenou kari pastu.

3. Směs z dýně přidejte k vývaru a rozmixujte na jemné pyré. Přilejte kokosové mléko a vše krátce ohřejte.

4. Dochutěte solí a podávejte s nakrájenými bylinkami.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 20-25 minut

Tip:

Malé dýně můžete rozpůlit a poté z nich odstranit semena a semenná vlákna.



Apulský rýžový salát

Počet porcí 4

Malá neděrovaná parní nádoba

Salát:

2 mrkve
1 malý pórek
50 ml vody
4-5 polévkových lžic bílého
balsamického octa
1 čajová lžička cukru
1 žlutá paprika
100 g mraženého hrášku
200 g předvařené dlouhozrné rýže
300 ml vody nebo vývaru
sůl
40 g zelených a černých oliv bez pecek
1 konzerva tuňáka ve vodě,
hmotnost po odkapání 150 g
1 polévková lžice citronové šťávy
2-3 polévkové lžice olivového oleje
lístky petržele
25 g okapaných kaparů

Na každou porci

397 Kcal, 54 g SA, 13 g T, 16 g B, 4,4 VJ

1. Oloupejte mrkev a nakrájejte na kostičky. Očistěte pórek a nakrájejte na tenká kolečka. V malé neděrované parní nádobě smíchejte vodu, ocet a cukr. Přidejte mrkev a pórek a vařte podle níže uvedených údajů.

2. Mezitím očistěte papriku, nakrájejte na nudličky. Předvařenou zeleninu dejte spolu s octovým vývarem do mísy. Vmíchejte nudličky papriky a hrášek a vše nechte vychladnout.

3. Rýži umístěte do malé neděrované parní nádoby. Přilijte osolenou vodu nebo vývar. Rýži vařte v páře podle níže uvedených údajů, dokud není hotová a tekutina odpařená.

4. Rýži nechte 5 minut odpočinout, poté ji vidličkou načečrejte.

5. Najemno nasekejte olivy. Tuňáka slijte a rozmělněte.

6. Slijte zeleninu, přitom zeleninový vývar zachyťte. Vývar smíchejte s citronovou šťávou, solí a olivovým olejem.

7. Petržel omyjte a nakrájejte najemno. Vše smíchejte s kapary a citronovou omáčkou a nechte hodinu odležet.

Takto provedete nastavení:

Malá neděrovaná parní nádoba na roštu, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Zelenina: 7 minut
Rýže: 15-20 minut

Tip:

Do salátu přidejte místo tuňáka nakrájené vejce, malé garnáty, mušle, mořské plody, nadrobno nakrájenou mortadellu nebo salám.



Fazolový salát s rajčatovým krémem a ovčím sýrem

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Fazole:

700 g zelených keříčkových fazolí
3 stonky saturejky

Rajčatový krém:

150 g rajčat
1-2 stroužky česneku
2 sušená rajčata
1-2 polévkové lžíce balsamického octa
2-3 polévkové lžíce olivového oleje
sůl
černý pepř z mlýnku

Kromě toho:

100 g ovčího sýra

Na každou porci

199 Kcal, 13 g SA, 13 g T, 8 g B, 1,1 VJ

1. Fazole omyjte a odstraňte vlas. Rozdělte do děrované parní nádoby a přidejte saturejku. Fazole vařte v páře podle uvedených údajů.

2. Mezitím omyjte a rozkrojte čerstvá rajčata, odstraňte jádra a nakrájejte na kousky.

3. Oloupejte česnek. Kousky rajčat, sušená rajčata, česnek, ocet a olej rozmixujte na pyré. Osolte a opepřete.

4. Fazole vložte do ploché mísy nebo na talíř a ještě teplé potřete rajčatovým krémem. Nechte minimálně 10 minut odležet.

5. Ovčí sýr nakrájejte na kostičky. Před podáváním smíchejte polovinu se salátem a druhou polovinou salát posype.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
velká děrovaná parní nádoba, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 18-25 minut

Tip:

Rajčatový krém chutná také skvěle ke středomořským zeleninovým nebo těstovinovým salátům. Pokud chcete krém tekutější, přidejte více olivového oleje.



Thajský čočkový salát

Počet porcí 4

Malá neděrovaná parní nádoba

Salát:

1 červená cibule, cca 60 g
1 stroužek česneku
1 kousek čerstvého zázvoru, cca 2 cm
1 malá červená čili paprička
1 polévková lžice oleje
1 polévková lžice červené kari pasty
1 polévková lžice rybí omáčky
1 čajová lžička instantního zeleninového vývaru
250 ml vody
200 g červené čočky
250 g ananasové dužiny
1 žlutá paprika
½ svazku pažitky
5 polévkových lžic nakrájených rajčat
sůl

Na každou porci

247 Kcal, 36 g SA, 5 g T, 14 g B, 3,0 VJ

1. Oloupejte cibuli a česnek. Oloupejte zázvor a vše nadrobno nakrájejte. Rozpulte čili papričku, zbavte semen a nadrobno nakrájejte.

2. Na pánev nalijte olej. Cibuli, česnek, zázvor a čili papričku za stálého míchání poduste. Přidejte kari pastu, rybí omáčku, instantní vývar a vodu a nechte krátce povařit.

3. Přidejte propláchnutou čočku. Směs umístěte s tekutinou do neděrované parní nádoby a vařte v páře podle uvedených údajů.

4. Mezitím nakrájejte ananas na malé kousky. Očistěte papriku, zbavte semen a nakrájejte na nudličky. Pažitku opláchněte studenou vodou, dosucha protřepte a nakrájejte na kolečka.

5. Smíchejte čočku s kousky rajčat a osolte. Přidejte ananas, papriku a pažitku a salát podávejte.

Takto provedete nastavení:

Malá neděrovaná parní nádoba na roštu, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 12-14 minut





Přílohy a zelenina, vegetariánské pokrmy a nákypy



Asijská listová zelenina s koriandrovým krémem

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Zelenina:

8 malých hlávek čínského zelí (Pak-Choi)

Koriandrový krém:

1 svazek koriandru

50 g kešu oříšků

100 ml olivového oleje

60 g čerstvě nastrouhaného parmazánu
sůl

černý pepř z mlýnku

Na každou porci

374 Kcal, 7 g SA, 35 g T, 10 g B, 0,5 VJ

1. Očistěte hlávky čínského zelí, omyjte a nechte okapat. Rozprostřete do děrované parní nádoby a vařte podle uvedených údajů.

2. Opláchněte koriandr, dosucha protřepte a otrhejte lístky.

3. Na pánvi bez tuku opražte kešu oříšky, dokud nezačnou vonět. Vyjměte z pánve a nechte vychladnout.

4. Rozmixujte kešu oříšky, koriandr, olivový olej a parmazán. Osolte a opepřete.

5. Hotové zelí Pak-Choi nechte okapat a umístěte na mísu. Pokapejte koriandrovým krémem a okamžitě podávejte.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 5-8 minut

Tip:

Zbýlý krém chutná dobře s garnáty nebo teplými těstovinami.



Černý kořen se smetanou a hořčicí

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Zelenina:

3 polévkové lžíce bílého vinného octa
1 kg černého kořene

Hořčicová smetanová omáčka:

1 cibule
30 g másla
2 polévkové lžíce zrn hořčice
3 polévkové lžíce hořčice
125 ml zeleninového vývaru
250 ml smetany
sůl
bílý pepř z mlýnku
muškátový oříšek, čerstvě nastrouhaný
1-2 polévkové lžíce světlé instantní jíšky

Na každou porci

309 Kcal, 17 g SA, 24 g T, 8 g B, 1,4 VJ

1. Ocet smíchejte s 1 l vody.

2. Oloupejte černý kořen pod tekoucí vodou, ještě jednou omyjte a okamžitě dejte do vody s octem. Jednotlivé kořeny vyjměte a nakrájejte na 3 cm dlouhé kousky. Dejte zpátky do vody s octem, aby se nezbarvily.

3. Černý kořen umístěte do děrované parní nádoby a vařte v páře podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
Velká děrovaná parní nádoba, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 10-15 minut

Tip:

K tomu se hodí oloupané vařené brambory a klobásy na grilování.

4. Na omáčku oloupejte cibuli, nadrobno ji nakrájejte a osmahněte na másle, až zesklivatí. Přidejte zrna hořčice, hořčici a vývar a nechte 5 minut odležet.

5. Zalijte smetanou, okořeňte solí, pepřem a čerstvě nastrouhaným muškátovým oříškem. Zahustěte, použijte zahušťovač omáček.

6. K omáčce přidejte černý kořen.



Variace zeleniny s citronovým krémem z čerstvého sýra

Počet porcí 4
Velká děrovaná parní nádoba

Zelenina:

200 g mrkve
200 g kedlubny
200 g cukety
200 g salátu romanesco

Krém:

50 g másla
250 g čerstvého sýra
125 ml zeleninového vývaru
½ bio citrónu
sůl
bílý pepř z mlýnku
1 větvička bazalky

Na každou porci

228 Kcal, 11 g SA, 15 g T, 12 g B, 0,9 VJ

1. Oloupejte mrkev a kedlubnu. Mrkev nakrájejte šikmo na tenké plátky a kedlubnu nakrájejte na malé kostičky. Omyjte cuketu a romanesco. Cuketu podélně rozpulte a napříč rozkrájejte na středně velké trojúhelníky. Salát romanesco rozeberte na růžičky.

2. Zeleninu rozprostřete do děrované parní nádoby a vařte v páře podle níže uvedených údajů.

3. Na krém rozehřejte v hrnci máslo a při ohřevu na nízký stupeň přidávejte po lžičkách čerstvý sýr. Zalijte zeleninovým vývarem. Z poloviny citrónu ostrouhejte kůru a vytlačte šťávu. Ochutťe citronovou šťávou a kůrou. Osolte a opepřete.

4. Před podáváním opláchněte větvičku bazalky, otrhejte lístky, nasekejte a vmíchejte.

5. Zeleninu naservírujte na talíře nebo naplňte do sklenic a podávejte s krémem.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
Velká děrovaná parní nádoba, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 7-10 minut

Tip:

Aby byla doba vaření stejná, nakrájejte zeleninu, která se vaří nejdéle - zde mrkev a kedlubnu - na velmi malé kousky, zeleninu, která se vaří kratší dobu - zde cuketu - na velké kousky. Vždy zasuněte univerzální vysoký plech pod děrovanou parní nádobu. Zachycenou tekutinu lze použít jako chutný zeleninový vývar. Můžete použít i jiné druhy zeleniny a krém připravit s mascarpone namísto čerstvého sýra.



Dýně s chili, zeleninou a jablky

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech

Dýně:

1 kg muškátové dýně
50 g másla
sůl s přísadou chili
barevný pepř z mlýnku
2 stroužky česneku
3 středně velká kyselejší jablka
cca 180 g řapíkatého celeru
150 ml vody

Na každou porci

234 Kcal, 29 g SA, 11 g T, 4 g B, 2,4 VJ

1. Oloupejte dýni a odstraňte jádřinec. Nakrájejte na cca 4 cm široké dílky.

2. Nechte rozpustit máslo, vymažte jím univerzální vysoký plech a vysypte ho solí s přísadou chili a barevným pepřem.

3. Oloupejte stroužky česneku, nakrájejte na čtvrtky a rozdělte na univerzální vysoký plech. Na ně položte dílky dýně.

4. Jablka omyjte, rozčtvrtěte a odstraňte jádřince. Dílky jablek umístěte mezi dílky dýně.

5. Omyjte řapíkatý celer, nakrájejte na kostičky o velikosti cca 1 cm a rozdělte na dýni a dílky jablek. Ještě jednou ochutťte solí s přísadou chili a barevným pepřem a namažte zbývajícím máslem. Přilejte vodu a dýni připravte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 30-35 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Doba přípravy: 30-35 minut



Citrónové brambory s bylinkami a špičatou paprikou

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech

Brambory:

900 g malých salátových brambor
½ svazku tymiánu
½ svazku rozmarýnu
3 bio citróny
2 polévkové lžíce olivového oleje
sůl

Paprika:

800 g červených špičatých paprik
5 polévkových lžic olivového oleje
sůl
černý pepř z mlýnku
muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný

Kromě toho:

3 polévkové lžíce olivového oleje na
vymazání plechu

Na každou porci

501 Kcal, 44 g SA, 31 g T, 7 g B, 3,7 VJ

1. Brambory důkladně omyjte a očistěte kartáčem.

2. Opláchněte bylinky a dosucha protřepte. Bio citróny omyjte horkou vodou a osušte.

3. Univerzální vysoký plech namažte olejem. Rovnoměrně na něm rozdělte bylinky.

4. Podle velikosti brambory rozpůlte. Citrón nakrájejte na dílky. Brambory a citróny rozdělte na univerzální vysoký plech. Pokapejte trochou oleje a osolte. Pečte podle uvedených údajů.

5. Špičatou papriku omyjte, rozpulte a zbavte zrníček. Nakrájejte na kousky velké 3x3 cm. Pokapejte 5 polévkovými lžicemi oleje a okořeňte.

6. Po 40 minutách rozdělte na brambory kousky papriky, mírně promíchejte a dopečte.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
4D horký vzduch
190 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 60 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech
4D horký vzduch
190 °C
Doba přípravy: 60 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Špenát s rozinkami a piniovými oříšky

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Špenát:

40 g rozinek

dezertní víno, např. Vin Santo

750 g špenátu

sůl

1 čajová lžička olivového oleje

2 polévkové lžíce piniových oříšků

Na každou porci

124 Kcal, 10 g SA, 4 g T, 6 g B, 0,8 VJ

1. Rozinky naložte na minimálně 2 hodiny do vína.

2. Špenát očistěte, zbavte stonků a omyjte.

Rozprostřete do děrované parní nádoby, mírně osolte a pokapejte olivovým olejem. Vařte v páře podle uvedených údajů.

3. Na pánvi bez tuku opražte piniové oříšky, dokud nemají světle hnědou barvu a nezačnou vonět. Vyjměte z pánve.

4. Špenát vyjměte, lehce vymačkejte a položte na předehřátou mísu. Přidejte okapané rozinky a piniové oříšky.

5. Špenát podávejte teplý nebo studený.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,

velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 2-5 minut

Tip:

Špenát se výborně hodí také k rostbífů.



Bramborové knedlíky

Na 12 ks

Velká děrovaná parní nádoba

Knedlíky:

750 g moučnatých brambor

125 g mouky

2 malá vejce

sůl

muškátový oříšek, čerstvě nastrouhaný

Kromě toho:

1 čajová lžička oleje na vymazání parní nádoby

40 g másla

½ svazku hladké petržele

Na každý kus

126 Kcal, 18 g SA, 4 g T, 4 g B, 1,5 VJ

1. Brambory omyjte a vařte ve slupce v páře podle uvedených údajů.

2. Nechte trochu vychladnout a ještě horké oloupejte. Brambory prolisujte lisem na brambory.

3. Přidejte mouku, vejce, sůl a trochu čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku. Nejprve vařečkou a poté rukama vypracujte hladké těsto. Z těsta vytvarujte navlhčenýma rukama 12 knedlíků.

4. Děrovanou parní nádobu vymažte olejem. Opatrně do ní vložte knedlíky a nechte vařit podle uvedených údajů.

5. Rozpusťte máslo. Opláchněte petržel, osušte a nasekejte nahrubo.

6. Knedlíky vložte do předeřáté mísy. Polijte máslem a posypejte nasekanou petrželí.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
Velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Brambory:

Vaření v páře, 100°C

Doba přípravy: 35-40 minut

Knedlíky:

Vaření v páře, 95°C

Doba přípravy: 20-25 minut



Špenátové knedlíky

Na 20 plátků

Děrovaná parní nádoba

Knedlíky:

150 g mraženého listového špenátu

150 g cibule

100 g másla

10-12 housek z předchozího dne

5 vajec

250 ml mléka

sůl

pepř z mlýnku

muškátový oříšek, čerstvě nastrouhaný

1 svazek nasekané petržele

Kromě toho:

papír na pečení

Každý plátek

142 Kcal, 15 g SA, 7 g T, 5 g B, 1,3 VJ

1. Nechte rozmrazit špenát. Cibuli nakrájejte na kostičky a nechte zpěnit na másle. Housky nakrájejte na kostičky.

2. Vejce smíchejte s mlékem, špenátem a kořením. Poté přimíchejte cibuli a petržel a nakonec vmíchejte na kostičky nakrájené housky. Měli byste je míchat jen krátce, aby si knedlík zachoval tvar a byl nadýchaný.

3. Ustříhněte papír na pečení o velikosti parní nádoby a na něj dejte těsto na knedlík tak, aby se vešlo diagonálně na plech. Pomocí papíru vytvarujte váleček a položte ho do děrované parní nádoby. Papír na pečení by měl být jen pod knedlíkem, proto zbytek papíru odstříhněte. Vařte podle uvedených údajů.

4. Po uvaření nechte knedlík vychladnout. Nakrájejte ho na plátky a ihned podávejte nebo ho krátce opečte z obou stran na pánvi v malém množství másla.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,

Velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Vaření v páře

95 °C

Doba přípravy: 20-25 minut



Polenta s bylinkami

Počet porcí 4

Středně velká nákypová forma

Polenta:

250 ml zeleninového vývaru

250 ml mléka

150 g kukuřičné krupice

1 čajová lžička nasekaných bylinek,
např. tymiánu, šalvěje nebo rozmarýnu

100 ml smetany

60 g čerstvě nastrohaného parmazánu

Kromě toho:

1 čajová lžička olivového oleje na
vymazání formy

Na každou porci

327 Kcal, 32 g SA, 17 g T, 12 g B, 2,7 VJ

1. Ohnivzdornou nákypovou formu vymažte olejem.

2. Do formy nalejte zeleninový vývar a mléko a
vmíchejte kukuřičnou krupici. Přidejte nasekané
bylinky a vařte polentu podle uvedených údajů.

3. Do polenty zamíchejte smetanu a parmazán a
nechte ještě 10 minut v troubě odpočinout.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2

4D horký vzduch

130 °C

Přidání páry, silné

Doba přípravy: 25-30 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu

4D horký vzduch

130 °C

Doba přípravy: 25-30 minut

Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství
libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Rizoto s citronovou trávou

Počet porcí 4

Velká plochá nákypová forma

Rizoto:

1 šalotka
1-2 stroužky česneku
3 polévkové lžíce olivového oleje
250 g rýže na rizoto
50 g citronové trávy nakrájené na kousky
100 ml bílého vína
500-600 ml zeleninového vývaru
20 g másla
50 g čerstvě nastrouhaného parmazánu
sůl
bílý pepř z mlýnku

Na každou porci

434 Kcal, 51 g SA, 20 g T, 10 g B, 4,5 VJ

1. Oloupejte šalotku a česnek a nakrájejte nadrobno.

2. Na kostičky nakrájenou šalotku, česnek, olivový olej, rýži na rizoto, citronovou travu, bílé víno a horký zeleninový vývar naplňte do nákypové formy. Vše dobře promíchejte a vařte podle uvedených údajů.

3. Po uplynutí poloviny doby vaření jednou zamíchejte.

4. Po uvaření vmíchejte máslo a nastrouhaný parmazán. Osolte a opepřete a ihned podávejte.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 30-35 minut

Tip:

Místo citronely můžete přidat také nadrobno nakrájenou zeleninu (mrkev, celer, pórek), sušené houby, nadrobno pokrájený salát radicchio nebo sušená rajčata.



Bramborová kaše s kořenovou petrželí

Počet porcí 4
Velká nákypová forma

Pyré:

750 g středně velkých brambor

120 g kořenu petržele

½ cibule

3 polévkové lžíce másla

250 ml mléka

sůl

muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný

Na každou porci

258 Kcal, 29 g SA, 12 g T, 8 g B, 2,3 VJ

1. Brambory oloupejte, nakrájejte na malé kostičky a umístěte do ploché formy.

2. Oloupejte kořen petržele a cibuli, nakrájejte na kostičky a krátce poduste na horkém másle. Přidejte k bramborům a přilejte mléko. Vařte podle uvedených údajů.

3. Poté horké brambory a kořen petržele prolisujte do mísy (použijte lis na brambory) a šlehací metlou vymíchejte dohladka. Ochutťte solí a čerstvě nastrohaným muškátovým oříškem a podávejte.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 25-30 minut



Gnocchi se šalvějovým máslem

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Gnocchi:

800 g moučnatých brambor

120 g mouky

2 vejce

sůl

bílý pepř z mlýnku

muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný

Šalvějové máslo

50 g másla

12 lístků šalvěje

Kromě toho:

1 čajová lžička oleje na vymazání parní nádoby

30 g čerstvě nastrohaného parmazánu

Na každou porci

423 Kcal, 54 g SA, 17 g T, 13 g B, 4,5 VJ

1. Oloupejte brambory, rozčtvrtě a vařte v děrované parní nádobě podle uvedených údajů.

2. Ještě horké brambory prolisujte, použijte lis na brambory. Smíchejte s moukou a přidejte vejce. Osolte, opepřete a okořeňte muškátovým oříškem a zpracujte do tvárného těsta.

3. Vytvořte malé válečky silné jako prst a odkrajujte kousky široké 3 cm. Vidličkou vytlačte drážky. Děrovanou parní nádobu vymažte olejem. V ní rozmístěte gnocchi těsně vedle sebe a vařte podle uvedených údajů.

4. Na hluboké pánvi nechte zpěnit máslo a přidejte listy šalvěje.

5. Dobře okapané gnocchi krátce vložte do šalvějového másla a podávejte posypané parmezánem.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
Velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Vařené loupané brambory:

Doba přípravy: 20-25 minut

Gnocchi:

Doba přípravy: 6-8 minut

Tip:

Plněné gnocchi: Lžící odkrajujte z těsta noky. Uprostřed vytlačte důlek a naplňte čerstvým bylinkovým sýrem.

Uzavřete těstem, vytvarujte a vařte v páře.

Okapané gnocchi krátce namočte v cedníku do zpěněného másla a podávejte s rajskou omáčkou.



Podzimní houbový flan

Počet porcí 4

Formičky ve velké děrované parní nádobě

Flan:

5 g sušených hub, např. stroček
trubkovitý nebo hříby

150 g lišek nebo žampionů

1 malá šalotka

1 polévková lžice másla

100 ml mléka

100 g mascarpone

2 vejce

sůl

černý pepř z mlýnku

1 špetka čerstvě nastrouhaného

muškátového oříšku

2 větvičky majoránky

Kromě toho:

máslo na formičky

strouhanka na vysypání formy

Na každou porci

167 Kcal, 3 g SA, 14 g T, 8 g B, 0,2 VJ

1. Sušené houby namočte přibližně na 20 minut do většího množství vody. Dobře vymačkejte a nhrubo nasekejte. Čerstvé houby nakrájejte na stejně velké kostičky.

2. Najemno nasekejte šalotku a při střední teplotě zpěňte na másle dozlatova. Zvyšte teplotu, přidejte houby a prudce osmažte. Pokud pustí šťávu, nechte tuto šťávu zcela odpařit. Poté nechte vychladnout.

3. Vmíse dobře rozmíchejte mléko, mascarpone a vejce. Ochutťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Opláchněte majoránku, osušte, nasekejte najemno a přidejte k vychladlým houbám.

4. Dobře vymažte 4 formičky (à 150 ml) a vysypte je strouhankou. Houbovou směs naplňte ½ cm pod okraj a formičky umístěte do děrované parní nádoby. Vařte podle uvedených údajů, dokud není hmota pevná.

5. Před podáváním nechte ještě 10 minut odstát. Flany uvolněte nožem od okraje formiček a opatrně vyklopte.

Takto provedete nastavení:

Formičky ve velké děrované parní nádobě, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 15-18 minut

Tip:

Flany podávejte se smaženými houbami nebo listovým salátem.



Rajčata plněná čočkou, bulgurem a čerstvým kozím sýrem

Počet porcí 4
Středně velká nákypová forma

Náplň:

75 g zelené čočky
75 g bulguru
1 šalotka
20 g másla
300 ml zeleninového vývaru
100 g čerstvého kozího sýra nebo
čerstvého sýra
3 polévkové lžíce sekané petržele
mořská sůl
pepř z mlýnku
cukr

Rajčata:

8 rajčat
mořská sůl
pepř z mlýnku

Kromě toho:

2 polévkové lžíce olivového oleje na
vymazání formy

Na každou porci

246 Kcal, 30 g SA, 8 g T, 21 g B, 2,5 VJ

1. Čočku nechte cca 60 minut namočit ve studené vodě. Poté sced'te. Do síta dejte bulgur a krátce opláchněte.

2. Šalotku oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Máslo a kostičky šalotky dejte do hrnce a poduste.

3. Přidejte čočku a bulgur, zavřete pokličkou a poduste. Zalejte zeleninovým vývarem a vařte. Průběžně zamíchejte.

4. Čočku a bulgur nechte krátce odpařit a vmíchejte čerstvý kozí sýr. Přidejte petržel a náplň pikantně ochuťte solí, pepřem a cukrem.

5. Omyjte rajčata. Odkrojte víčko a nakrájejte na malé kostičky. Dužinu z rajčat opatrně vydlabejte čajovou lžičkou. Rajčata uvnitř okořeňte a naplňte směsí čočky bulguru a sýra.

6. Nákypovou formu vymažte olivovým olejem. Do formy umístěte kostičky rajčat a plněná rajčata a připravte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
4D horký vzduch
160 °C
Přidání páry, silné
Doba přípravy: 25-30 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
210 °C
Doba přípravy: 25-30 minut



Pečený chřest se salsou

Počet porcí 4

Univerzální vysoký plech

Salsa:

400 g cherry rajčat
1 polévková lžíce čerstvého oregana
½ svazku čerstvé bazalky
1 malá červená cibule
6-8 polévkových lžic olivového oleje
čili vločky
sůl
pepř z mlýnku
cukr

Chřest:

1,5 kg čerstvého zeleného chřestu
4 polévkové lžíce olivového oleje
sůl
cukr

K podávání:

Crema di Balsamico

Na každou porci

379 Kcal, 11 g SA, 34 g T, 8 g B, 0,9 VJ

1. Na omáčku umyjte rajčata a nakrájejte na malé kousky. Bylinky nahrubo nasekejte. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kolečka. Rajčata, bylinky a cibuli smíchejte s olejem a okořeňte.

2. Chřest ve spodní třetině oloupejte a nakrájejte na kousky dlouhé 3-4 cm. Umístěte na univerzální vysoký plech a pokapejte olivovým olejem. Osolte a opepřete a pečte podle uvedených údajů.

3. Chřest umístěte na talíře a teplý chřest polejte studenou omáčkou. Při podávání pokapejte hustým Crema di Balsamico.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 25-30 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Doba přípravy: 25-30 minut



Zeleninovo-chlebové muffiny

Na 12 ks

Forma na muffiny

Těsto:

2-3 stroužky česneku
2-3 polévkové lžíce čerstvých nebo
mražených středomořských bylinek
6 polévkových lžic olivového oleje
250 g kořenové zeleniny,
např. celeru, mrkve, kořenové petržele
500 g pšeničné mouky, typ 550
2 balíčky sušeného droždí
cca 350 ml teplé vody
1 čajová lžička cukru
100 g čerstvě nastrohaného
parmazánu
sůl
černý pepř z mlýnku
muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný

Kromě toho:

máslo na muffinovou formu
mouka na vysypání nebo papírové
formičky

Na každý kus

252 Kcal, 32 g SA, 10 g T, 8 g B, 2,7 VJ

1. Oloupejte česnek, nakrájejte na malé kostičky a společně s jemně nasekanými bylinkami poduste na 2 polévkových lžících olivového oleje.

2. Očistěte zeleninu, omyjte, popřípadě oloupejte a nahrubo nastrouhte.

3. Smíchejte mouku a droždí. Přidejte vlažnou vodu a cukr. Dobře prohnětejte společně s parmazánem, směsí bylinek, 4 polévkovými lžícemi olivového oleje a nastrohanou zeleninou. Osolte, opepřete a ochuťte čerstvě nastrohaným muškátovým oříškem. Přikryté nechte kynout na teplém místě.

4. Těsto rozdělte na 12 dílů a vytvarujte kuličky. Vložte do vymazané a moukou vysypané formy na muffiny nebo do formy na muffiny s papírovými formičkami a nechte ještě jednou kynout 20 minut. Pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Forma na muffiny na roštu, výška 2
4D horký vzduch
180 °C
Přidání páry, nízké
Doba pečení: 40-45 minut

Alternativní nastavení:

Forma na muffiny na roštu
4D horký vzduch
180 °C
Doba pečení: 40-45 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě.
Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta"
a teplotu 40 °C.



Zeleninový pilaf

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech

Rýžová směs:

50 g cizrny
1 cibule
2 stroužky česneku
350 g přírodní dlouhozrné rýže
1 polévková lžíce oleje
1 l zeleninového vývaru

Zelenina:

1 lilek
1 cuketa
1 velká mrkev
4 polévkové lžíce oleje
bylinková sůl
černý pepř z mlýnku

Kromě toho:

2 polévkové lžíce sekané petržele

Na každou porci

544 Kcal, 75 g SA, 22 g T, 11 g B, 6,2 VJ

1. Cizrnu nechte přes noc namočenou ve studené vodě. Vodu slijte a nechte velmi dobře okapat.

2. Oloupejte cibuli a česnek a nadrobno nasekejte.

3. Rýži propláchněte pod tekoucí studenou vodou, nechte okapat a za stálého míchání poduste na 1 polévkové lžíci oleje dosklovata. Vmíchejte cizrnu, nakrájenou cibuli a česnek a vše krátce za stálého míchání orestujte.

4. Směs vložte na univerzální vysoký plech, zalejte zeleninovým vývarem a vařte podle uvedených údajů.

5. Mezitím omyjte lilek a cuketu, odstraňte stopky a nakrájejte na kostky. Očistěte mrkev a nakrájejte na velké kostky. Rozehřejte olej. Nejprve osmažte při vysoké teplotě ze všech stran lilek a poté cuketu a mrkev.

6. Zeleninu ochutťte bylinkovou solí a pepřem a opatrně vmíchejte do rýže. Vařte podle uvedených údajů.

7. Zeleninový pilaf posypejte petrželí a podávejte.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Rýžová směs:

Doba přípravy: 45-50 minut

Rýžová směs se zeleninou:

Doba přípravy: cca 5 minut



Brambory vařené ve slupce se dvěma různými dipy

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Brambory:

1 kg středně velkých salátových
brambor, pokud možno stejně velkých

Slaninový dip:

100 g prorostlé slaniny nakrájené na
plátky
150 g sýru s modrou plísní
250 g crème fraîche
½ svazku pažitky

Avokádový dip:

1 zralé avokádo
2 polévkové lžíce citronové šťávy
250 g crème fraîche
1 malá červená čili paprička
½ svazku koriandru nebo kopru
sůl
pepř z mlýnku

Na každou porci

899 Kcal, 51 g SA, 69 g T, 19 g B, 4,2 VJ

1. Brambory omyjte, očistěte kartáčkem a vložte do děrované parní nádoby. Vařte v páře podle uvedených údajů.

2. Na slaninový dip nakrájejte slaninu příčně na proužky široké cca 1 cm. Na pánvi nechte při střední teplotě vypéci dokřupava a nechte okapat na papírové utěrce. Sýr s modrou plísní ušlehejte a vmíchejte crème fraîche. Nakrájejte pažitku a spolu s nudličkami slaniny smíchejte se sýrovou směsí.

3. Na avokádový dip rozpulte avokádo a odstraňte pecku. Dužinu rozmixujte s citronovou šťávou a vmíchejte crème fraîche. Čili papričku podélně rozkrojte a zbavte semínek. Nadrobno nakrájejte čili papričku a koriandr a přimíchejte do dipu. Osolte a opepřete.

4. Dipy podávejte k bramborům.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
velká děrovaná parní nádoba, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 35-45 minut



Kuskus se zeleninovou omáčkou

Počet porcí 4

**Velká děrovaná parní nádoba a
malá neděrovaná parní nádoba**

Zeleninová omáčka:

200 g rajčat
300 g brambor
300 g mrkve
1 malá hlíza fenyklu
1 cibule
1 stroužek česneku
120 g řapíkatého celeru
150 g zelených fazolí
2 polévkové lžíce olivového oleje
sůl
černý pepř z mlýnku
750 ml rajčatové šťávy
160 g cizrny z konzervy,
hmotnost po odkapání
½ čajová lžička mletého pimentu
½ čajové lžičky kardamomu
½ svazku koriandru nebo hladké
petržele

Kuskus:

250 g kuskusu
400 ml kuřecího vývaru
2 polévková lžíce oleje

Na každou porci

593 Kcal, 80 g SA, 20 g T, 22 g B, 6,6 VJ

1. Rajčata nařízněte do kříže a nechte je vařit v páře v děrované parní nádobě podle uvedených údajů.

2. Poté rajčata oloupejte, rozčtvrtěte a zbavte jader.

3. Očistěte brambory, mrkev, fenykl, cibuli, česnek a nakrájejte na velké kostky. Omyjte řapíkatý celer a nakrájejte na plátky. Očistěte fazole a jednou přelomte.

4. Ve velkém hrnci rozehejte 2 polévkové lžíce olivového oleje. Prudce osmažte cibuli, česnek, brambory a fenykl, osolte a opepřete. Přidejte mrkev, řapíkatý celer, fazole a rajčatovou šťávu a vše vařte při mírné teplotě 10-15 minut.

5. Cizrnu důkladně propláchněte v cedníku. 5 minut před koncem doby vaření přidejte k zelenině čtvrtky rajčat a cizrnu. Zeleninovou omáčku osolte, opepřete, okořeňte novým kořením, kardamonem a nasekaným koriandrem.

6. Kuskus umístěte do malé neděrované parní nádoby a zalejte horkým vývarem. Přimíchejte 2 polévkové lžíce olivového oleje a kuskus vařte v páře podle uvedených údajů, dokud není horký.

7. Kuskus načechrejte vidličkou a dejte na mísu. Přelijte zeleninovou omáčkou.

Takto provedete nastavení:

Vaření v páře, 100°C

Rajčata:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
Velká děrovaná parní nádoba, výška 3

Doba přípravy: 2-3 minut

Kuskus:

Malá neděrovaná parní nádoba na roštu, výška 3

Doba přípravy: 6-10 minut



Zeleninové kari s tofu

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech

Kari:

60 g sultánek
250 g tofu
sójová omáčka
1 cibule
1 stroužek česneku
1 kousek čerstvého zázvoru, cca 3 cm
2 polévkové lžíce oleje
2 čajové lžičky kari
1 čajová lžička římského kmínu
1 čajová lžička mletého koriandru
1 čajová lžička kurkumy
1 čajová lžička soli
250 g mrkve
1 čili paprička
250 g brokolice
250 g květáku
400 ml kokosového mléka
1 limetka
1 čajová lžička hnědého cukru

Kromě toho:

60 g kešu oříšků

Na každou porci

418 Kcal, 39 g SA, 19 g T, 19 g B, 3,2 VJ

1. Sultánky namočte na 15 minut do vlažné vody.
2. Tofu pokapejte sójovou omáčkou a zakryté nechte 10 minut odležet.
3. Oloupejte cibuli a česnek a nadrobno nasekejte. Oloupejte zázvor a najemno nastrouhejte.
4. Tofu nakrájejte na kostky a osmažte na oleji (1 polévková lžíce) na pánvi s nepřilnavou vrstvou dokřupava. Zalejte sójovou omáčkou a položte na talíř.
5. Na pánvi rozehřejte zbytek oleje. Přidejte cibuli, česnek a zázvor a nechte 5 minut podusit při střední teplotě. Přidejte koření a za stálého míchání nechte dusit 5 minut. Směs umístěte na univerzální vysoký plech.
6. Slijte sultánky a nechte okapat. Očistěte zeleninu. Nakrájejte mrkev na kostky a čili papričku nasekejte najemno. Rozdělte brokolici a květák na růžičky. Zeleninu a tofu přidejte ke směsi cibule a koření. Zalejte kokosovým mlékem a vařte podle uvedených údajů, dokud zelenina není al dente.
7. Kari ochuťte šťávou z limetky a hnědým cukrem. Na pánvi bez oleje opražte kešu oříšky, posypte jimi zeleninové kari a okamžitě podávejte.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 15-20 minut



Pikantně plněné bochánky s liškami

Počet porcí 4

Malá neděrovaná parní nádoba

Kynuté těsto:

250 g mouky

10 g droždí

¼ čajové lžičky cukru

½ čajové lžičky soli

cca 80 ml vlažného mléka

1 vejce

50 g másla

Náplň:

20 g vlašských ořechů

2 šalotky

1 polévková lžíce másla

20 g špeku, nakrájeného na kostičky

Lístky ½ svazku tymiánu

sůl

pepř z mlýnku

Houby:

300 g lišek

1 šalotka

1 stroužek česneku

1 svazek hladké petržele

1 polévková lžíce oleje

150 ml zeleninového vývaru

2-3 polévkové lžíce zakysané smetany

1 čajová lžička mleté sladké papriky

Na každou porci

527 Kcal, 52 g SA, 29 g T, 16 g B, 4,3 VJ

1. Do mísy prosejte mouku, droždí, cukr a sůl. K mouce přidejte vlažné mléko. Přidejte vejce a máslo, důkladně prohnětejte a vypracujte hladké těsto. V případě potřeby přidejte ještě trochu mouky. Nechte vykynout přikryté na teplém místě tak dlouho, až se objem těsta zdvojnásobí.

2. Na náplň nasekejte vlašské ořechy. Oloupejte šalotky, nakrájejte na malé kostičky a poduste na másle. Přidejte na kostičky nakrájený špek, vlašské ořechy a tymián a rovněž opečte. Osolte a opepřete.

3. Těsto ještě jednou prohnětejte, rozdělte na 8 porcí a vytvořte z nich malá kolečka. Na ně rozdělte špekovou náplň, těsto spojte a vytvarujte malé bochánky. Spojem dolů vložte do pomoučené neděrované parní nádoby a nechte ještě jednou kynout.

4. Lišky očistěte, větší rozpulte. Šalotku a česnek oloupejte a nakrájejte na kostičky. Petržel nasekejte najemno, trochu petržele si odložte stranou na ozdobu. Rozehřejte olej. Nechte zesklivatět lišky, šalotku a česnek. Přidejte petržel a zeleninový vývar a nechte vařit 10 minut při střední teplotě. Přimíchejte zakysanou smetanu. Okořeňte paprikou, osolte a opepřete.

5. Bochánky vařte v páře podle uvedených údajů.

6. Servírujte na předehřátých talířích. Posypte nasekanou petrželkou a podávejte s liškami.

Takto provedete nastavení:

Malá neděrovaná parní nádoba na roštu, výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 15-20 minut

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě.

Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta"

a teplotu 40 °C.



Nudloví šneci

Počet porcí 4
Středně velká nákypová forma

Náplň:

2 cibule
2 stroužky česneku
6 polévkových lžic olivového oleje
500 g čerstvého listového špenátu
sůl
muškátový oříšek, čerstvě nastrouhaný
300 g čerstvého kozího sýra
1 vejce
pepř z mlýnku

Těstoviny:

300 g čerstvého nudlového těsta
350 ml vývaru

Na posypání:

100 g nastrouhaného sýra

Kromě toho:

trochu mouky na utěrku
olej na vymazání formy

Na každou porci

700 Kcal, 55 g SA, 39 g T, 32 g B, 4,5 VJ

1. Oloupejte cibuli a česnek, nakrájejte na malé kostičky a nechte zesklivatět na 3 polévkových lžících olivového oleje. Přidejte očištěný špenát a poduste. Ochutťte solí a čerstvě nastrouhaným muškátovým oříškem.

2. Smíchejte čerstvý kozí sýr a vejce se 3 polévkovými lžícemi olivového oleje. Ochutťte pepřem a solí.

3. Těsto na nudle vyválejte na pomoučené utěrce na plát o velikosti 30x40 cm. Potřete sýrovým krémem a pokladte špenátem. Těsto z dlouhé strany za pomoci utěrky srolujte a nakrájejte na 8 stejně velkých kousků.

4. Takto vzniklé šneky umístěte vedle sebe do vymazané formy řeznou plochou nahoru.

5. Zahřejte vývar a vlejte do formy.

6. Šneky posypejte sýrem a pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
4D horký vzduch
180 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 30-35 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu
4D horký vzduch
180 °C
Doba přípravy: 30-35 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Špagety-houbová hnízda

Počet porcí 4

Forma na muffiny na 12 muffinů

Špagety:

300 g špaget

2 polévkové lžíce olivového oleje

Houbová směs:

5 g sušených hřibů

100 g čerstvých žampionů

1 šalotka

15 g másla

1 stroužek česneku

2 vejce

sůl

pepř z mlýnku

50 ml smetany

muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný

Kromě toho:

2 polévkové lžíce sekané petržele

máslo na vymazání formy

Na každou porci

455 Kcal, 54 g SA, 20 g T, 15 g B, 4,5 VJ

1. Špagety uvařte al dente, slijte je a ihned do nich vmíchejte 2 lžíce olivového oleje.

2. Hříby nechte namočit ve vlažné vodě.

3. Žampiony opláchněte, očistěte a nakrájejte na drobné kostičky. Šalotku oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Hříby nechte okapat a nakrájejte je nadrobno.

4. Na pánvi rozehejte máslo. Přidejte šalotku a prolisovaný česnek a poduste. Do pánve dejte žampiony a hříbky a poduste. Pak nechte vychladnout.

5. Vejce smíchejte se solí, pepřem, smetanou a muškátovým oříškem a přimíchejte do vychladlé houbové směsi. Poté smíchejte se špagetami.

6. Formu na muffiny vymažte malým množstvím másla. Pomocí vidličky na maso stáčejte ze špaget malá hnízda a dávejte je do formy na muffiny.

7. Zbývající směs hříbků rozdělte na hnízda a do dolíčků rovnoměrně rozdělte zbývající tekutinu. Pečte podle uvedených údajů.

8. Hříbková hnízda po upečení vyjměte z formy a podávejte posypané petrželkou.

Takto provedete nastavení:

Forma na muffiny na roštu, výška 2

4D horký vzduch

140 °C

Přidání páry, silné

Doba přípravy: 25-30 minut

Alternativní nastavení:

Forma na muffiny na roštu

4D horký vzduch

140 °C

Doba přípravy: 25-30 minut

Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Špenátový závin

Počet porcí 4 Plech na pečení

Těsto na závin:

250 g mouky
1 čajová lžička soli
20 g rozpuštěného másla
1 rozšlehané vejce
4-8 polévkových lžic vody
trochu oleje

Náplň:

1 cibule
1-2 stroužky česneku
trochu oleje
300 g mraženého listového špenátu
100 g sušených rajčat
200 g ricotty
2 vejce
60 g piniových oříšků
trochu pomerančové kůry nebo
pomerančového aroma
15 lístků meduňky
2 polévkové lžíce nastrohaného
parmazánu
1 špetka čerstvě nastrohaného
muškátového oříšku
sůl
pepř z mlýnku

Kromě toho:

potravinová fólie
papír na pečení
másla na potřeni

Na každou porci

532 Kcal, 53 g SA, 23 g T, 28 g B, 4,4 VJ

1. Mouku, sůl, máslo, vejce a vodu prohnětejte, z těsta vytvarujte kouli, potřete ji olejem a zabalenou v potravinové fólii ji dejte na 2 hodiny do chladničky.

2. Připravte náplň: Cibuli a česnek nadrobno nasekejte a nechte zpěnit na oleji. Rozmrazený špenát dejte do mísy. Sušená rajčata nasekejte nadrobno. S cibulí, česnekem a ricottou přidejte ke špenátu a pečlivě zamíchejte. Přidejte ostatní přísady a důkladně promíchejte.

3. Těsto rozválejte na pomoučené utěrce a potom ho vytáhněte. Za tímto účelem zasuňte obě ruce pod těsto a přes hřbety rukou ho od středu vytahujte. Z těsta vytáhněte obdélník.

4. Náplň rovnoměrně rozložte na těsto. Na okrajích nechte cca 2cm volné. Postranní okraje těsta přehněte přes náplň.

5. Nazdvihněte utěrku a těsto zarolujte. Přesuňte na papír na pečení. Pomocí papíru na pečení umístěte na plech na pečení a je-li zapotřebí, zahněte do tvaru U. Potřete máslem a ihned pečte podle níže uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Plech na pečení, výška 2
4D horký vzduch
170 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 45-55 minut

Alternativní nastavení:

Plech na pečení
4D horký vzduch
170 °C
Doba přípravy: 50-60 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Lasagne s lilkem a rajčaty

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech,
velká nákypová forma

Lasagne:

1 kg čerstvých rajčat
1 malá cibule
1 stroužek česneku
4-6 polévkových lžic olivového oleje
sůl
cukr
černý pepř z mlýnku
800 g lilku
1 svazek bazalky
125 g sýra mozzarella
100 g čerstvě nastrohaného
parmazánu

Na každou porci

399 Kcal, 13 g SA, 30 g T, 19 g B, 1,1 VJ

1. Rajčata omyjte a nakrájejte na kousky. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.

2. Rajčatová omáčka: V hrnci zahřejte trochu olivového oleje a poduste na něm cibuli. Přidejte česnek, rajčata, sůl, cukr, pepř a trochu vody. Na nízkém stupni nechte svařit cca 20 minut na hustou omáčku.

3. Omyjte lilky, nakrájejte podélně na plátky o síle 0,5 cm, osolte a nechte cca 20 minut vypotit. Poté osušte papírovou utěrkou.

4. Univerzální vysoký plech potřete olivovým olejem a vložte na něj polovinu plátků lilku. Horní stranu lilků potřete olivovým olejem a grilujte podle uvedených údajů.

5. Stejně postupujte také s druhou polovinou lilků.

6. Bazalku opláchněte a dosucha protřepete. Mozzarellu nakrájejte na tenké plátky.

7. Do nákypové formy umístěte trochu omáčky. Na ni umístěte vrstvu plátků lilku a posypte parmezánem a celými lístky bazalky. Poté vždy střídavě naplňte jednu vrstvu rajčatové omáčky, lilku, parmezánu a bazalky tak dlouho, až spotřebujete všechny přísady. Nakonec na lasagne položte mozzarellu a pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Lilky:

Univerzální vysoký plech, výška 4

Velkoplošný gril, stupeň 2

Doba grilování: každý plech 5-7 minut

Lasagne:

Nákypová forma na roštu, výška 2

4D horký vzduch, 180 °C

Přidání páry, střední

Doba přípravy: 30-35 minut

Alternativní nastavení:

Lilky:

Univerzální vysoký plech, výška 4

Velkoplošný gril, stupeň 2

Doba grilování: každý plech 5-7 minut

Lasagne:

Nákypová forma na roštu

4D horký vzduch, 180 °C

Doba přípravy: 30-35 minut

Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Lasagne tricolore

Počet porcí 4

Středně velká nárypová forma

Lasagne:

1 malá cibule

70 g másla

600 g mraženého listového špenátu

mořská sůl

pepř z mlýnku

muškátový oříšek, čerstvě namletý

50 g mouky

500 ml studeného zeleninového vývaru

100 ml smetany

800 g zralých keříčkových rajčat

9 plátků lasagní, bez předvaření

100 g sýra Pecorino, čerstvě

nastrouhaného

čerstvá bazalka

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každou porci

567 Kcal, 39 g SA, 36 g T, 23 g B, 3,2 VJ

1. Oloupejte cibuli, nakrájejte na malé kostičky a poduste na 20 g másla. Přidejte listový špenát a duste cca 10 minut v uzavřeném hrnci. Ochutťte mořskou solí, pepřem a muškátovým oříškem. Špenát lehce vyždímejte a postavte stranou.

2. Omáčka: V hrnci nechte zpénit zbývající máslo, přidejte mouku a krátce poduste. Společně přilejte zeleninový vývar a smetanu a za míchání uveďte do varu. Nechte vařit 5 minut a ochutťte solí, pepřem a muškátovým oříškem.

3. Rajčata krátce spařte ve vařící vodě, oloupejte a nakrájejte na plátky.

4. Namažte nárypovou formu.

5. Přibližně třetinu omáčky naplňte do formy.

Pokryjte 3 plátky lasagní a rozdělte na ně polovinu listového špenátu. Posypte třetinou nastrouhaného sýra pecorino. Polovinu plátků rajčat umístěte do formy a ochutťte solí, pepřem a bazalkou.

6. Opět umístěte 3 plátky lasagní a polejte třetinou omáčky. Na ně rozdělte druhou polovinu špenátu a rajčata a ochutťte. Posypte třetinou sýra pecorino.

7. Jako poslední vrstvu položte 3 plátky lasagní, polejte zbývajícím omáčkou a posypte zbývajícím sýrem. Pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Nárypová forma na roštu, výška 2

Horní/dolní ohřev

200 °C

Přidání páry, nízké

Doba pečení: 30-40 minut

Alternativní nastavení:

Nárypová forma na roštu, výška 2

Horní/dolní ohřev

200 °C

Doba pečení: 35-40 minut



Gratén dauphinois - bramborový gratén

Počet porcí 4
Velká nákypová forma

Gratén:

1 kg salátových brambor
sůl
pepř z mlýnku
muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný
100 g nastrohaného ementálu
200 ml smetany
30 g másla

Kromě toho:

1 stroužek česneku
máslu na vymazání formy

Na každou porci

485 Kcal, 41 g SA, 30 g T, 13 g B, 3,4 VJ

1. Stroužky česneku oloupejte a rozpulte. Formu vytřete česnekem a poté vymažte.
2. Brambory oloupejte, omyjte a nakrájejte na cca 3 mm tenké rovnoměrné plátky.
3. Polovinu brambor dejte do formy, okořeňte a posypte cca 50 g sýra. Vložte druhou polovinu, posypte zbývajícím sýrem a ještě jednou okořeňte.

4. Smetanu osolte, opepřete a ochuťte muškátovým oříškem. Brambory přelijte smetanou a posypejte máslovými vločkami. Gratén pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
170 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 60-70 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
170 °C
Doba přípravy: 60-80 minut

Tip:

Vrstva graténu ve formě by neměla být vyšší než 2 cm.
Při větším množství použijte univerzální vysoký plech.
U vyšších graténů byste měli nastavit horní/dolní ohřev namísto grilu s cirkulací vzduchu.
Gratén obměňujte tak, že do formy položíte plátky cukety nebo jablek střídavě s brambory.





Ryby



Pstruh na bílém víně

Počet porcí 4

Univerzální vysoký plech

Ryba:

4 pstruzi, à 300 g, kuchyňská úprava

½ citrónu

sůl

bílý pepř z mlýnku

Vývar:

1 svazek polévkové zeleniny

1 cibule

1 bio citrón

1 čajová lžička soli

5 bobulí jalovce

několik lístků šalvěje

125 ml suchého bílého vína

5 zrníček bílého pepře

Smetana s křenem:

200 ml smetany

1 kyselé jablko

cca 2 cm dlouhý čerstvý kořen křenu

2-3 polévkové lžíce pomerančové šťávy

sůl

černý pepř z mlýnku

1 špetka cukru

Kromě toho:

1 bio citrón

1 svazek řeřichy

Na každou porci

613 Kcal, 12 g SA, 32 g T, 65 g B, 1,0 VJ

1. Pstruhy krátce omyjte studenou vodou, očistěte a osušte papírovou utěrkou. Pokapejte citrónovou šťávou. Zvenku i zevnitř osolte a opeřete.

2. Očistěte polévkovou zeleninu a nakrájejte na kostičky. Oloupejte cibuli, citrón omyjte horkou vodou a osušte ho. Citrón a cibuli nakrájejte na kolečka. Na univerzální vysoký plech umístěte polévkovou zeleninu, cibuli a citrón se solí, bobule jalovce, šalvěj, bílé víno a 125 ml vody. Vařte v páře podle uvedených údajů.

3. Poté dejte do vývaru rozdrčené kuličky pepře.

4. Pstruhy vložte do teplého vývaru a vařte v páře podle uvedených údajů.

5. Na smetanu s křenem ušlehejte smetanu dotuha. Oloupejte jablko a křen a jemně nastrouhejte, smíchejte s pomerančovou šťávou. Vmíchejte do smetany, osolte, opeřete a ochuťte cukrem.

6. Citrón omyjte horkou vodou, osušte a nakrájejte na plátky. Uřízněte lístky řeřichy.

7. Pstruhy opatrně vyjměte z vývaru a naservírujte na předehřáté talíře. Polijte trochou vývaru a ozdobte plátky citrónu a řeřichou. Smetanu s křenem podávejte odděleně.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3

Vaření v páře

Vývar:

100 °C

Doba přípravy: 15 minut

Pstruzi:

90 °C

Doba přípravy: 15-20 minut

Tip:

Pstruzi jsou hotoví, když jim můžete snadno vytáhnout ploutve.



Pstruh na bylinkách na plechu

Počet porcí 4 Univerzální vysoký plech

Ryba:

50 g čerstvého rozmarýnu
50 g čerstvého citrónového tymiánu
50 g čerstvého estragonu
50 g čerstvého oregana
5 polévkových lžíc olivového oleje
sůl s přísadou chili
1 polévková lžice citrónového pepře
3-4 polévkové lžice barevné směsi pepře
4 čerství pstruzi, á cca 300 g,
kuchyňská úprava
1 bio citrón
mořská sůl
4 stonek kadeřavé petržele
1 čajová lžička kakaového prášku
30 g másla

Na každou porci

564 Kcal, 5 g SA, 32 g T, 63 g B, 0,4 VJ

1. Přeberte bylinky, opláchněte je a dosucha protřepete. Polovinu bylinek jemně nasekejte a postavte stranou.

2. Univerzální vysoký plech potřete olivovým olejem. Posypte solí s přísadou chili, citrónovým pepřem a barevným pepřem. Na tuto směs rozdělte celé bylinky.

3. Pstruhy krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Citrón omyjte horkou vodou, osušte, ostrouhejte kůru a vytlačte šťávu. Pstruhy pokapejte citronovou šťávou a zvenku i zevnitř osolte mořskou solí. Dp břicha každého pstruha umístěte po stonku petržele a trochu nastrouhané citrónové kůry.

4. Pstruhy umístěte na univerzální vysoký plech. Na ně rozdělte nasekané bylinky, posypte kakovým práškem a umístěte kousky másla. Vařte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Univerzální vysoký plech, výška 2
4D horký vzduch
190 °C
Teplota středu 70 °C

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech
4D horký vzduch
190 °C
Doba pečení: 40-45 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.

Tip:

Citrónová kůra Váš pokrm oživí, ale rybě nepředá kyselou chuť.



Dorády v kůrce ze soli a bylinek

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech

Ryba:
2 dorády à cca 400 g
2-3 polévkové lžíce citronové šťávy

Kůrka:
2,5-3 kg hrubé mořské soli
50 g soli s přísadou chili
30 g čerstvého citronového tymiánu
2 větvičky tymiánu

Na každou porci
158 Kcal, 1 g SA, 2 g T, 35 g B, 0 VJ

1. Vyjměte dorády, krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Zvenku i zevnitř pokapejte citronovou šťávou.

2. Mořskou sůl dobře promíchejte se solí s přísadou chili.

3. Opláchněte bylinky a dosucha protřepte. Z citronového tymiánu otrhejte lístečky a přidejte je k soli.

4. Univerzální vysoký plech posypte vrstvou solné směsi podle velikosti ryb.

5. Položte na ni dorády, ke každé rybě položte větvočku rozmarýnu a obložte po stranách i nahoře zbývajícím solí. Povrch navlhčete vodou a podle uvedených údajů ryby upečte.

Takto provedete nastavení:
Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Doba přípravy: 40-50 minut

Tip:
Doráda se nazývá také pražma a patří do rodiny okounů.
Tuto rybu můžete velmi dobře použít k pečení a grilování.



Candát se špekem, brambory a čočkou

Počet porcí 4 Velká nákypová forma

Čočka:

2 cibule
1 stroužek česneku
300 g kořenu petržele
1 polévková lžice olivového oleje
200 g hnědé horské čočky
3 polévkové lžice Pernodu nebo
jablečné šťávy
2 bobkové listy
3 hřebíčky
750 ml zeleninového vývaru
2 polévkové lžice balsamického octa

Ryba:

1 candát (kuchyňská úprava), 1,1 kg
1 citrón
1 polévková lžice oleje, sůl
100 g prorostlé slaniny nakrájené na
velmi tenké plátky
3 větvičky šalvěje

Brambory:

500 g malých brambor
2 polévkové lžice oleje, sůl

Kromě toho:

1 svazek petržele
1 citrón
20 g másla
sůl, pepř z mlýnku
olej na vymazání formy

Na každou porci

733 Kcal, 55 g SA, 25 g T, 67 g B, 4,5 VJ

1. Cibuli, česnek a kořen petržele oloupejte a nakrájejte na nudličky. V hrnci rozehejte 1 polévkovou lžici oleje a poduste na něm zeleninu.

2. Přidejte propláchnutou čočku, pernod, bobkový list a hřebíček. Zalijte vývarem a vše nechte při střední teplotě povařit cca 30 minut. Nakonec přidejte ocet.

3. Mezitím candáta krátce opláchněte zevnitř a zvenku studenou vodou, osušte ho papírovými utěrkami a z obou stran ho na několika místech příčně nařízněte. Pokapejte šťávou z jednoho citrónu a 1 polévkovou lžici oleje a osolte. Rybu omotejte proužky slaniny. Pod proužky slaniny zasuňte lístky šalvěje.

4. Brambory oloupejte, podélně rozčtvrtěte a smíchejte se 2 polévkovými lžicemi oleje a osolte. Brambory umístěte do vymazané nákypové formy.

5. Rybu z jedné strany krátce opečte. Opečenou stranou dolů přidejte k bramborám a uvařte podle uvedených údajů.

6. Lístky petržele nasekejte nadrobno. Zbytek citronové šťávy, petržel a máslové vločky vmíchejte do čočky. Osolte a opepřete. S bramborami podávejte k rybě.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Přidání páry, střední
Doba přípravy: 20-30 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu
4D horký vzduch
200 °C
Předehřátí
Doba přípravy: 25-35 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Gratinované filé z candáta s křenovou omáčkou

Počet porcí 4
Velká nákypová forma

Ryba:

4 filé z candáta, à cca 180 g
½ citrónu
mořská sůl
citrónový pepř

Omáčka:

15 g másla
15 g mouky
50 ml suchého bílého vína
200 ml rybího vývaru (konzervovaného)
200 ml smetany
2-3 polévkové lžíce křenu, čerstvě
nastrouhaného
nebo 1 čajová lžička pasty wasabi
sůl
pepř z mlýnku

Kromě toho:

1 polévková lžíce strouhanky
1 čajová lžička mleté sladké papriky

Na každou porci

389 Kcal, 9 g SA, 21 g T, 38 g B, 0,8 VJ

1. Filé z candáta krátce omyjte ve studené vodě a osušte papírovou utěrkou. Vytlačte citrón. Filé pokapejte citrónovou šťávou a ochuťte solí a pepřem.

2. Na omáčku ohřejte v hrnci máslo. Přidejte mouku a nechte ji krátce zpěnit. Podlejte bílým vínem a zalejte rybím vývarem. Omáčku nechte mírně vařit 5 minut. Přidejte smetanu a křen. Osolte, opepřete a pikantně dochuťte.

3. Omáčku přelijte do nákypové formy a do omáčky vložte filé kůží nahoru. Smíchejte strouhanku s mletou paprikou, směsí posypte candáta a pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Nákypová forma na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Teplota středu: 65°C

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Doba přípravy: 25-30 minut



Mořská parmice nachová na zelenině

Počet porcí 4 Univerzální vysoký plech

Ryba:

4 filety z mořské parmice nachové,
à 200 g
1 citrón
mořská sůl

Zelenina:

2 červené cibule
1 stroužek česneku
200 g lilku
200 g cukety
2-3 větvičky rozmarýnu
½ svazku citrónového tymiánu
½ svazku bazalky
3 polévkové lžíce olivového oleje
sůl
pepř z mlýnku
1 špetka cukru
600 g kousků rajčat
20 g černých oliv bez pecek

Kromě toho:

alobal
olivový olej

Na každou porci

334 Kcal, 8 g SA, 15 g T, 41 g B, 0,7 VJ

1. Rybí filety krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Vytlačte citrón a rybu osolte a pokapejte citrónovou šťávou.

2. Oloupejte cibule a česnek a cibuli nakrájejte na kostičky o velikosti cca 1 cm. Očistěte lilek a cuketu, omyjte a nakrájejte na kostičky o velikosti cca 1 cm. Opláchněte čerstvé bylinky a dosucha protřepte. Z citrónového tymiánu položte stranou několik větviček. Od zbývajících bylinek otrhejte jehličky a lístky a nasekejte na drobno.

3. Na olivovém oleji poduste cibuli, česnek a bylinky. Ochutťte solí, pepřem a cukrem. Přidejte kostičky zeleniny a duste společně 3-4 minuty. Přidejte rajčata a olivy a vše povařte cca 10 min. Opět ochutťte.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
190 °C
Doba přípravy: 20-25 minut

Tip:

V létě můžete kousky rajčat nahradit čerstvými rozpůlenými cherry rajčaty.

4. Pro každé rybí filé vystříhnete alobal o rozměrech 30x30 cm. Každý kus uprostřed namažte olivovým olejem, rozdělte zeleninu a na ni položte rybu s kůží nahoru. Na rybu umístěte větvičky citrónového tymiánu, který jste si umístili stranou a pokapejte malým množstvím olivového oleje. Alobal nejprve přehněte přes rybu, poté zarolujte strany.

5. Balíčky položte na univerzální vysoký plech a vařte podle uvedených údajů.



Filé z lososa s listovým špenátem a rajčaty

Počet porcí 4
Velká nákypová forma

Špenát:

2 šalotky
20 g másla
500 g mraženého listového špenátu
mořská sůl
100 g gorgonzoly
pepř z mlýnku

Rajčata:

500 g keříčkových rajčat
2 polévkové lžíce olivového oleje
sůl
pepř z mlýnku
1 špetka cukru

Ryba:

400 g filé z lososa bez kůže

Na posypání:

20 g piniových oříšků
3 polévkové lžíce čerstvě nastrohaného
parmazánu

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každou porci

428 Kcal, 5 g SA, 29 g T, 35 g B, 0,4 VJ

1. Oloupejte šalotky a nakrájejte na malé kostičky a poduste na másle. Přidejte listový špenát a duste cca 10 minut v uzavřeném hrnci. Poté osolte mořskou solí.

2. Gorgonzolu nakrájejte na kostky, vmíchejte ke špenátu a opepřete.

3. Rajčata omyjte, odstraňte lůžka stopek a rajčata rozpulte. Na pánvi rozpalte olivový olej. Na oleji mírně osmahněte rajčata a ochutťte solí, pepřem a cukrem.

4. Filé z lososa krátce opláchněte studenou vodou, osušte papírovou utěrkou a nakrájejte na kousky o velikosti 3 cm.

5. Opražte piniová jádra na pánvi bez tuku.

6. Listový špenát umístěte do vymazané nákypové formy. Na špenát umístěte plátky lososa a ochutťte solí a pepřem. Na lososa pak umístěte půlky rajčat. Posypte piniovými oříšky a parmesánem a grilujte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Nákypová forma na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Teplota středu 65 °C

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Doba grilování: 30-35 minut



Rybí balíčky s chřestem

Počet porcí 6

Univerzální vysoký plech

Chřest:

500 g bílého chřestu

500 g zeleného chřestu

sůl

cukr

2 polévkové lžíce citronové šťávy

1 polévková lžíce sekané bazalky

1 polévková lžíce sekaného kerblíku

1 polévková lžíce sekaného estragonu

1 polévková lžíce estragonového octa

1 polévková lžíce olivového oleje

1 čajová lžička dijonské hořčice

mořská sůl

bílý pepř z mlýnku

Ryba:

6 čerstvých filet ze sekavce písečného,

à 100 g

sůl

pepř z mlýnku

2 polévkové lžíce citronové šťávy

100 g garnátů, čerstvých nebo

mražených

Kromě toho:

papír na pečení

kuchyňská nit

malé misky

Na každou porci

145 Kcal, 3 g SA, 3 g T, 24 g B, 0,3 VJ

1. Oloupejte bílý chřest celý, zelený chřest jen ve spodní třetině a odkrojte konce. Chřest nakrájejte na kousky velké cca 5 cm.

2. Přiveďte do varu vodu. Osolte, opepřete, ocukrujte a ochutňte citronovou šťávou. Přidejte chřest a předvařte cca 5 minut.

3. Ve velké míse smíchejte bylinky s octem, olivový olej a hořčici. Přidejte chřest, ochutňte mořskou solí a pepřem a nechte táhnout cca 10 minut.

4. Rybu krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Pokapejte citrónovou šťávou a ochutňte solí a pepřem.

5. Pro každé rybí filé vystříhněte pečicí papír o rozměrech 30x30 cm a umístete do malé mísy. V miskách rovnoměrně rozdělte marinovaný chřest, rybí filé a garnáty. Pečicí papír zabalte do balíčku a nahoře uzavřete kuchyňskou nití. Vysoké přesahující okraje odstříhněte.

6. Balíčky položte na univerzální vysoký plech a vařte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2

Horní/dolní ohřev

180 °C

Doba přípravy: 25-30 minut



Platýsové rolky s ratatouille

Počet porcí 4
Velká nákypová forma

Ryba:

8 filet z platýsa, à cca 80 g
2 polévkové lžíce citronové šťávy
mořská sůl

Ratatouille:

120 g mladých cibulek
120 g řapíkatého celeru
1 červená cibule
cca 300 g lilku
cca 300 g cukety
100 g čerstvých rajčat
40 g čerstvých bylinek, např. kerblíku,
estragonu, oregána, bazalky, tymiánu
2 polévkové lžíce olivového oleje
500 g pasírovaných rajčat
mořská sůl
černý pepř z mlýnku
1 špetka cukru
1 bobkový list

Kromě toho:

8 dřevěných špízů

Na každou porci

254 Kcal, 10 g SA, 10 g T, 31 g B, 0,8 VJ

1. Filety z platýse krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Pokapejte citronovou šťávou a osolte.

2. Mladé cibulky a řapíkatý celer omyjte, očistěte a nakrájejte na tenká kolečka. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

3. Očistěte lilek a cuketu, omyjte a očistěte. Lilek nakrájejte na kostičky o velikosti cca 1 cm. Pomocí úsporné škrabky oloupejte z cukety 8 tenkých plátků a umístěte stranou na rybí závitky. Zbylou cukinu nakrájejte na kostičky.

4. Rajčata omyjte a nakrájejte na kostičky. Opláchněte bylinky, dosucha protřepte a najemno nasekejte.

5. Rozehřejte olivový olej. Společně poduste jarní cibulku, řapíkatý celer, bylinky a kostičky cibule. Přidejte zbývající zeleninu a pasírovaná rajčata. Ochutťe cukrem, osolte a opepřete. Přidejte bobkový list a nechte ratatouille cca 10 minut povařit bez pokličky. Poté naplňte do nákypové formy.

6. Na každé filé z platýse položte jeden plátek cukiny, srolujte a sepněte párátkem. Rybí závitky umístěte na ratatouille a vařte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Přidání páry, nízké
Doba přípravy: 30-35 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Doba přípravy: 30-35 minut



Rolky z mořského jazyka s bazalkovo-lososovou náplní

Počet porcí 4 Velká nákypová forma

Náplň:

125 ml smetany
½ svazku bazalky
150 g filé z lososa nebo filé ze pstruha
sůl
bílý pepř z mlýnku

Ryba:

8 filet z mořského jazyka, cca 600 g
sůl
100 ml suchého bílého vína

Omáčka:

150 ml smetany
1 čajová lžička másla
sůl
pepř z mlýnku

Kromě toho:

máslo na vymazání formy
dřevěné špízy

Na každou porci

426 Kcal, 3 g SA, 28 g T, 36 g B, 0,2 VJ

1. Smetanu na náplň nechte svařit na polovinu původního objemu. Bazalku krátce opláchněte studenou vodou a dosucha protřepte. Otrhejte lístky a několik lístků si odložte stranou na ozdobu. Filé z lososa krátce omyjte ve studené vodě a osušte papírovou utěrkou. Lístky bazalky co nejjemněji rozmixujte s filé z lososa a smetanou. Osolte a opepřete a postavte do chladu.

2. Filé z mořského jazyka krátce opláchněte studenou vodou, očistěte, osušte papírovou utěrkou, rozložte a mírně osolte. Jednotlivé filety potřete bazalkovou náplní a zarolujte. Upevněte dřevěným špízem.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 3
Vaření v páře
80 °C
Doba přípravy: 12-14 minut

Tip:

Jako příloha se hodí rýže, vařené loupané brambory, fenyklový nebo jiný salát.

3. Namažte a jemně osolte nákypovou formu. Vložte do ní rybí závitky a zalijte vínem. Vařte v páře podle uvedených údajů.

4. Mezitím nechte smetanu na omáčku svařit na polovinu původního objemu.

5. Po uvaření v páře filety vyjměte a rybí vývar přidejte do smetany. Ochutťe máslem, solí a pepřem. Závitky z mořského jazyka přelijte omáčkou a ihned podávejte.



Marinování garnáti s pestrou zeleninou

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech

Garnáti:

400 g syrových, očištěných garnátů
2 velké cukety
150 g mrkve
1 červená paprika
1 červená čili paprička
2 rajčata
1 kousek čerstvého zázvoru, cca 3 cm
1-2 stroužky česneku
1 bio limetka
2 polévkové lžíce olivového oleje
1 zarovnaná čajová lžička kurkumy
1 zarovnaná čajová lžička mletého koriandru
1 zarovnaná čajová lžička mletého římského kmínu
75 ml kokosového mléka
1-2 polévkové lžíce sójové omáčky
sůl
250 g čínských vaječných nudlí
½ svazku čerstvého koriandru

Na každou porci

453 Kcal, 54 g SA, 12 g T, 32 g B, 4,5 VJ

1. Garnáty krátce omyjte studenou vodou, očištěte a osušte papírovou utěrkou.

2. Cuketu, mrkev a papriku očištěte a nakrájejte na jemné nudličky. Čili papričku nakrájejte velmi nadrobno. Rajčata zbavte jadérek a nakrájejte na jemné kostičky.

3. Zázvor oloupejte a nastrouhejte. Stroužky česneku nasekejte najemno. Limetku omyjte horkou vodou, osušte a ostrouhejte kůru. Vytlačte šťávu. Smíchejte olej, zázvor, česnek, kůru a šťávu z limetky, koření, kokosové mléko a sójovou omáčku. Marinádu osolte a smíchejte s garnáty a zeleninou. Přikryté nechte hodinu marinovat v chladničce. Několikrát zamíchejte.

4. Garnáty a zeleninu umístěte na univerzální vysoký plech.

5. Potom vařte v páře podle uvedených údajů.

6. Mezitím uvařte nudle al dente podle údajů na obalu. Poté je slijte a rozdělte na přehřáté talíře nebo misky. Na nudle umístěte směs z garnátů. Ozdobte koriandrem a ihned podávejte.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 8-10 minut



Plněné kapustové kuličky

Počet porcí 4

Velká děrovaná parní nádoba

Kapustové kuličky:

500 g filé z mořského okouna,
mořského jazyka nebo platýze
červeného
150 g filé z lososa
2-3 polévkové lžíce vermutu
8 velkých křehkých kapustových listů
nebo 16 malých kapustových listů
sůl
bílý pepř z mlýnku
400 ml smetany, ledové
1 bílek

Omáčka:

250 ml rybího vývaru (konzervovaného)
2 cl vermutu
200 ml smetany
1 špička nože šafránového prášku
sůl
bílý pepř z mlýnku
koriandru

Kromě toho:

olej na vymazání

Na každou porci

666 Kcal, 9 g SA, 50 g T, 41 g B, 0,8 VJ

1. Rybí filety krátce omyjte studenou vodou, očistěte a osušte papírovou utěrkou. Lososa také krátce omyjte studenou vodou a důkladně osušte papírovými utěrkami. Nakrájejte na malé kostičky, zalijte vermutem, důkladně promíchejte a rozprostřete na talíř. Lososa nakrájeného na kostičky a rybí filety dejte na 15 minut do mrazáku a nechte mírně zmrazit.

2. Naplocho seřízněte střední žebra kapustových listů. Listy blanšírujte v děrované parní nádobě podle uvedených údajů.

3. Rozložte je na utěrku a nechte oschnout.

4. Mořského okouna jemně umixujte v robotu. Postupně přimíchejte smetanu. Bílek ušlehejte do tuhé pěny a společně s lososem nakrájeným na kostičky přimíchejte do rybí směsi. Osolte a opepřete.

5. Šálek vyložte velkým kapustovým listem nebo dvěma menšími listy. Přidejte trochu rybí směsi, list nahoře zabalte a pevně stlačte k sobě. Vzniklé kuličky vyklopte do mírně vymazané děrované parní nádoby. Kapustové kuličky vařte podle uvedených údajů.

6. Rybí vývar, vermut, smetanu a šafrán povařte na hustou omáčku. Osolte, opepřete a okořeňte trochou koriandru. Omáčku nalijte na talíř a na ni umístěte kapustové balíčky.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 1,
Velká děrovaná parní nádoba, výška 3
Vaření v páře
100 °C
Kapusta:
Doba přípravy: 8 minut
Kuličky:
Doba přípravy: 8-10 minut

Tip:

Jako předkrm vystačí balíčky na 8 porcí.





Drůbež a maso



Ovocné krutí rolády

Počet porcí 6

Univerzální vysoký plech

Roláda:

250 g žampionů

3 cibule

4 polévkové lžíce řepkového oleje

20 g másla

6 tenkých krutích řízků, à cca 120 g sůl

černý pepř z mlýnku

1½ čajové lžičky mleté papriky

12 tenkých plátků prorostlé slaniny

Omáčka:

20 g másla

1 čajová lžička cukru

200 ml zeleninového vývaru

100 ml bílého vína

5 sušených meruněk

sůl

pepř z mlýnku

Kromě toho:

kuchyňská nit nebo dřevěné špízy

Na každou porci

345 Kcal, 5 g SA, 18 g T, 38 g B, 0,4 VJ

1. Žampiony opláchněte studenou vodou, osušte papírovými utěrkami a očistěte. Oloupejte cibule a obě přísady nakrájejte nadrobno. V pánvi zahřejte 1 polévkovou lžici oleje s máslem a osmahněte žampiony se třetinou nakrájené cibule. Zbývající kostičky cibule položte stranou. Houbovou směs nechte vychladnout.

2. Krutí řízky krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Podle potřeby trochu stlačte. Řízek umístěte mezi 2 plátky pečicího papíru a paličkou na maso nebo těžkým hrncem stlačte. Řízky namažte olejem, osolte, opepřete a posypte mletou paprikou.

3. Prorostlou slaninu nakrájejte na malé kousky, položte na krutí řízky a rozdělte na ně houbovou směs. Srolujte rolády a sepněte je dřevěnými špízy nebo kuchyňskou nití.

4. Polovinu připravené cibule umístěte se 2 polévkovými lžícemi oleje na univerzální vysoký plech a na ně umístěte rolády.

5. Rolády pečte podle uvedených údajů.

6. Mezitím nechte na omáčku roztopit 20 g másla, poduste zbývající cibuli a nechte s cukrem zkaramelizovat. Podlejte zeleninovým vývarem a vínem a přidejte nakrájené meruňky. Osolte a opepřete.

7. Po 15 minutách pečení rolády zalejte touto omáčkou a dopečte.

8. Z rolád vytáhněte dřevěné špízy nebo kuchyňskou nit. Krutí rolády podávejte s ovocnou omáčkou.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Univerzální vysoký plech, výška 2
4D horký vzduch
160 °C
Teplota středu 85 °C

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech
4D horký vzduch
160 °C
Doba přípravy: 35-40 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Plněná krutí prsa

Počet porcí 6 Středně velký pekáč

Krůta:

1,2 kg krutích prsou
1 houska z předchozího dne
1 šalotka
1 stroužek česneku
20 g másla
50 g čerstvého nebo mraženého listového špenátu
mořská sůl
pepř z mlýnku
muškátový oříšek, čerstvě nastrouháný
50 g sýra s modrou plísní
50 ml mléka
30 g přepuštěného másla
2 šalotky
100 ml drůbežího vývaru ve skle
cukr
trochu balsamicového octa
petržel podle chuti

Kromě toho:

dřevěné špízy
kuchyňská nit

Na každou porci

310 Kcal, 5 g SA, 8 g T, 52 g B, 0,4 VJ

1. Krutí prsa krátce opláchněte studenou vodou a osušte papírovými utěrkami. Nožem nařízněte ze silné strany tak, aby vznikla kapsa.
2. Housku nakrájejte na kostky o velikosti cca 1 cm.
3. Oloupejte šalotku a česnek. Šalotku nakrájejte na drobné kostičky a poduste na másle. Přidejte stroužek česneku a poduste. Přidejte listový špenát, zakryjte pokličkou a vařte cca 5 minut.
4. Vyjměte stroužek česneku. Špenát ochuťte mořskou solí, pepřem a muškátovým oříškem. Přidejte sýr s modrou plísní a vše smíchejte.
5. Ohřejte mléko, nalejte ho na housky a nechte krátce vsáknout. Poté přidejte špenát a dobře promíchejte.
6. Maso zevnitř a zvenku ochuťte mořskou solí a pepřem a naplňte špenátovou směsí. Otvor zajistěte malým dřevěným špízem a zavažte kuchyňskou nití.
7. V pekáči rozehejte přepuštěné máslo a krutí prsa ze všech stran opečte.
8. Šalotky oloupejte, nakrájejte na čtvrtky a opečte. Přilijte drůbeží vývar a krutí prsa pečte podle uvedených údajů. Po cca 45 minutách jednou otočte.
9. Po ukončení doby pečení umístěte krutí prsa na teplé místo. Základ omáčky přiveďte k varu, ochuťte a podle chuti zahustěte škrobovou moučkou.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
170 °C
Teplota středu 80 °C

Alternativní nastavení:

Pekáč s víkem na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
170 °C
Doba přípravy: 75 minut



Grilované kuře plněné bylinkami

Počet porcí 4
Univerzální vysoký plech s roštem

Kuře:

2 kuřata, à 1,2 kg

pepř z mlýnku

sůl

2 malé svazky čerstvých bylinek,
např. rozmarýn, šalvěj, tymián,
majoránka

2 čajové lžičky citronové šťávy

Na potření:

2 polévkové lžíce oleje

sůl

pepř z mlýnku

mletá paprika

Na každou porci

555 Kcal, 1 g SA, 32 g T, 65 g B, 0,1 VJ

1. Kuřata omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Rozdělte na dvě stejné poloviny, přitom odstraňte páteř.

2. Vnitřní strany půlek kuřat okořeňte pepřem a solí. Opláchněte bylinky, dosucha protřepte a umístěte v půlkách kuřat. Pokapejte citronovou šťávou.

3. Půlky kuřat položte bylinkovou stranou dospodu na rošt.

4. Smíchejte olej s kořením a půlky kuřat namažte touto směsí.

5. Půlky kuřat grilujte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou

Univerzální vysoký plech s roštem, výška 2

Gril s cirkulací vzduchu

200 °C

Teplota středu 85 °C

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech s roštem, výška 2

Gril s cirkulací vzduchu

200 °C

Doba grilování: 45-50 minut



Marinované kuřecí špízy

Počet porcí 4 Univerzální vysoký plech

Kuře:

350 g plátků kuřecích prsou
1 šalotka
50 ml oleje z dýňových semen nebo
oleje z lískových ořechů
1 polévková lžice bílého balsamického
octa
½ pomeranče
1 polévková lžice medu
½ svazku bazalky
sůl
černý pepř z mlýnku
1 žlutá paprika
12 žampionů
12 malých cherry rajčat

Salátová zálivka:

2 polévkové lžice oleje z dýňových
semen nebo oleje z lískových ořechů
2 polévkové lžice bílého vinného octa
1 čajová lžička hořčice
1 polévková lžice medu
½ pomeranče, vytlačeného
sůl
černý pepř z mlýnku

Kromě toho:

1 svazek rukoly
špízy na šašlik

Na každou porci

318 Kcal, 14 g SA, 18 g T, 23 g B, 1,2 VJ

1. Plátky kuřecích prsou krátce omyjte ve studené vodě, zbavte kůžičky a osušte papírovou utěrkou. Nakrájejte kostičky o velikosti cca 3cm a vložte do mělké formy.

2. Šalotku oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Připravte marinádu: Smíchejte dýňový olej, balzamický ocet, šťávu z půlky pomeranče, med, několik lístků bazalky a na kostičky pokrájenou šalotku. Osolte a opepřete a nalijte na maso. Kuřecí kostičky nechte minimálně hodinu marinovat v chladničce, během této doby několikrát zamíchejte.

3. Papriku očistěte, rozpulte, odstraňte semena a nakrájejte na kostičky. Houby očistěte a odstraňte nožičky. Cherry rajčata omyjte.

4. Kuřecí kostičky vyjměte z marinády a každý kousek zabalte do lístku bazalky. S kousky papriky, houbami, cherry rajčaty napíchejte na 4 velké špízy a ty umístěte na univerzální vysoký plech. Vařte v páře podle uvedených údajů.

5. Mezitím v malém hrnci za stálého míchání ohřejte přísady na salátovou zálivku.

6. Rukolu omyjte a osušte papírovými utěrkami. Rozložte ji na táč a na ni položte špízy. Špízy pokapejte teplou salátovou zálivkou. Podávejte s čerstvě namletým černým pepřem.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech Výška 3

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 15 minut



Křupavé kachny s náplní z pečených jablek

Počet porcí 6
Univerzální vysoký plech a rošt

Maso:

2 čerstvé kachny bez vnitřností,
à cca 2,4 kg
cca 15 g čerstvé majoránky
mořská sůl
pepř z mlýnku
60 g pomerančové marmelády

Náplň z pečených jablek:

4 navinulá jablka např. odrůda santana
nebo braeburn
20 g rozinek
2 čerstvé datle bez pecky
30 g marcipánu
20 g sekaných vlašských ořechů

Omáčka:

500 ml kachního vývaru ve skle nebo
drůbežího vývaru
mořská sůl
pepř z mlýnku
1 polévková lžice pomerančové
marmelády
1 polévková lžice potravinářského
škrobu

Kromě toho:

dřevěné špízy
kuchyňská nit

Na každou porci

1123 Kcal, 31 g SA, 77 g T, 28 g B,
2,6 VJ

1. Kachnu krátce opláchněte studenou vodou, uvnitř dobře očistěte a osušte papírovými utěrkami.

2. Opláchněte majoránku, dosucha protřepete a otrhejte lístky. Kachny zevnitř a na povrchu ochuťte mořskou solí, pepřem a majoránkou. Vnitřní stranu kachen bohatě potřete pomerančovou marmeládou.

3. Jablka omyjte a hodně vydlabejte jádřince. Nasekejte rozinky, datle a marcipán a smíchejte je s vlašskými ořechy. Touto směsí naplňte jablka.

4. Každou kachnu naplňte 2 jablky, otvor sešpendlete dřevěnými špízy a do kříže svažte kuchyňskou nití.

5. Kachny položte na rošt prsy dolů a pečte jak je uvedeno 70 minut. Po 40 minutách otočte.

6. Po 70 minutách podle uvedených údajů dále pečte s novým nastavením. 10 minut před koncem doby přípravy potřete šťávou z pečeně a dopečte.

7. Upečené kachny vyjměte z trouby, umístěte na jiné nádobí a udržujte v teple.

8. Na omáčku odeberte nadbytečný tuk a postavte stranou. Kachní vývar nalejte do univerzálního vysokého plechu. Pomocí kuchyňského štětce uvolněte základ omáčky, nalejte do hrnce a zahřejte na varné zóně. Omáčku ochuťte mořskou solí, pepřem a pomerančovou marmeládou. Smíchejte potravinářský škrob s trochou studené vody a omáčku zahustěte.

9. Kachny naporcujte a podávejte s omáčkou.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech s roštěm, výška 2
4D horký vzduch
170 °C
Doba pečení: 70 minut
poté
Gril s cirkulací vzduchu
170 °C
Přidání páry, střední
Doba pečení: 30-40 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech s roštěm, výška 2
4D horký vzduch
170 °C
Doba pečení: 70 minut
poté
Gril s cirkulací vzduchu
170 °C
Doba pečení: 40-50 minut



Asijská kachní prsa

Počet porcí 4

Univerzální vysoký plech s roštěm

Kachna:

2 plátky kachních prsou, à 300 g
sůl
pepř z mlýnku

Zelenina:

300 g mrkve
1 svazek jarní cibulky
1 polévková lžice oleje
150 ml kuřecího vývaru
5 polévkových lžic sójové omáčky
2 polévkové lžice sherry
1 kousek čerstvého zázvoru o velikosti
ořechu
100 g bambusových výhonků
150 g výhonků mungo
2 polévkové lžice javorového sirupu
mleté chilli

Kromě toho:

¼ svazku čerstvého koriandru
2 polévkové lžice opražených ořechů
kešů

Na každou porci

524 Kcal, 14 g SA, 36 g T, 36 g B, 1,1 VJ

1. Kachní prsa krátce opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Vrstvu tuku nařízněte ostrým nožem do kosočtverce. Potřete solí a pepřem. Filety položte kůží nahoru na rošt a pečte, jak je uvedeno.

2. Mrkve oloupejte a nakrájejte šikmo na plátky. Jarní cibulku omyjte, očistěte a rozdělte na čtvrtky.

3. Na pánev nalijte olej. Opečte na něm mrkve a jarní cibulku. Přilijte kuřecí vývar, sojovou omáčku a sherry. Oloupaný zázvor protlačte lisem na česnek a přidejte. Otevřené povařte asi 5 minut.

4. Vmíchejte výhonky. Ochutťte javorovým sirupem, solí, pepřem a chilli.

5. Kachní prsa nakrájejte na tenké plátky a položte na zeleninu. Omyjte koriandr a otrhajte lístky. Plátky ozdobte lístky koriandru a kešu oříšky.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Univerzální vysoký plech s roštěm, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
230 °C
Teplota středu 55 °C

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech s roštěm, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
230 °C
Doba grilování: 25-30 minut

Tip:

Tuk odkapávající dolů může vést ke vzniku kouře. Abyste tomu předešli, nalijte 125 ml vody do univerzální pánve.



Hovězí plec s omáčkou s nakládanými cibulkami

Počet porcí 6

Velký pekáč s pokličkou

Maso:

2 kg hovězí plec, bez šlach a kůže
sůl

černý pepř z mlýnku

1 polévková lžíce mouky

50 g přepuštěného másla

Omáčka:

50 g cukru

4 polévkové lžíce estragonového octa

200 g šalotky

80 g másla

340 g nakládaných cibulek ze skla

20 g potravinářského škrobu

sůl

pepř z mlýnku

Na každou porci

787 Kcal, 22 g SA, 48 g T, 67 g B, 1,8 VJ

1. Maso krátce omyjte ve studené vodě a osušte papírovou utěrkou. Potřete solí a pepřem a posypte moukou. V pekáči rozehejte přepuštěné máslo a ze všech stran křupavě opečte maso. Vyjměte z pekáče.

2. Ve vypečeném tuku nechte zkaramelizovat cukr a za stálého míchání zalejte estragonovým octem. Oloupejte šalotky. Přidejte máslo, šalotky a nakládané cibulky se šťávou. Na ně položte maso, pekáč uzavřete a pečte podle uvedených údajů.

3. Po cca 40 minutách vyjměte naložené cibulky a postavte stranou. Od této chvíle maso několikrát polejte šťávou z pečeně a otočte. Je-li zapotřebí, podlejte trochou vody.

4. Na konci doby přípravy vyjměte maso z pekáče a udržujte ho teplé. Kuchyňským štětcem uvolněte základ z pečení od okraje, podlejte cca 500 ml vody a nechte vzkypět.

5. Potravinářský škrob rozmíchejte v trošce vody, vmíchejte do omáčky a dále zvolna vařte.

6. Omáčku přeced'te přes jemné síto a ochuťte solí, pepřem a estragonovým octem. Do omáčky přidejte nakládané cibulky a vše ještě jednou zahřejte. Omáčku podávejte spolu s masem.

Takto provedete nastavení:

Pekáč s víkem na roštu, výška 2

Horní/dolní ohřev

190 °C

Doba přípravy: 3 hod.-3 hod. 10 min.



Ossobuco

Počet porcí 4 Pekáč s pokličkou

Maso:

4 plátky telecího kolínka, tloušťka
cca 4 cm
mořská sůl
pepř z mlýnku
4 polévková lžíce mouky
20 g přepuštěného másla

Omáčka:

2-3 malé cibule
2 mrkve
2-3 stroužky česneku
1 bio citrón
1 malá plechovka loupaných cherry
rajčat
200 ml telecího vývaru
200 ml suchého červeného vína
1 větvička tymiánu
1 větvička rozmarýnu
2 bobkové listy
2 polévkové lžíce sekané petržele

Na každou porci

432 Kcal, 20 g SA, 16 g T, 43 g B, 1,6 VJ

1. Plátky telecího kolínka krátce omyjte studenou vodou, osušte papírovou utěrkou, okořeňte a obalte v mouce.

2. Oloupejte cibule, mrkve a stroužky česneku. Cibuli a mrkev nakrájejte na kousky velké 1 cm. Česnek nasekejte nadrobno. Bio citrón omyjte horkou vodou, osušte a ostrouhejte kůru.

3. V pekáči rozehejte přepuštěné máslo. Plátky kolínka opečte. Vyjměte z pekáče a postavte stranou.

4. Ve vypečeném tuku osmahněte cibuli, mrkev a česnek. K zelenině přidejte cherry rajčátka, telecí vývar, červené víno, bylinky a nastrouhanou kůru bio citrónu.

5. Do omáčky vložte maso a duste podle uvedených údajů.

6. Ossobuco před podáváním ještě jednou ochuťte.

Takto provedete nastavení:

Pekáč s víkem na roštu, výška 2

Horní/dolní ohřev

210 °C

Doba přípravy: 1 hod. 20 min. - 1 hod. 30 min.



Telecí panenka v plášti z limetky a meduňky

Počet porcí 6
Plech na pečení

Maso:

2 bio limetky
½ svazku meduňky
1 čajová lžička sečuánského pepře
cca 900 g telecí panenky
černý pepř z mlýnku
1 polévková lžíce přepuštěného másla

Omáčka:

1 šalotka
1 polévková lžíce másla
100 ml drůbežího vývaru
50 ml suchého bílého vína
400 ml smetany
1 bio limetka
bylinková sůl
černý pepř z mlýnku

Kromě toho:
papír na pečení

Na každou porci
596 Kcal, 5 g SA, 38 g T, 52 g B, 0,4 VJ

1. Na pracovní desku položte několik listů papíru na pečení. Limetky omyjte horkou vodou, osušte a kůru ostrouhejte na pečicí papír. Opláchněte meduňku, dosucha protřepte a oddělte asi 15 lístků a nadrobno je nasekejte. Zbytek si odložte stranou na omáčku. V hmoždíři rozmělněte sečuánský pepř. Nasekané lístky nasypťte společně se sečuánským pepřem na pečicí papír.

2. Telecí panenku krátce omyjte ve studené vodě a osušte papírovou utěrkou. Odřezte tuk, kůži a vlákna a opepřete. Cca 4 minuty opečte ze všech stran v horkém přepuštěném máse.

3. Maso vyjměte z pánve a umístěte na připravený pečicí papír. Panenku pevně zabalte, strany zatočte a nechte cca 25 minut zabalenou v pečicím papíru. Poté vybalte, maso položte na plech na pečení a pečte podle uvedených údajů.

4. Na omáčku nakrájejte nadrobno šalotky. Osmahněte na horkém máse, podlejte vývarem a vínem. Přidejte dvě větvičky meduňky a nechte zredukovat na 3 polévkové lžíce.

5. Přes síto přelejte do druhého hrnce. Společně se smetanou přiveďte k varu a při nízké teplotě nechte vařit cca 15 minut, až omáčka získá lehkou krémovou konzistenci. Ochutťte troškou nastrouhané kůry z limetky, 1-2 polévkovými lžicemi limetkové šťávy, bylinkovou solí a černým pepřem. Nadrobno nasekejte asi 10 lístků meduňky a přidejte k omáčce.

6. Filé osolte bylinkovou solí a nakrájejte na plátky. Ozdobte několika lístky meduňky a podávejte s horkou omáčkou.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Plech na pečení, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Teplota středu 65 °C

Alternativní nastavení:

Plech na pečení, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Doba pečení: 35-40 minut



Delikátní telecí hřbet v plášti z kapusty

Počet porcí 4 Středně velký pekáč

Maso:

1 vepřová podbřišnice,
objednejte u řezníka
sůl
1 čajová lžička prášku do pečiva
8-10 listů kapusty
1 kg celého telecího hřbetu bez kosti,
bez kůže a šlach
30 g přepuštěného másla
2 větvičky rozmarýnu
1 stroužek česneku
pepř z mlýnku
100 g parmské šunky

Na každou porci

694 Kcal, 3 g SA, 49 g T, 61 g B, 0,2 VJ

1. Vlažnou vodou opatrně omyjte vepřovou podbřišnici a namočte ji.

2. Přiveďte k varu slanou vodu a prášek do pečiva. V této vodě krátce blanšírujte listy kapusty a nechte odkapat.

3. Maso krátce omyjte ve studené vodě a osušte papírovou utěrkou. V pekáči rozehřejte přepuštěné máslo a ze všech stran opečte maso. Při pečení přidejte větvičky rozmarýnu a oloupané stroužky česneku. Vyjměte maso, osolte, opepřete a obalte parmskou šunkou.

4. Kapustové listy u stonku trochu nařízněte a na pracovní ploše přes sebe rozložte podle velikosti telecího hřbetu. Na ně položte maso a obalte zbývajícimi kapustovými listy

5. Vepřovou podbřišnici ještě jednou vymyjte a rozložte na pracovní ploše. Na ni položte telecí hřbet a zabalte ho. Přečnávající vepřovou podbřišnici odstříhněte nůžkami.

6. Telecí hřbet umístěte do pekáče a pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Pekáč na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
190 °C
Teplota středu 65 °C

Alternativní nastavení:

Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
190 °C
Doba pečení: 50-55 minut



Vepřová pečeně s medovou tymiánovou kůrkou

Počet porcí 6
Univerzální vysoký plech

Maso:

2,2 kg vepřové pečeně s kůží z plece,
kůži si nechte u řezníka naříznout
mořská sůl
černý pepř z mlýnku
3 stroužky česneku
100 ml vody

Zelenina:

250 g šalotky
200 g celeru
300 g mrkve
200 g pastináků
200 g řapíkatého celeru
250 g pórků
50 ml balsamického octa
250 ml vody
cca 30 g čerstvého tymiánu
10 ks nového koření

Na potření:

1 citrón
3 polévkové lžice medu
čerstvé větvičky tymiánu

Na každou porci

967 Kcal, 24 g SA, 68 g T, 66 g B, 2,0 VJ

1. Maso krátce omyjte ve studené vodě a osušte papírovou utěrkou. Osolte a opepřete. Umístěte na univerzální vysoký plech kůží naspod. Oloupejte stroužky česneku. K masu přidejte vodu a stroužky česneku a pečte podle uvedených údajů.

2. Oloupejte šalotky, celer, mrkev a pastináky, očistěte a nakrájejte na cca 3 cm dlouhé kousky. Omyjte řapíkatý celer a pórek, nakrájejte také na cca 3 cm dlouhé kousky a postavte stranou.

3. Po cca 40 minutách pečení maso obračejte a opatrně oddělte od univerzálního vysokého plechu a otočte.

4. Zeleninu - s výjimkou pórků a řapíkatého celeru - rozložte kolem masa, podlejte balsamickým octem a vodou. Opláchněte tymián a dosucha ho protřepte. Společně s kuličkami nového koření přidejte k zelenině a pečte dále cca 60 minut.

5. Přidejte pórek a řapíkatý celer, je-li zapotřebí dolejte ještě trochu vody a pečte dalších 40 minut.

6. Mezitím vymačkejte šťávu z citrónu a šťávu smíchejte s medem a 1 čajovou lžičkou lístků tymiánu.

7. Maso potřete směsí medu s citrónem a dopečte.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Teplota středu 85 °C

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
Horní/dolní ohřev
200 °C
Doba přípravy: cca 2 hod. 40 min.



Roast pork

Cantonese style

Počet porcí 4
Středně velký skleněný pekáč

Maso:

750 g vepřové krkovice,
podélný úzký kus

Marináda:

30 g mladých cibulek
20 g čerstvého zázvoru, oloupaného
1 čajová lžička prášku pěti koření
1 čajová lžička soli
1 polévková lžíce cukru
100 ml čínské omáčky char siu nebo
omáčky hoi sin

Na potřeni:

2 polévkové lžíce medu

Na každou porci

468 Kcal, 20 g SA, 26 g T, 39 g B, 1,7 VJ

1. Maso krátce omyjte ve studené vodě, osušte papírovou utěrkou a podélně rozpůlte.

2. Očistěte jarní cibulky, omyjte a nakrájejte na kousky dlouhé asi 2 cm. Zázvor nakrájejte na malé kostičky. V míse smíchejte koření a omáčku. Přidejte jarní cibulky a zázvor. Maso nechte marinovat v ledničce přikryté v omáčce 1 hodinu.

3. Maso umístěte do pekáče a pečte podle uvedených údajů.

4. Po 20 minutách pečení maso potřete medem a otočte. Ve zbývajícím době pečení ještě jednou otočte a potřete medem.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Pekáč bez víka na roštu, výška 2
4D horký vzduch
200 °C
Teplota středu 80 °C

Alternativní nastavení:

Pekáč bez víka na roštu
4D horký vzduch
200 °C
Doba přípravy: 45-50 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Vepřový hřbet s meruňkovou omáčkou

Počet porcí 4
Středně velký pekáč

Maso:

1,2 kg vykostěného vepřového hřbetu v kuse
mořská sůl
pepř z mlýnku
2 polévkové lžíce přepuštěného másla
2 polévkové lžíce bílého vinného octa

Meruňková omáčka:

500 g šalotky
750 g čerstvých meruněk
5 větviček tymiánu
100 ml bílého vína
100 ml telecího vývaru

Kromě toho:

2 mladé cibulky

Na každou porci

401 Kcal, 13 g SA, 17 g T, 46 g B, 1,1 VJ

1. Omáčka: oloupejte šalotku a nakrájejte na kousky. Meruňky omyjte, zbavte pecek a rozpulte.

2. Vepřový hřbet krátce opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Osolte mořskou solí a opepřete.

3. V pekáči rozeehřejte přepuštěné máslo a ze všech stran opečte maso. Zalejte bílým vinným octem a maso vyjměte.

4. Ve vypečeném tuku poduste polovinu šalotek a meruňky a přidejte větvičky tymiánu.

5. Přidejte bílé víno a opět přidejte maso. Pečte v otevřeném pekáči podle uvedených údajů.

6. Po cca 45 minutách doby pečení přidejte zbývající šalotky a meruňky a zalejte telecím vývarem.

7. Vepřový hřbet dopečte. Vyjměte větvičky tymiánu a dochutěte omáčku.

8. Omyjte jarní cibulku, zelenou část nakrájejte na malá kolečka a před podáváním jimi posypte maso.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
190 °C
Teplota středu 75 °C

Alternativní nastavení:

Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
190 °C
Doba přípravy: 60-65 minut



Jehněčí hřebínek v medové marinádě s levandulí

Počet porcí 4

Univerzální vysoký plech s roštěm

Maso:

600-700 g jehněčího hřebínku s kostí

2 čerstvé větvičky tymiánu

1½ polévkové lžíce květů levandule

2 stroužky česneku

½ citrónu

3 polévkové lžíce medu z květu

levandule

sůl

černý pepř z mlýnku

Citrónové máslo s tymiánem:

1 bio citrón

40 g cukru

40 ml citrónové šťávy

2-3 polévkové lžíce čerstvých lístků

tymiánu

70 g másla

Na každou porci

452 Kcal, 25 g SA, 31 g T, 219 g B, 2 VJ

1. Jehněčí hřebínek krátce opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Opláchněte tymián, dosucha ho protřepete a otrhejte lístky. Smíchejte s květy levandule. Oloupejte česnek a nakrájejte na drobno. Vytlačte půlku citrónu a šťávu smíchejte s medem, bylinkama, česnekem, solí a velkou špetkou pepře. Touto směsí potřete hřebínek a nechte hodinu marinovat v chladničce.

2. Maso položte na rošt a pečte podle uvedených údajů.

3. Na citrónové máslo s tymiánem omyjte citrón horkou vodou a osušte ho. Podélně ho rozčtvrtěte a nakrájejte na plátky o šířce 1 cm.

4. V hrnci nechte zkaramelizovat cukr. Snižte teplotu. Přidejte plátky citrónu, citrónovou šťávu, 50 ml vody, lístky tymiánu a máslo a povařte cca 3 minuty.

5. Citrónové máslo s tymiánem podávejte k jehněčímu hřebínku.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou

Univerzální vysoký plech s roštěm, výška 2

Gril s cirkulací vzduchu

180 °C

Teplota středu 57 °C

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech s roštěm, výška 2

Gril s cirkulací vzduchu

180 °C

Doba přípravy: 25-30 minut



Jehněčí bok plněný hruškou s chili

Počet porcí 4
Středně velký pekáč

Náplň:

1-2 stroužky česneku
½ svazku hladké petržele
2 hrušky, např. odrůda williams nebo abate, à cca 180 g
1 čerstvá čili paprička
2 polévkové lžíce olivového oleje
1-2 polévkové lžíce piniových oříšků
60 g sýra pecorino, čerstvě nastrohaného

Maso:

4 ks jehněčího bodu à cca 220 g,
objednejte u řezníka
sůl
pepř z mlýnku
3 červené cibule
2 polévkové lžíce olivového oleje
20 g cukru
100 ml bílého vína
200 ml jehněčího vývaru ve skle

Kromě toho:
dřevěné špízy

Na každou porci

757 Kcal, 14 g SA, 57 g T, 45 g B, 1,1 VJ

1. Oloupejte česnek. Opláchněte petržel a osušte papírovými utěrkami. Česnek a petržel nasekejte nadrobno.

2. Hrušky oloupejte, rozpulte, zbavte jádřince a nakrájejte na malé kostičky. Omyjte čili papričku, rozpulte ji, zbavte semen a nadrobno nakrájejte.

3. Na pánvi rozehejte olej. Krátce poduste česnek, petržel, hrušku a chili. Přidejte piniové oříšky. Přelijte do mísy a nechte vychladnout. Vmíchejte sýr pecorino.

4. Maso krátce omyjte ve studené vodě, osušte papírovou utěrkou a případně odkrojte část silné vrstvy tuku. Vždy nakrojte malou kapsu a osolte a opepřete. Naplňte 1-2 polévkovými lžícemi hruškové náplně a kapsy uzavřete dřevěnými špízy.

5. Cibuli oloupejte a nakrájejte na plátky. Na pánvi rozehejte olivový olej, maso krátce opečte ze všech stran a umístěte do pekáče. Na pánvi krátce osmahněte cibuli a nechte zkaramelizovat s cukrem. Zalejte vínem a jehněčím vývarem.

6. Maso polejte základem omáčky a jehněčí bok pečte podle uvedených údajů.

7. Hotový jehněčí bok podávejte se šťávou vzniklou při pečení.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Teplota středu 65 °C

Alternativní nastavení:

Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Gril s cirkulací vzduchu
180 °C
Doba pečení: 25-30 minut



Gratinované steaky z jeleního hřbetu

Na 4 porci
Velký pekáč bez pokličky

Maso:

1 malá mrkev
40 g celeru
1 šalotka
4 steaky z jeleního hřbetu, à cca 180 g, bez kůže a šlach
2 polévkové lžíce slunečnicového oleje
sůl
pepř z mlýnku
200 ml zvěřinového vývaru nebo telecího vývaru ze skla

Topping:

1 plátek toastového chleba
1 kyslejší jablko, odrůda např. braeburn nebo topaz
1 hruška, např. odrůda williams nebo forelle
2 polévkové lžíce crème fraîche
sůl
pepř z mlýnku
1 polévková lžíce strouhanky
1 polévková lžíce mletých lískových ořechů

Na každou porci

397 Kcal, 22 g SA, 16 g T, 41 g B, 1,9 VJ

1. Připravte topping: z toastového chleba odkrojte kůrku a nakrájejte na malé kostičky. Orestujte na pánvi a postavte stranou.

2. Očistěte kořenovou zeleninu a škrabkou nakrájejte na tenké plátky. Oloupejte šalotku a nakrájejte na tenká kolečka.

3. Steaky krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Na pánvi rozežhřejte olej a steaky krátce opečte z obou stran. Přidejte kořenovou zeleninu a krátce společně osmažte. Steaky osolte a opepřete, společně s opečenou kořenovou zeleninou přemístěte do pekáče a pečte podle uvedených údajů.

4. Hotové steaky vyjměte z pekáče a dejte do tepla.

5. Základ omáčky podlejte zvěřinovým vývarem, okořeňte a přes jemné síto přelejte do hrnce. Podle chuti zahustěte a ještě jednou ochuťte.

6. Připravte topping: omyjte jablko a hrušku a se slupkou jemně nastrouhejte. Vmíchejte crème fraîche, přidejte kostičky toastového chleba a osolte a opepřete.

7. Steaky umístěte zpět do pekáče a topping rozdělte na steaky. Smíchejte strouhanku a lískové oříšky, posypte jimi steaky a ve výšce 3 gratinujte podle uvedených údajů.

8. Steaky z jeleního hřbetu podávejte spolu s omáčkou.

Takto provedete nastavení:

S pečicí sondou
Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
160 °C
Teplota středu 60 °C
Gratinování:
Pekáč bez víka na roštu, výška 3
Velkoplošný gril
Stupeň 3
Doba přípravy: 10-12 minut

Alternativní nastavení:

Pekáč bez víka na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
160 °C
Doba přípravy: 25 minut
Gratinování:
Pekáč bez víka na roštu, výška 3
Velkoplošný gril
Stupeň 3
Doba přípravy: 10-12 minut





Dezerty, suflé a sladké pokrmy



Borůvkové suflé

Počet porcí 6 Formičky na suflé

Suflé:

3 vejce
250 g nízkotučného tvarohu
50 g mouky
1 čajová lžička citronové šťávy
1 špetka soli
50 g cukru
100 g čerstvých borůvek, případně
zmrazených
25 g moučkového cukru

Kromě toho:

máslo na formičky
cukr na vysypání

Na každou porci

176 Kcal, 23 g SA, 5 g T, 10 g B, 1,9 VJ

1. Předehřejte troubu.

2. Formičky na suflé vymažte máslem a vysypejte cukrem.

3. Oddělte žloutky a bílky. Žloutky vymíchejte do hladka s tvarohem a moukou a přidejte citronovou šťávu. Ušlehejte do tuha bílek se solí a postupně přidejte cukr. Sníh z bíků přimíchejte do tvarohové hmoty a opatrně vmíchejte borůvky.

4. Těsto na suflé rozdělte do formiček, pořádně posypte moučkovým cukrem a pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Formičky na roštu, výška 2

Horní/dolní ohřev

200 °C

Předehřátí

Doba pečení: cca 14 minut

Tip:

Při pečení suflé nikdy během pečení neotvírejte dvířka přístroje. Došlo by ke sražení suflé. Suflé podávejte ihned po pečení.



Čokoládový dort s medovými meruňkami a levandulí

Na cca 10 ks
Rozevírací forma Ø 24 cm

Těsto:

160 g jemné hořké čokolády,
podíl kaka 70%
125 g másla
140 g cukru
3 vejce
50 g mouky
70 g mletých piniových oříšků
1 zarovnaná čajová lžička mletého
pimentu

Meruňky:

200 g čerstvých meruněk
20 g květového medu
75 ml meruňkové šťávy
1 čajová lžička citronové šťávy

Kromě toho:

papír na pečení
1 polévková lžíce květů levandule

Na každý kus

272 Kcal, 26 g SA, 17 g T, 4 g B, 2,1 VJ

1. Nasekejte čokoládu na kousky, společně s máslem umístěte do misky a nechte rozpustit ve vodní lázni.

2. Dno a okraje formy vyložte pečicím papírem.

3. Cukr a vejce utřete do pěny. Pomalu přilejte a vmíchejte ochlazenou čokoládovou směs.

4. Předehřejte troubu.

5. Prosijte mouku a smíchejte s namletými piniovými oříšky a pimentem. Pomocí metličky na sníh opatrně vmíchejte do vymíchané hmoty. Těsto naplňte do rozevírací formy a pečte, jak je uvedeno.

6. Meruňky omyjte, rozpulte a nakrájejte na nudličky široké cca 1 cm. Na pánvi ohřejte med. Přidejte nudličky meruněk, meruňkovou a citrónovou šťávu a nechte táhnout cca 5 minut.

7. Čokoládový koláč podávejte nakrájený na kousky, společně s nudličkami meruněk a květy levandule.

Takto provedete nastavení:

Rozevírací forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
240 °C
Předehřátí
Přidání páry, nízké
Doba pečení: 8 minut
Po vypnutí nechte ještě 2 minuty stát v pečicí troubě.

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
240 °C
Předehřátí
Doba pečení: 8 minut
Po vypnutí nechte ještě 2 minuty stát v pečicí troubě.



Espresso-čokoládové koláčky

Počet porcí 6 Formičky

Čokoládová hmota:

90 g jemné hořké čokoládové polevy
80 g másla
1 čajová lžička instantní kávy
2 vejce
2 žloutky
80 g cukru
80 g mouky

Kromě toho:

máslo na formičky
mouka na vysypání

Na každou porci

306 Kcal, 35 g SA, 16 g T, 6 g B, 2,9 VJ

1. Polevu nalámejte na malé kousky a dejte do mísy. Přidejte máslo a instantní espresso, rozpustěte ve vodní lázni a nechte trochu vychladnout.

2. Předehřejte troubu.

3. Mezitím z vajec, žloutků a cukru ušlehejte ručním mixérem krém. Přimíchejte rozpuštěnou polevu s moukou.

4. Vymažte 6 formiček, vysypte je moukou a naplňte čokoládovým těstem. Koláčky pečte, jak je uvedeno.

5. Čokoládové koláčky vyklopte na talíř a nechte je krátce odležet. Měly by být uvnitř ještě téměř tekuté.

Takto provedete nastavení:

Formičky na roštu

4D horký vzduch

190 °C

Předehřátí

Doba pečení: 9-10 minut

Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.

Tip:

Těsto můžete ve formičkách zmrazit, pak činí doba pečení 15-17 minut v předehřáté troubě. Doba pečení ovšem závisí na tom, jak jsou formičky silné. Pokud si nejste jistí, jeden koláček nařízněte, prohlédněte a ochutnejte.



Tvarohové knedlíky s karamelizovaným ananase

Počet porcí 4

Malá neděrovaná parní nádoba

Tvarohové knedlíky:

170 g bílého chleba
30 g másla
30 g moučkového cukru
2 vejce
½ bio citrónu
1 vanilkový lusk
250 g tvarohu

Karamelizovaný ananas:

600 g ananasu
1 polévková lžíce másla
2 polévkové lžíce cukru
2 cl pomerančového likéru, např. Cointreau
1 polévková lžíce medu
100 g malin

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každou porci

478 Kcal, 64 g SA, 15 g T, 17 g B, 5,3 VJ

1. Z bílého chleba odstraňte kůrku, nakrájejte ho na malé kostičky a opražte na pánvi bez tuku. Nechte vychladnout.

2. Máslo s moučkovým cukrem ušlehejte ručním mixérem do pěny. Postupně přidejte vejce a dále šlehejte.

3. Polovinu citrónu omyjte horkou vodou a ostrouhejte kůru. Podélně rozkrojte vanilkový lusk a vyškrabte dřevěnou část. Bílý chléb nakrájený na kostičky, vaječnou hmotu, vanilkovou dřevěnou část a nastrouhanou citronovou kůru důkladně promíchejte.

4. Tvaroh vymačkejte v utěrce a smíchejte se směsí. Zakryjte a nechte 30 minut odležet v chladu.

5. Vytvarujte malé knedlíčky cca po 60 g. Varnou neděrovanou parní nádobu vymažte slabě máslem a tvarohové knedlíčky vařte v páře podle uvedených údajů.

6. Ananas oloupejte, rozčtvrtě a odstraňte tvrdou část. Nakrájejte na ploché kousky. Na pánvi rozehejte máslo s cukrem. Cukr by měl mírně zkaramelizovat. Do pánve přidejte ananas a opečte při vysoké teplotě. Ochutňte pomerančovým likérem a medem. Obložte malinami a podávejte s tvarohovými knedlíčky.

Takto provedete nastavení:

Malá neděrovaná parní nádoba na roštu, výška 3
Vaření v páře
95 °C
Doba přípravy: 10-15 minut



Španělský flan a hruškový kompot

Počet porcí 6

**Formičky a středně velká plochá
forma**

Flan:

100 g cukru
250 ml smetany
200 ml mléka
1 vanilkový lusk
4 žloutky
1 bio pomeranč
50 ml cream sherry

Kompot:

½ bio citrónu
800 g zralých hrušek
500 ml bílého vína
100 g cukru

Kromě toho:

Potravinová fólie
30 g piniových oříšků

Na každou porci

504 Kcal, 54 g SA, 22 g T, 7 g B, 4,5 VJ

1. V hrnci bez zvláštní povrchové úpravy s těžkým dnem rozehejte při střední teplotě 80 g cukru tak dlouho, dokud se cukr na okraji nezačne rozpouštět. Dřevěnou vařečkou opatrně míchejte od kraje, aby cukr zkapalněl a zkaramelizoval. Karamel rozdělte do 6 formiček. Pohybujte formičkami tak, aby se v nich karamel rovnoměrně roztekl po celé ploše.

2. Pomalu přiveďte k varu smetanu a mléko. Vanilkový lusk podélně rozpulte, vyškrábejte dřeň a společně s luskem přidejte do mléka. Nechte 5 minut odstát. V míse smíchejte žloutky a zbytek cukru. Směs se smetanou znovu přiveďte k varu a vroucí postupně přimíchávejte do žlutkové směsi.

3. Pomeranč omyjte horkou vodou, osušte a ostrouhejte kůru. Přidejte sherry a pomerančovou kůru a přes jemný cedník nalijte do formiček. Formičky postavte do děrované parní nádoby a zakryjte potravinovou fólií.

4. Bio citrón omyjte horkou vodou a osušte. Hrušky oloupejte, rozpulte a zbavte jádřince. Nakrájejte na plátky, umístěte do ploché formy a pokapejte šťávou z poloviny citrónu. Přidejte víno, cukr a trochu citrónové kůry a zasuňte do trouby nad flan. Flan a hrušky vařte v páře podle uvedených údajů.

5. Ovoce vyjměte z nálevu. Tekutinu svařte do sirupu, nalijte na ovoce a kompot postavte do chladu.

6. Flan nechte vychladnout, nejlépe přes noc. Formičky postavte na chvíli do horké vody a flan vyklopte na talíř. Na pánvi bez tuku opražte piniové oříšky a podávejte společně s flanem.

Takto provedete nastavení:

Formičky ve velké děrované parní nádobě, výška 1,
nízká forma na roštu, výška 3
Vaření v páře
95 °C
Doba přípravy: 20-25 minut



Rebarborovo-jablečný kompot

Počet porcí 4
Středně velká plochá forma

Kompot:
800 g rebarbory
150 g cukru
2 malá jablka, à 100 g
1 celá skořice

Na každou porci
208 Kcal, 47 g SA, 0 g T, 1 g B, 3,9 VJ

1. Rebarboru omyjte, oloupejte a odřízněte oba konce. Silné stonky podélně rozkrojte, poté nakrájejte na kousky.
2. Rebarboru umístěte do formy, posypte cukrem a zamíchejte.

3. Jablka omyjte a oloupejte. Krátce před přípravou jablka rozčtvrtěte, vykrojte jádřince a nakrájejte na plátky. S celou skořicí přidejte k rebarboře.
4. Když ovoce pustí trochu šťávy, nechte směs rebarbory a jablek vařit v páře podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 10-15 minut

Tip:

Místo celé skořice přidejte k rebarboře kousek vanilkového lusku. Na oslazení a místo jablek můžete použít také banán nakrájený na kolečka nebo 300 g jahod.





Koláče a drobné pečivo



Máslový koláč - základní recept na kynuté těsto

Na cca 16 ks
Univerzální vysoký plech

Kynuté těsto:
375 g mouky
1 balíček sušeného droždí
75 g cukru
1 špetka soli
150 ml vlažného mléka
75 g změkklého másla
1 vejce

Horní vrstva:
100 g másla
4 polévkové lžíce bezového sirupu nebo
limetkového sirupu
100 g cukru
100 g nasekaných mandlí nebo
plátků mandlí

Kromě toho:
máslu na vymazání plechu

Na každý kus
271 Kcal, 30 g SA, 14 g T, 5 g B, 2,5 VJ

1. Na kynuté těsto smíchejte v míse mouku a droždí. Přidejte všechny ostatní přísady a těsto dobře prohnětete cca 10 minut hnětacími háky ručního šlehače nebo kuchyňského robota. Nechte vykynout na teplém místě tak dlouho, až se objem těsta zdvojnásobí.

2. Namažte plech a vyválejte na něm těsto. Těsto několikrát propíchněte vidličkou a nechte ho přikryté ještě jednou kynout.

3. Na polevu smíchejte máslo se sirupem. Máslovou směs malou lžičkou po porcích rozmístěte na vyválené těsto. Posypejte polovinou cukru a poté mandlemi se zbytkem cukru.

4. Máslový koláč pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Univerzální vysoký plech, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče na plechu

Alternativní nastavení:

Plech na pečení, výška 3
Horní/dolní ohřev
170 °C
Doba pečení: 20-25 minut

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě.
Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta"
a teplotu 40 °C.



Vánočka s hrozkami

Na cca 20 plátků Plech na pečení

Kynuté těsto:

500 g mouky
1½ balíčku sušeného droždí
100 g cukru
1 balíček vanilkového cukru
1 špetka soli
100 g másla
2 vejce
cca 125 ml vlažného mléka
100 g rozinek

Na potřetí:

1 žloutek
2 polévkové lžíce mléka

Kromě toho:

papír na pečení

Každý plátek

182 Kcal, 28 g SA, 6 g T, 4 g B, 2,3 VJ

1. Na kynuté těsto smíchejte v míse mouku a droždí. Přidejte všechny ostatní přísady a dobře prohnětete těsto. Nechte na teplém místě kynout 20-30 minut.

2. Těsto ještě jednou dobře prohnětejte a rozdělte na 3 stejně velké díly. Z každého kusu vytvaruje váleček a ze 3 válečků uplete jednu volnou vánočku.

3. Plech vyložte pečicím papírem. Na něj umístěte vánočku a nechte kynout dalších 20 minut. Vánočka by měla vykynout a její objem by se měl zvětšit asi o polovinu.

4. Rozmíchejte žloutek s mlékem. Potřete vánočku a pečte, jak je uvedeno.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Plech na pečení, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče na plechu

Alternativní nastavení:

Plech na pečení, výška 3
Horní/dolní ohřev
190 °C
Doba pečení: 25-35 minut

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě. Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.

Vánočka bude nahoře krásně hnědá, když ji potřete směsí žloutku a mléka.

Také můžete namísto rozinek přidat do těsta kousky čokolády.



Angreštový koláč s madlovým toppingem - základní recept na třené těsto

Na cca 12 ks
Rozevírací forma Ø 26 cm

Těsto:

200 g změkklého másla
200 g cukru
4 vejce
200 g mouky
1 čajová lžička prášku do pečiva

Horní vrstva:

400 g angreštu
50 g plátků mandlí
30 g cukru

Kromě toho:

máslo na vymazání formy
moučkový cukr na posypání

Na každý kus

336 Kcal, 36 g SA, 19 g T, 6 g B, 3,0 VJ

1. Máslo a cukr utřete do pěny. Postupně přimíchejte vejce.

2. Smíchejte mouku s práškem do pečiva a vmíchejte do hmoty.

3. Těsto naplňte do vymazané rozevírací formy. Angrešt krátce omyjte, osušte a rozdělte na těsto.

4. Posypte mandlemi a cukrem a koláč pečte podle uvedených údajů.

5. Hotový, ještě horký koláč posypejte moučkovým cukrem.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Rozevírací forma na roštu, výška 2
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče ve formě

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
170 °C
Doba pečení: 50-60 minut

Tip:

Místo angreštu je chutná také rebarbora, rybíz, jablka nebo meruňky.



Jablečný koláč s karamelizovanými vlašskými ořechy

Na cca 12 ks
Rozevírací forma Ø 28 cm

Karamel:

1 bio pomeranč
300 g vlašských ořechů
30 g cukru

Třené těsto:

4 kyselejší jablka, cca 800 g
200 g másla
200 g cukru
4 vejce
40 g pomerančové marmelády
200 g mouky
1 zarovnaná čajová lžička prášku do pečiva

Kromě toho:

papír na pečení
máslo na okraj formy

Na každý kus

516 Kcal, 43 g SA, 35 g T, 9 g B, 3,6 VJ

1. Pomeranč omyjte horkou vodou a osušte. Pomocí škrabky na citrón nebo úspornou škrabkou ostrouhejte tenkou kůru a nakrájejte na tenké proužky. Bílou kůru neškrábejte.

2. Hrubě nasekejte vlašské ořechy a bez tuku orestujte na povrstvené pánvi, proužky pomerančové kůry také krátce orestujte. Posypte cukrem a přísady nechte zkaramelizovat.

3. Dno rozevírací formy vyložte papírem na pečení a namažte okraj formy. Ve formě rozdělte karamelizované vlašské ořechy.

4. Jablka omyjte, oloupejte, zbavte jádřinců a nakrájejte na kostičky o velikosti cca 2 cm.

5. Máslo s cukrem utřete do pěny. Jednotlivě vmíchejte vejce a přidejte pomerančovou marmeládu. Mouku smíchejte s práškem do pečiva, prosijte a vmíchejte do hmoty. K těstu přidejte jablka, vmíchejte a těsto rozdělte na vlašské ořechy.

6. Koláč pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Rozevírací forma na roštu, výška 2
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče ve formě

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Doba pečení: 50-55 minut



Švestkový koláč s drobenkou s vlašskými ořechy

Na cca 20 ks
Univerzální vysoký plech

Horní vrstva:
cca 1,5 kg čerstvých švestek

Drobenka:
250 g mouky
150 g cukru
180 g studeného másla
1 špetka soli
1 čajová lžička skořice
50 g nahrubo nasekaných vlašských
ořechů

Třené těsto:
200 g změkklého másla
250 g cukru
5 vajec
100 g tvarohu
350 g mouky
1 špetka soli
1 balíček prášku do pečiva

Kromě toho:
másl na vymazání plechu

Na každý kus
424 Kcal, 49 g SA, 22 g T, 6 g B, 4 VJ

1. Švestky omyjte, zbavte pecek a rozpulte.

2. Smíchejte mouku, cukr, máslo, sůl a skořici tak, aby vznikla drobenka. Nakonec přidejte nasekané vlašské ořechy.

3. Třené těsto: Do pěny vymíchejte máslo a cukr. Postupně přidejte vejce. Pomalu přimíchejte tvaroh.

4. Smíchejte mouku, sůl a prášek do pečiva, prosijte a krátce vmíchejte.

5. Univerzální vysoký plech vymažte máslem a rovnoměrně rozmístěte těsto.

6. Položte švestky, na ně rozdělte drobenku a koláč upečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Univerzální vysoký plech, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče na plechu

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Horní/dolní ohřev
180 °C
Doba pečení: 50-60 minut



Linecký koláč

Na cca 12 ks
Rozevírací forma Ø 26 cm

Křehké těsto:

200 g mouky
1 zarovnaná čajová lžička prášku do pečiva
1 špetka soli
125 g mletých lískových ořechů nebo madlí
125 g cukru
1 balíček vanilkového cukru
1 špička nože mletého hřebíčku
1 zarovnaná čajová lžička skořice
1 vejce
125 g studeného másla

Náplň:

250 g džemu nebo želé,
např. maliny nebo rybíz

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každý kus

316 Kcal, 39 g SA, 16 g T, 4 g B, 3,3 VJ

1. Křehké těsto: v míse smíchejte všechny suché přísady. Přidejte vajíčko a studené na kousky nakrájené máslo. Hnětacími háky ručního šlehače nebo kuchyňského robota nejprve na nižší, posléze na vyšší stupeň uhnětejte knedlík. Zabalte do potravinové fólie a umístěte do chladu.

2. Vymastěte formu.

3. Na pomoučené ploše vyválejte dvě třetiny těsta, umístěte do formy a vytvarujte nízký okraj. Těstový korpus několikrát propíchejte vidličkou.

4. Na těsto rovnoměrně rozložte zavařeninu nebo želé.

5. Rozválejte zbytek těsta, nařežte na proužky a položte na koláč ve tvaru mřížky. Pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Rozevírací forma na roštu, výška 2
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče ve formě

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
190 °C
Doba pečení: 25-35 minut

Tip:

Příprava lineckého koláče je snadná. Před konzumací by se měl nechat nejméně dva dny uležet. Pak chutná obzvlášť dobře.

Na vánoce můžete vykrájet hvězdičky, vánoční stromky nebo měsíčky a položit je na dort.



Tvarohový koláč s vanilkou

Na cca 12 ks
Rozevírací forma Ø 26 cm

Křehké těsto:

200 g mouky
1 špetka soli
75 g cukru
1 čajová lžička prášku do pečiva
75 g másla
1 vanilkový lusk
1 vejce

Tvarohová hmota:

1 bio citrón
1 vanilkový lusk
3 vejce
100 g cukru
500 g kysané smetany
250 g tvarohu
½ balíček vanilkové pudingu v prášku
100 ml smetany

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každý kus

324 Kcal, 31 g SA, 19 g T, 8 g B, 2,6 VJ

1. Rozevírací formu vymažte jen na dnu.

2. Křehké těsto: v míse smíchejte všechny suché přísady. Přidejte studené na kousky nakrájené máslo. Hnětacími háky ručního šlehače nebo kuchyňského robota na nižším stupni uhnětejte tak, až vznikne jemná, drobenková hmota.

3. Podélně rozkrojte vanilkový lusk a vyškrabte dřevěnou luskou. Vidličkou rozšlehejte vejce, společně s vanilkovou dřevěnou přidejte ke směsi drobenky a rychle vyhnětejte na hladké těsto.

4. Na dno formy rozprostřete dvě třetiny těsta.

Ze zbytku vytvarujte váleček a přitiskněte ho na okraj formy do výšky 2-3 cm. Dno těsta několikrát propíchněte vidličkou a těsto odstavte na cca 40 minut do chladu.

5. Citrón omyjte horkou vodou, osušte a ostrouhejte kůru. Podélně rozkrojte vanilkový lusk a vyškrabte dřevěnou luskou. Smíchejte citrónovou kůru, vanilkovou dřevěnou a všechny ostatní přísady na tvarohovou směs. Naplňte do formy a dort pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Rozevírací forma na roštu, výška 2
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče ve formě

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Doba pečení: 60-80 minut



Ovocný malinový dort - základní recept piškotové těsto

Na 12 ks

Rozevírací forma Ø 28 cm

Píškotové těsto:

3 vejce

3 polévkové lžíce horké vody

150 g cukru

150 g mouky

1 čajová lžička prášku do pečiva

Horní vrstva:

900 g mražených malin

100 g cukru

200 ml smetany

4 plátky želatiny

200 g jogurtu, obsah tuku 3,5%

½ vanilkového lusku

3 balíčky červené dortové polevy

Kromě toho:

papír na pečení

Na každý kus

240 Kcal, 36 g SA, 8 g T, 5 g B, 3,0 VJ

1. Dno rozevírací formy vyložte papírem na pečení.

Třetinu malin nechte rozmrazit společně s 50 g cukru.

2. Oddělte žloutky a bílky. Bílky vyšlehejte společně se 3 polévkovými lžícemi horké vody na sníh. Postupně přisypávejte cukr. Hmotu šlehejte tak dlouho, až je krémová a lesklá. Žloutek rozmíchejte vidličkou a přimíchejte jej do hmoty bílku. Smíchejte mouku a prášek do pečiva, prosijte na hmotu a krátce vmíchejte. Těsto naplňte do formy a pečte podle uvedených údajů.

3. Hotový koláč vyklopte na mřížku a opatrně sejměte pečicí papír. Koláč nechte zcela vychladnout.

4. Na krém propasírujte přes síto rozmrazené, pocukrované maliny. Ušlehejte šlehačku. Namočte želatinu, vymačkejte a rozpustěte. Smíchejte jogurt se zbývajícím cukrem a dření půlky vanilkového lusku. Rychle vmíchejte rozpuštěnou želatinu. Přidejte malinovou hmotu a vmíchejte šlehačku.

5. Koláč jednou přeřízněte a koláčový korpus položte na velký tác. Kolem koláčového korpusu umístěte vysoký dortový kroužek. Namažte polovinu malinového krému a na ni položte horní část koláče. Na ni namažte zbývajícím malinový krém.

6. Zbývajícím mraženým malinám rovnoměrně rozdělte na koláč. Podle pokynů na obalu připravte dortovou polevu, nechte krátce zchladit a nalejte na maliny.

7. Před nakrájením nechte dort nejméně 3-4 hodiny chladnout.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor

Rozevírací forma na roštu, výška 2

Volba pokrmů

Kategorie: koláče, chléb

Jídlo: koláče

Pokrm: koláče ve formě

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu

4D horký vzduch

170 °C

Předehřátí

Doba pečení: 35-40 minut

Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Schwarzwaldský třešnový dort

Na 16 ks
Rozevírací forma Ø 28 cm

Piškotové těsto:

5 vajec
5 polévkových lžic vlažné vody
240 g cukru
200 g mouky
40 g kakaa
1 zarovnaná čajová lžička prášku do pečiva

Náplň:

2 sklenice višňi, hmotnost každé sklenice po odkapání 370 g
3 balíčky červené dortové polevy třešňovice
4 plátky bílé želatiny
400 ml smetany
2 polévková lžíce cukru

Ozdoba:

4 plátky bílé želatiny
400 ml smetany
2 polévková lžíce cukru
strouhaná čokoláda

Kromě toho:
papír na pečení

Na každý kus

329 Kcal, 45 g SA, 12 g T, 7 g B, 3,8 VJ

1. Dno formy vyložte papírem na pečení.

2. Ušlehejte do bílé pěny vajíčka s vodou a cukrem. Smíchejte mouku, kakao a prášek do pečiva a vmíchejte do hmoty. Těsto naplňte do formy a pečte podle uvedených údajů.

3. Nechte odkapat višně, šťávu zachyťte. Smíchejte dortovou polevu a višňovou šťávu. Cca dvě třetiny višňi přidejte do polevy a nechte zchladit. Zbytek si odložte stranou na ozdobení.

4. Vychladlý piškot dvakrát přeřízněte. Horní část odložte stranou a dolní pokapejte třešňovicí.

5. Želatinu namočte ve studené vodě a na mírném ohni rozpust'ete. Šlehačku s cukrem vyšlehejte do tuha a opatrně vmíchejte želatinu.

6. První spodní část dortu potřete polovinou třešňové hmoty a namažte na ni polovinu šlehačky. Na to položte druhou spodní část a obložte ji úplně stejně. Nahoru položte vrchní část piškotu.

7. Připravte šlehačku pro ozdobení, jak je uvedeno výše, a potřete s ní dort. Zbývající třešně rozložte na šlehačku a dort ozdobte nastrouhanou čokoládou.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Rozevírací forma na roštu, výška 2
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče ve formě

Alternativní nastavení:

Rozevírací forma na roštu
4D horký vzduch
160 °C
Předehřátí
Doba pečení: 35-45 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Ořechová piškotová roláda s nugátovou náplní

Na cca 8 plátků
Plech na pečení

Piškotové těsto:

6 vajec
125 g cukru
1 špetka soli
50 g mouky
½ čajové lžičky prášku do pečiva
125 g nahrubo nasekaných vlašských ořechů

Náplň:

100 g oříškový nugát
500 ml smetany
2 balíčky ztužovače šlehačky

Kromě toho:

papír na pečení
moučkový cukr na posypání
cukr na utěrku

Každý plátek

532 Kcal, 34 g SA, 39 g T, 11 g B, 2,9 VJ

1. Plech na pečení vyložte pečicím papírem.

2. Vejce vymíchejte do pěny. Přisypejte cukr a sůl.

3. Smíchejte mouku s práškem do pečiva a pomocí metličky na sníh vmíchejte do vaječné hmoty. Vmíchejte také vlašské ořechy.

4. Těsto dejte na plech, rovnoměrně rozetřete a pečte podle uvedených údajů.

5. Piškotový korpus vyklopte hned po upečení na čistou utěrku posypanou cukrem. Papír na pečení trošku namočte vodou a opatrně, ale rychle, stáhněte. Piškotový korpus srolujte za pomoci utěrky a nechte vychladnout.

6. Oříškový nugát nechte rozpustit ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě a společně s cca 100 ml smetany vymíchejte dohladka.

7. Ze zbývajících smetany ušlehejte šlehačku. Přidejte ztužovač šlehačky a nugátovou směs a vyšlehejte dotuha.

8. Vychladlou piškotovou roládu vybalte z utěrky. Potřete nugátovou šlehačkou a opět srolujte.

9. Před podáváním posypte moučkovým cukrem.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Plech na pečení, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: koláče
Pokrm: koláče na plechu

Alternativní nastavení:

Plech na pečení
4D horký vzduch
180 °C
Předehřátí
Doba pečení: 30-35 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Dort z odpalovaného těsta s jahodovou náplní - základní recept na odpalované těsto

Na cca 12 ks
Plechý na pečení a
univerzální vysoký plech

Odpalované těsto:

150 ml vody
30 g másla
1 špetka soli
100 g mouky
25 g potravinářského škrobu
4 vejce
½ zarovnané čajové lžičky prášku do pečiva

Náplň:

500 g jahod
8 plátků bílé želatiny
100 g tvarohu, obsah tuku 20 %
300 g jogurtu
100 g moučkového cukru
50 ml sirupu z bezového květu
200 ml smetany

Kromě toho:

papír na pečení
másla na plechy
moučkový cukr na posypání

Na každý kus

224 Kcal, 24 g SA, 11 g T, 7 g B, 2,0 VJ

1. Na pečicí papír položte dno rozevírací formy na dort o Ø 26 cm a 3 vystříhněte tři papírová dna. Plechy na pečení a univerzální vysoký plech namažte ve střední části a položte na ně vždy jedno papírové dno.

2. Vodu, máslo a sůl přiveďte v hrnci do varu. Prosátou moukou společně s potravinářským škrobem nasypejte najednou do hrnce. Vypněte varnou zónu. Dobře promíchejte vařečkou nebo hnětacími metlami ručního šlehače. "Odpalte" na ještě teplé varné zóně. Za tímto účelem hmotu míchejte, dokud se od hrnce neuvolní jako knedlík a na dnu hrnce se neukáže bílý povlak.

3. Knedlík vložte do vysoké mísy na míchání. Postupně vmíchejte s nejvyšším stupněm vajíčka. Těsto nechte vychladnout.

4. Do studeného těsta vmíchejte prášek do pečiva.

5. Z těsta upečte 3 korpusy. Vždy jednu třetinu těsta namažte na připravené plechy a pečte podle uvedených údajů.

6. Jahody omyjte, nechte okapat a nakrájejte na malé kostičky. Želatinu namočte ve studené vodě.

7. Smíchejte tvaroh a jogurt s prosátým moučkovým cukrem a sirupem z bezového květu. Podle údajů na obalu připravte želatinu, vmíchejte do tvarohové hmoty a postavte do chladna tak dlouho, až krém začne želírovat. Ušlehejte šlehačku. Do tvarohové hmoty opatrně vmíchejte jahody a ušlehanou šlehačku.

8. Jeden korpus z odpalovaného těsta položte na dortový talíř. Naneste polovinu tvarohové náplně. Na ní položte druhý korpus a naneste druhou polovinu tvarohové náplně. Položte poslední korpus a přitiskněte. Dort umístěte na nejméně 2 hodiny do ledničky.

9. Před podáváním posypte moučkovým cukrem.

Takto provedete nastavení:

Plechý na pečení, výška 1 a 5,
Univerzální vysoký plech, výška 3
4D horký vzduch
190 °C
Doba pečení: 20-30 minut



Turecký moučník Revani

Na cca 32 ks
Velká nákypová forma

Sirup:

600 ml vody
600 g cukru
1 bio limetka
½ svazku čerstvé máty, podle chuti

Těsto:

4 vejce
170 g cukru
50 ml slunečnicového oleje
100 g krupice z tvrdé pšenice
200 g jogurtu
250 g mouky
2 balíčky prášku do pečiva

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každý kus

165 Kcal, 33 g SA, 3 g T, 2 g B, 2,7 VJ

1. Připravte sirup: Do hrnce dejte vodu a cukr a přiveďte k varu. Na mírném ohni považte cca 20 minut, až vznikne sirup.

2. Limetku omyjte horkou vodou, osušte, ostrouhejte kůru a postavte stranou. Opláchněte mátu a dosucha protřepte. 1 polévkovou lžící šťávy z limetky a mátu přidejte k sirupu, pomíchejte a nechte vychladnout.

3. Na těsto vymíchejte do pěny vajíčka a cukr tak dlouho, až se cukr rozpustí. Přidejte ostatní přísady a vše důkladně vymíchejte do hladké hmoty.

4. Vymažte nákypovou formu, nalijte těsto, uhlad'te a pečte podle uvedených údajů.

5. Ze sirupu vyjměte mátu. Horké Revani napust'te sirupem a posypte nastrouhanou limetkovou kůrou.

6. Revani nechte zchladit a nakrájejte na kousky.

Takto provedete nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Přidání páry, nízké
Doba pečení: 30-35 minut

Alternativní nastavení:

Nákypová forma na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
180 °C
Doba pečení: 30-35 minut



Baklava

Na 60 ks Univerzální vysoký plech

Těsto:

10-12 plátků těsta filo
350 g másla

Ořechová směs:

150 g mandlí
150 g vlašských ořechů
150 g pistácií
½ čajové lžičky mleté skořice
1 špička nože mletého hřebíčku

Sirup:

675 g cukru
175 g medu
500 ml vody

Kromě toho:

máslo na univerzální vysoký plech

Na každý kus

171 Kcal, 19 g SA, 10 g T, 2 g B, 1,5 VJ

1. Zmrazené těsto filo nechte rozmrazit podle údajů na obalu.

2. V hrnci nechte rozpustit máslo, postupně odeberte bělavou pěnu.

3. Najemno nasekejte mandle, vlašské ořechy a pistácie. Mandle, vlašské ořechy a polovinu pistácií smíchejte s kořením.

4. Listy těsta zastříhněte podle velikosti univerzálního vysokého plechu a zakryjte vlhkou utěrkou. Na konečnou vrstvu si ponechte čtyři plátky těsta. Zbývající zbytky těsta se použijí na vrstvy.

5. Vymažte univerzální vysoký plech. Do univerzálního vysokého plechu vložte jeden plát těsta a namažte tekutým máslem. Tento postup třikrát opakujte. Čtvrtou vrstvu posypte cca 80 g oříškové směsí.

6. Na oříškovou směs položte plát těsta, namažte máslem, položte další plát těsta, opět namažte máslem a posypte oříškovou směsí. Tento postup opakujte cca čtyřikrát. Použijte také zbytky těsta. Nakonec potřete máslem také odložené pláty těsta a položte nahoru.

7. Předehřejte troubu.

8. Ostrým nožem nakrájejte baklavu na kousky cca 3x5 cm, pokapejte vodou a upečte podle uvedených údajů.

9. Připravte sirup: Do vysokého hrnce dejte cukr, med a vodu a za stálého míchání přiveďte k varu. Sirup nechte mírně vařit cca 20 minut. Při vaření odebírejte bělavou pěnu. Sirupem rovnoměrně polejte horkou baklavu a posypte zbývajících pistáciemi.

10. Baklavu nechte stát nejméně jednu hodinu, až se sirup vsákne. Chlazená baklava vydrží několik dní.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Horní/dolní ohřev
170 °C
Předehřátí
Přidání páry, nízké
Doba pečení: 35-40 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Horní/dolní ohřev
170 °C
Předehřátí
Doba pečení: 35-40 minut



Řezy z listového těsta s krémem z mascarpone a rebarborou

Na 15 ks
Plech na pečení

Listové těsto:
2 plátky listového těsta
50 ml vody
15 g cukru

Náplň:
100 g rebarbory
40 g moučkového cukru
100 g mascarpone
100 g jogurtu
3 plátky želatiny

Kromě toho:
moučkový cukr na posypání

Na každý kus
85 Kcal, 8 g SA, 5 g T, 1 g B, 0,6 VJ

1. Nechte rozmrazit plátky listového těsta.

2. Zahřejte vodu, vsypte do ní cukr a svařte na sirup. Jeden plátek listového těsta tence potřete vodou a položte na něj druhý plátek těsta. Na lehce pomoučeném válu vyválejte těsto na velikost cca 30x30 cm a nakrájejte na 15 stejně velkých obdélníkových dílů.

3. Předehřejte troubu.

4. Plech na pečení vyložte papírem na pečení, umístěte listové těsto, namažte ho cukrovým roztokem a pečte podle uvedených údajů.

5. Rebarboru omyjte, oloupejte a nakrájejte na velmi malé kostičky. Smíchejte s 20 g moučkového cukru a nechte cca 10 minut odstát. V hrnci nechte krátce projít varem a poté nechte vychladnout.

6. Smíchejte mascarpone, jogurt a 20 g moučkového cukru.

7. Ve studené vodě namočte na 5 minut želatinu, vytlačte ji a nechte rozpustit v hrnci na mírném ohni. Rychle smíchejte do směsi s mascarpone. Přidejte rebarboru a pomíchejte. Hmotu na krátkou dobu umístěte do chladničky.

8. Řezy z listového těsta podélně rozpulte, naplňte mascarponovou náplní a před podáváním posypte moučkovým cukrem.

Takto provedete nastavení:

Plech na pečení, výška 2

Horní/dolní ohřev

220 °C

Předehřátí

Doba pečení: cca 12 minut

Tip:

Místo rebarbory můžete použít také plátky broskví nebo meruněk.



Rumové dortíky

Na cca 100 ks
Plechý na pečení a
univerzální vysoký plech

Křehké těsto:
300 g mouky
2 zarovnané čajové lžičky prášku do pečiva
100 g cukru
1 balíček vanilkového cukru
1 vejce
150 g másla

Náplň:
cca 300 g marmelády

Poleva:
150 g moučkového cukru
rum
2 polévkové lžíce horké vody
barevné cukrové perličky, podle chuti

Kromě toho:
papír na pečení

Na každý kus
33 Kcal, 5 g SA, 1 g T, 0 g B, 0,4 VJ

1. Křehké těsto: v míse na míchání smíchejte všechny suché přísady. Přidejte vajíčko a studené, na kousky nakrájené máslo. Hnětacími háky ručního šlehače nebo kuchyňského robota nejprve na nižší, posléze na vyšší stupeň rychle uhnětejte. Vytvarujte kouli a stiskněte naplocho. Zabalte do fólie a nechte cca 1 hodinu v chladu.

2. Plechy vyložte papírem na pečení. Těsto rozválejte na tenký plát, vykrajujte z něj kulaté placičky a umístěte na plech. Pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Plechý na pečení, výška 1 a 5,
Univerzální vysoký plech, výška 3
4D horký vzduch
140 °C
Doba pečení: 15-30 minut

Tip:

Papír na pečení zastříhnete podle velikosti plechu.
Přečnickavající papír ovlivňuje zhnědnutí.

3. Každou placičku namažte marmeládou a na ní položte druhou placičku.

4. Smíchejte moučkový cukr, rum a vodu a touto směsí potřete povrch každé placičky. Podle chuti ozdobte cukrovými perličkami.



Šneci z kynutého těsta

Na 12 ks Plech na pečení

Kynuté těsto:

500 g mouky
2 balíčky sušeného droždí
60 g cukru
100 g rozpuštěného másla
cca 250 ml vlažného mléka

Náplň:

200 g marcipánu
cca 50 ml smetany
100 g sušených fíků
100 g sušených meruněk
2 kousky kandovaného zázvoru

Poleva:

60 g meruňkového džemu
1 polévková lžíce pomerančového likéru

Kromě toho:

papír na pečení

Na každý kus

406 Kcal, 57 g SA, 15 g T, 9 g B, 4,7 VJ

1. Na kynuté těsto smíchejte v míse mouku a droždí. Přidejte všechny ostatní přísady a dobře prohnětete těsto. Zakryté nechte 30 minut kynout na teplém místě.

2. Plech na pečení vyložte pečicím papírem.

3. Marcipán a smetanu smíchejte na snadno roztíratelnou hmotu.

4. Fíky a meruňky nakrájejte na kostičky o velikosti cca 5 mm. Najemno nasekejte zázvor a smíchejte ho se sušeným ovocem.

5. Na pomoučeném válu těsto rozválejte na tloušťku cca 1,5 cm. Na těsto namažte marcipánovou hmotu. Na ně rozdělte ovoce. Plát těsta srolujte od dlouhé strany. Nakrájejte na plátky o tloušťce cca 3 cm, umístěte na plech na pečení a pečte podle uvedených údajů.

6. Zahřejte meruňkovou marmeládu a smíchejte ji s pomerančovým likérem. Marmeládou potřete ještě horké šnecy z kynutého těsta.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Plech na pečení, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: drobné pečivo
Pokrm: kynuté pečivo

Alternativní nastavení:

Plech na pečení, výška 3
Horní/dolní ohřev
190 °C
Doba pečení: 20-30 minut

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě. Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.



Čokoládové muffiny s třešněmi a chili

Na 12 ks

Forma na muffiny na 12 muffinů

Těsto:

12 čerstvých třešní
případně třešní ze skla
125 g másla
75 g jemné hořké čokolády
3 vejce
175 g cukru
150 g mouky
1 špetka soli
1 čajová lžička prášku do pečiva
mleté chili podle chuti

Kromě toho:

máslo na vymazání formy na muffiny
nebo papírové formičky

Na každý kus

240 Kcal, 27 g SA, 13 g T, 4 g B, 2,3 VJ

1. Třešně omyjte, odpeckujte a nechte okapat.

2. Namažte formičky na muffiny nebo je vyložte papírovými formičkami.

3. Nasekejte čokoládu na kousky, společně s máslem umístěte do misky a nechte rozpustit ve vodní lázni.

4. Ušlehejte do pěny vejce s cukrem. Do vymíchané hmoty pomalu vmíchejte máslovo-čokoládovou hmotu.

5. Smíchejte mouku, sůl a prášek do pečiva a vmíchejte do hmoty. Podle chuti opatrně přidejte mleté chili.

6. Polovinu těsta naplňte do formiček, vložte vždy jednu třešeň a pak do formiček rozdělte zbývající těsto. Muffiny pečte, jak je uvedeno.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Forma na muffiny na roštu, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: drobné pečivo
Pokrm: muffiny

Alternativní nastavení:

Forma na muffiny na roštu, výška 3
Horní/dolní ohřev
190 °C
Doba pečení: 20-30 minut



Pomerančové briožky s koriandrem

Na 12 ks

Forma na muffiny

Těsto:

1 bio pomeranč
1 čajová lžička zrníček koriandru
500 g mouky
1 balíček sušeného droždí
1 špetka soli
125 ml vlažného mléka
90 g cukru
2 rozšlehaná vejce
90 g másla

Kromě toho:

máslo na vymazání formy
rozpuštěné máslo na potřetí

Na každý kus

315 Kcal, 4 g SA, 15 g T, 38 g B, 0,3 VJ

1. Pomeranč omyjte horkou vodou, osušte a ostrouhejte kůru. V hmoždíři nahrubo rozmělněte semínka kardamomu.

2. V míse smíchejte mouku, droždí a sůl. Přidejte všechny ostatní přísady a prohnětejte hladké těsto. Nechte vykynout na teplém místě tak dlouho, až se objem těsta cca zdvojnásobí.

3. Formu na muffiny vymažte máslem. Odkrojte čtvrtinu těsta. Z velkého kusu těsta uválejte 12 stejně velkých kuliček. Ze zbytku těsta vytvarujte 12 kapkovitých kuliček. Větší kuličky vložte do formy na muffiny. Do každé kuličky těsta vytlačte důlek a do něj položte malou kuličku. Potřete rozpuštěným máslem a nechte ještě jednou kynout na teplém místě.

4. Nakonec upečte podle uvedených údajů dozlatova.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Forma na muffiny na roštu, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: drobné pečivo
Pokrm: kynuté pečivo

Alternativní nastavení:

Forma na muffiny na roštu
4D horký vzduch
170 °C
Doba pečení: 25-30 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4

Tip:

Všechny přísady předem odměřte, aby se včas zahřály na pokojovou teplotu.

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě.

Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.





Chléb a housky,
pizza a pikantní koláče



Pikantní žitný kváskový chleba

Na 1 chléb, cca 30 krajců
Univerzální vysoký plech

Nárůst kvásku:

50 g kvásku od pekaře nebo hotový kvásek
375 g žitné mouky, typ 1150
375 ml vlažné vody

Chlebové těsto:

350 g žitné mouky, typ 1150
300 g pšeničné mouky, typ 405 nebo typ 550
2 čajové lžičky chlebového koření, z hmoždíře
20 g sušeného droždí
1 polévková lžice medu
250 ml vlažné vody
20 g soli

Každý krajíc

122 Kcal, 26 g SA, 1 g T, 3 g B, 2,2 VJ

1. Pro přípravu kvásku již den předem umístěte do mísy kvásek s žitnou moukou a vlažnou vodu a pomíchejte. Přikryté nechte 24 hodin stát na teplém místě.

2. Další den odeberte 50 g této hmoty a uchovejte na přípravu dalšího chleba. Zbývající hmotu kvásku umístěte do mísy na míchání. Přidejte žitnou a pšeničnou mouku, chlebové koření, droždí, med a vodu a prohnětejte. Hnětejte tak dlouho, až vznikne hladké těsto. Přikryté těsto nechte na teplém místě kynout 40 minut.

3. Do nakynutého těsta vpracujte sůl, vytvarujte chléb a umístěte na mírně pomoučený univerzální vysoký plech. Ještě jednou nechte cca 30 minut kynout.

4. Chléb upečte, jak je uvedeno.

5. Upečený chleba nechte vychladnout na kuchyňské mřížce.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 2
4D horký vzduch
220 °C
Přidání páry, silné
Doba pečení: 15 minut
poté
4D horký vzduch
180 °C
Doba pečení: 50-60 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech
4D horký vzduch
210 °C
Doba pečení: 15 minut
poté
190 °C
Doba pečení: 60-65 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.

Tip:

Kvásek můžete uchovávat v uzavřených sklenicích v lednici až 2 týdny.

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě.

Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.

Varianta s ořechy: Po prvním vykynutí vmíchejte se solí 250 g půlek vlašských ořechů nebo celých lískových oříšků.



Chlebová placka

Na 1 chlebovou placku, cca 8 ks Univerzální vysoký plech

Kynuté těsto:

500 g mouky
2 balíčky sušeného droždí
1 čajová lžička soli
350 ml vlažné vody

Horní vrstva:

3 polévkové lžíce olivového oleje
1 polévková lžíce čerstvých jehliček
rozmarýnu
2 polévkové lžíce piniových oříšků
mořská sůl

Kromě toho:

olej na vymazání plechu

Na každý kus

281 Kcal, 46 g SA, 7 g T, 8 g B, 3,8 VJ

1. V míse smíchejte mouku a droždí. Přidejte všechny ostatní přísady a prohněte vláčné kynuté těsto. Nechte na teplém místě kynout 15-20 minut.

2. Těsto na vymazaném plechu roztáhněte na výšku cca 1,5 cm, propíchněte vidličkou a nechte kynout dalších 15 minut.

3. Kloubem prstu vytlačte do chleba malé důlky a pokapejte je olivovým olejem. Podle chuti posypte rozmarýnem, piniovými oříšky a mořskou solí. Pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Horní/dolní ohřev
230 °C
Přidání páry, silné
Doba pečení: 20-30 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Horní/dolní ohřev
250 °C
Doba pečení: 20-30 minut

Tip:

Lahodné chuťové varianty: Do těsta můžete vmíchat 3 polévkové lžíce parmazánu nebo na drobno nakrájená sušená rajčata. Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě. Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.



Vícezrnné housky

Na 12 housek Plech na pečení

Těsto:

kvásek v prášku na 500 g mouky
500 ml vody
50 g žitné mouky, typ 997
40 g žitného šrotu
450 g pšeničné mouky, typ 550
1½ čajové lžičky soli
1½ balíčku sušeného droždí
1 polévková lžice medu

Na vyválení:

40 g ovesných vloček
25 g lněného semínka
25 g dýňových semínek
50 g slunečnicových semínek

Kromě toho:

máslo na vymazání plechu

Na každý kus

216 Kcal, 36 g SA, 4 g T, 8 g B, 3,0 VJ

1. Vypracujte kvásek: Promíchejte kvásek v prášku, 350 ml vody, žitnou mouku a žitný šrot a nechte kynout na teplém místě 60 minut.

2. Ke kvásku postupně přidejte zbývající přísady a přibližně 7 minut zpracujte hnětací metlou robota na vláčné těsto.

3. Těsto ještě jednou prohnětejte a na pomoučené pracovní desce vytvarujte stejně velké housky o hmotnosti 70-100 g.

4. Smíchejte ovesné vločky, lněná a slunečnicová semínka. Housky navlhčete a opatrně položte do směsi a přitlačte.

5. Namažte plech na pečení a umístěte na něj housky. Ještě jednou nechte 60 minut kynout. 10 minut před koncem kynutí housky podle libosti nařízněte.

6. Upečte housky podle níže uvedených údajů a nechte je vychladnout na roštu.

Takto provedete nastavení:

Plech na pečení, výška 3
4D horký vzduch
180 °C
Přidání páry, silné
Doba pečení: 15-25 minut

Alternativní nastavení:

Plech na pečení
4D horký vzduch
180 °C
Doba pečení: 15-25 minut
Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě. Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.



Tradiční anglické pečivo scones

Na 16 ks
Plech na pečení

Těsto:
450 g mouky
15 g prášku do pečiva
1 špetka soli
110 g másla
20 g cukru
230 ml mléka

Na potřetí:
1 žloutek
2 polévkové lžíce mléka

Kromě toho:
máslu na vymazání plechu

Na každý kus
174 Kcal, 23 g SA, 8 g T, 4 g B, 1,9 VJ

1. Mouku a prášek do pečiva prosijte do mísy. Přidejte sůl. Přidejte vločky másla a smíchejte se směsí mouky, až vznikne drobenka.

2. Přidejte cukr a mléko. Přidávejte po lžících a průběžně opatrně vypracovávejte těsto.

3. Vymažte plech.

4. Těsto rozválejte na lehce pomoučeném válu na tloušťku cca 1 cm. Vykrajujte kolečka o Ø 5 cm a dávejte je na plech.

5. Smíchejte žloutek a mléko a potřete tím horní stranu těsta. Pečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Plech na pečení, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: drobné pečivo
Pokrm: muffiny

Alternativní nastavení:

Plech na pečení, výška 2
Horní/dolní ohřev
Předehřátí
210 °C
Doba pečení: 15-25 minut

Tip:

Tradiční anglické pečivo scones jsou nejnadýchanější, pokud těsto hnětete jen krátce.
Slané scones: do hmoty vmíchejte 150 g strouhaného sýra.
Sladká varianta: do těsta přimíchejte 75 g nasekaného sušeného ovoce, např. sušené švestky.



Pikantní muffiny se sýrem s modrou plísní

Na 12 ks

Forma na muffiny

Těsto:

130 g másla

1 červená cibule, cca 40 g

1 polévková lžíce oleje

400 g mouky

2 čajové lžičky prášku do pečiva

3 vejce

cca 225 ml mléka

150 g sýra smoudrou plísní, např. Stilton
sůl

černý pepř z mlýnku

Kromě toho:

papírové formičky

Na každý kus

284 Kcal, 26 g SA, 16 g T, 9 g B, 2,2 VJ

1. V malém hrnci nechte rozpustit máslo a nechte ho ochladit. Cibuli oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Na pánvi zahřejte olej a poduste na něm kostičky cibule tak dlouho, až změknou. Nechte vychladnout.

2. Smíchejte mouku s práškem do pečiva a prosejte do mísy. Přidejte rozpuštěné máslo, vejce a mléko a ručním šlehačem krátce vymíchejte hladké těsto.

3. Sýr nakrájejte na malé kostičky. Špachtličkou na těsto do těsta zapracujte sýr a cibuli. Osolte a opepřete.

4. Do prohlubní na muffiny vložte papírové formičky a naplňte těsto. Muffiny pečte, jak je uvedeno.

5. Hotové muffiny nechte 10 minut zchladit na kuchyňské mřížce, teprve poté uvolněte z formiček.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor

Forma na muffiny na roštu, výška 3

Volba pokrmů

Kategorie: koláče, chléb

Jídlo: drobné pečivo

Pokrm: muffiny

Alternativní nastavení:

Forma na muffiny na roštu, výška 3

Horní/dolní ohřev

190 °C

Doba pečení: 20-25 minut

Tip:

Tyto muffiny chutnají teplé i studené. Podávejte se sezónním salátem.



Pizza Margherita

Počet porcí 2
Plech na pizzu Ø 30 cm

Kynuté těsto:
150 g mouky
½ balíčku sušeného droždí
1 špetka mořské soli
cca 100 ml vlažné vody

Horní vrstva:
150 g cherry rajčat
125 g sýra mozzarella
150 g pasírovaných rajčat
mořská sůl
pepř z mlýnku
½ čajové lžičky cukru
3 polévková lžíce sekané bazalky
½ čajové lžičky soli
2 polévkové lžíce oleje

Kromě toho:
1 polévková lžíce oleje na plech

Na každou porci
466 Kcal, 62 g SA, 16 g T, 17 g B, 5,2 VJ

1. Na kynuté těsto smíchejte v míse mouku a droždí. Přidejte všechny ostatní přísady a dobře prohnětete těsto. Nechte na teplém místě kynout 30 minut.

2. Mezitím omyjte a rozpulte cherry rajčata. Mozzarellu nakrájejte na kostičky.

3. Plech na pizzu vymažte olejem. Na plech rovnoměrně rozválejte těsto a několikrát ho propíchněte vidličkou.

4. Pasírovaná rajčata osolte mořskou solí, opepřete a ocukrujte. Vmíchejte polovinu bazalky.

5. Na těsto rovnoměrně rozložte rajčatovou směs. Pizzu obložte cherry rajčátky. Na cherry rajčátka rovnoměrně rozmístěte mozzarellu. Posypte zbytkem bazalky, osolte a pokapejte olivovým olejem.

6. Pizzu pečte, jak je uvedeno.

Takto provedete nastavení:

Pečení s čidlem bakingSensor
Plech na pizzu na roštu, výška 3
Volba pokrmů
Kategorie: koláče, chléb
Jídlo: pizza, slaný koláč quiche a jiné
Pokrm: pizza

Alternativní nastavení:

Plech na pizzu na roštu, výška 2
Horní/dolní ohřev
250 °C
Doba pečení: 25-30 minut

Tip:

Těsto můžete nechat kynout také v pečicí troubě. Při kynutí nastavte druh ohřevu "Kynutí těsta" a teplotu 40 °C.

Pizza Romana: místo bazalky obložte pizzu 4 nasolenými, omytými, vykostěnými a na kousky nakrájenými sardelkami. Osolte a okořeňte 2 polévkovými lžícemi oregana a pokapejte olejem.
Pizza al Prosciutto: místo bazalky použijte 100 g nepříliš libové, vařené šunky.



Koláč s mletým masem a červenými fazolemi

Na 12 ks

Forma na koláč Ø 26 cm

Těsto:

350 g mouky

½ čajové lžičky soli

150 g studeného másla

cca 75 ml ledové vody

Náplň:

1 brambor, cca 250 g

50 ml zeleninového vývaru

2 cibule

1 stroužek česneku

4 polévkové lžíce olivového oleje

1 malá plechovka červených fazolí,

po odkapání 125 g

750 g směsi mletého masa

mořská sůl

černý pepř z mlýnku

2 malé větvičky rozmarýnu

2 stonky oregána

1 malý svazek hladké petržele

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

žloutek na potřetí

Na každý kus

410 Kcal, 27 g SA, 26 g T, 17 g B, 2,2 VJ

1. Do mísy dejte mouku a sůl. Studené máslo nakrájejte na malé kousky a přidejte k mouce.

Hnětacími háky ručního šlehače nebo kuchyňského robota na nízkém stupni uhnětejte tak, až vznikne jemná, drobenková hmota. Do směsi mouky vlejte studenou vodu a jen krátce prohnětejte. Z těsta vytvarujte kouli, stiskněte a na cca 30 minut postavte do chladna.

2. Brambory omyjte, oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Umístěte do hrnce, přilejte zeleninový vývar a předvařte brambory nakrájené na kostičky. Poté rozmačkejte vidličkou nebo mačkadlem na brambory.

3. Oloupejte cibuli a stroužky česneku a nadrobno nakrájejte. Na pánvi rozehejte olivový olej a krátce v něm poduste česnek a cibuli. Červené fazole nalejte do cedníku. Krátce opláchněte studenou vodou a nechte okapat. K cibuli přidejte mleté maso a opečte. Osolte a opepřete. Opláchněte bylinky, dosucha protřepete a najemno nasekejte.

4. Do velké mísy umístěte brambory. Přidejte mleté maso, červené fazole a bylinky a smíchejte. Osolte a opepřete.

5. Vymastěte formu na koláče. Těsto rozdělte na dvě stejné části a na pomoučené ploše vyválejte na velikost o něco větší, než je forma na koláče. Těsto naplňte do formy. Těsto by mělo přesahovat přes okraj. Několikrát propíchněte vidličkou a rovnoměrně na něj rozdělte náplň.

6. Vyválejte zbývající těsto. Těsto ve formě potřete vodou jen na horním okraji. Položte víko z těsta a okraje těsta navzájem uzavřete.

7. Rozmíchejte žloutek a potřete víko z těsta. Vidličkou vytvarujte na víku vzor a dřevěným špízem propíchněte několik otvorů. Koláč pečte, jak je uvedeno.

Takto provedete nastavení:

Forma na koláč na roštu

4D horký vzduch

180 °C

Doba pečení: 40-45 minut

Při použití 4D horkého vzduchu můžete příslušenství libovolně vsunovat na úrovních 1 až 4.



Turecký Börek

Na 20 ks Univerzální vysoký plech

Sýr:

1 svazek čerstvé nebo zmrazené
hladkolisté petržele, cca 30 g
500 g ovčího sýra ve slaném nálevu
nebo sýra feta

Náplň:

2 vejce
200 ml mléka
250 g jogurtu, obsah tuku 3,8 %
100 g slunečnicového oleje
½ balíčku prášku do pečiva
mořská sůl
černý pepř z mlýnku

Těsto:

900 g čerstvého nebo mraženého těsta
filo nebo yufka, cca 20 plátků

Kromě toho:

olej na univerzální vysoký plech

Na každý kus

287 Kcal, 29 g SA, 15 g T, 9 g B, 2,4 VJ

1. Opláchněte čerstvou petržel a osušte papírovými utěrkami. Odstraňte stonky a lístky jemně nasekejte. Rozdrobte ovčí sýr a smíchejte s petrželkou.

2. Všechny přísady na náplň smíchejte a umíchejte do hladka. Pikantně osolte a opepřete.

3. Vymažte univerzální vysoký plech. Do univerzálního vysokého plechu vložte jeden plát těsta, ohněte přestávající strany a jemně namažte náplní. Na něj položte další plát těsta, založte strany, naplňte náplní a posypte trochou ovčího sýra.

4. Opakujte tak dlouho, až vám zbývají jen 2 plátky těsta. Plátky těsta s náplní namažte, na ně rozdělte zbytek a börek upečte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
4D horký vzduch
180 °C
Přidání páry, střední
Doba pečení: 35-45 minut

Alternativní nastavení:

Univerzální vysoký plech, výška 3
Horní/dolní ohřev
210 °C
Doba pečení: 30-40 minut

Tip:

K sýru přidejte ½ svazku nasekané čerstvé máty.
Pečivo tak obdrží zvláštní chuť.



Quiche Lorraine

Na 12 ks
Koláčová forma Ø 30 cm

Těsto na quiche:

250 g mouky
125 g másla
75 ml vody
¼ čajové lžičky soli

Horní vrstva:

200 g prorostlého špeku
4 vejce
400 g crème fraîche

Kromě toho:

máslo na vymazání formy

Na každý kus

374 Kcal, 18 g SA, 31 g T, 7 g B, 1,5 VJ

1. Mouku a máslo umístěte do mísy a pomocí hnětacích háků zpracujte, až vznikne drobenka. Přidejte vodu a sůl vše zpracujte na hladké těsto. Těsto nechte přikryté nejméně jednu hodinu odpočinout v ledniče.

2. Mezitím si nakrájejte špek na malé kostičky.

3. Na pomoučené ploše vyválejte těsto na sílu cca 2-3 mm a umístěte do koláčové formy. Přesahující těsto odkrojte nožem.

Takto provedete nastavení:

Koláčová forma na roštu, výška 1
Horní/dolní ohřev
220 °C
Doba pečení: 35-50 minut

4. Těsto několikrát propíchněte vidličkou a umístěte na něj špek.

5. Smíchejte vejce a crème fraîche a rovnoměrně rozdělte na kostičky špeku. Quiche pečte podle níže uvedených údajů.





Džemy a zavařeniny



Sladkokyselý dýňový kompot

Na 4 ks jednolitrových sklenic
Velká děrovaná parní nádoba

Dýně:

2 kg dýně, např. franc. muškátové dýně,
oloupaná a bez jader
650 ml bílého vinného octa
650 g cukru
1 vanilkový lusk
2 bio citróny

Na každou sklenici

832 Kcal, 188 g SA, 1 g T, 7 g B, 15,7 VJ

1. Den předem nakrájejte dužinu dýně na stejné, přiměřeně velké kousky. Kostičky dýně smíchejte s bílým vinným octem a přidejte tolik vody, aby v ní byly kousky dýně zcela ponořené. Nechte 24 hodin odležet, nejlépe v chladničce.

2. Dýni nechte okapat v cedníku, nálev uchovejte. Celé množství ukru svařte na nit v malém množství nálevu.

3. Podélně rozkrojte vanilkový lusk, vyškrabte dřeň a lusk rozčtvrtě. Citróny omyjte, slabě oloupejte, rozpulte a vymačkejte šťávu.

4. Sklenice důkladně vymyjte a dobře osušte. Gumičky nechte několik minut vyvařit ve vodě a poté vložte do studené vody.

5. Do nálevu s cukrem přidejte zbytek nálevu, vanilkovou dřeň, vanilkový lusk, citrónovou šťávu a kůru. Jednotlivé porce dýně vložte do nálevu a vařte, dokud kousky dýně nezesklovatí. Vyměte je naběračkou s otvory. Naplňte do sklenic a zalijte nálevem. Zavařte podle uvedených údajů.

Takto provedete nastavení:

Sklenice ve velké děrované parní nádobě, výška 2

Vaření v páře

100 °C

Doba přípravy: 40-45 minut



Čatní z ananasu a manga s chili

Na 6 ks sklenic, à 190 ml
Velká děrovaná parní nádoba

Čatní:

500 g ananasu, váha po přípravě
250 g manga, váha po přípravě
50 ml portského vína
50 ml bílého balsamického octa
50 ml šťávy z manga
250 g želírovacího cukru
5-10 vláken čili

Na každou sklenici

266 Kcal, 61 g SA, 1 g T, 1 g B, 5,0 VJ

1. Sklenice důkladně vymyjte a dobře osušte.
2. Ananas a mango nakrájejte na malé kostičky o velikosti cca 0,5 cm a umístěte do hrnce.
3. Přidejte portské víno, balsamický ocet, šťávu z manga a želírovací cukr a vše dobře promíchejte.

Takto provedete nastavení:

Sklenice ve velké děrované parní nádobě, výška 2
Vaření v páře
100 °C
Doba přípravy: 25-30 minut

4. Čatní na varné zóně za stálého míchání zahřejte, přidejte vlákna čili a nechte vařit cca 5 minut.
5. Horké čatní naplňte do sklenic a zavařte podle níže uvedených údajů.

Seznam receptů

A

Angreštový koláč s madlovým topingem - základní recept na třeňé těsto, **167**
Apulský rýžový salát, **25**
Asijská kachní prsa, **125**
Asijská listová zelenina s koriandrovým krémem, **33**

B

Baklava, **187**
Bochánky s liškami, pikantně plněné, **73**
Börek, turecký, **215**
Borůvkové suflé, **149**
Bramborová kaše s kořenovou petrželí, **53**
Bramborové knedlíky, **45**
Bramborový gratén, gratén dauphinois, **85**
Brambory vařené ve slupce se dvěma různými dipy, **67**
Briožky, pomerančové s koriandrem, **197**

C

Candát se špekem, brambory a čočkou, **95**
Citrónové brambory s bylinkami a špičatou paprikou, **41**
Chlebová placka, **203**
Chřest se salsou, pečený, **61**

Č

Čatní z ananasu a manga s chili, **223**
Černý kořen v hořčicové omáčce, **35**
Čokoládové muffiny s třešněmi a chili, **195**
Čokoládový dort s medovými meruňkami a levandulí, **151**

D

Delikátní telecí hřbet v plášti z kapusty, **133**
Dorády v kůrce ze soli a bylinek, **93**
Dort z odpalovaného těsta s jahodovou náplní - základní recept na odpalované těsto, **183**
Drůbeží balíčky, pikantní, **21**
Dýně s chili, zeleninou a jablky, **39**
Dýňová polévka s kokosem, pikantní, **23**

E

Espresso-čokoládové koláčky, **153**

F

Fazolový salát s rajčatovým krémem a ovčím sýrem, **27**
Fíky s kozím sýrem a šunkou, pečené, **17**
Filé z candáta s křenovou omáčkou, gratinované, **97**
Filé z lososa s listovým špenátem a rajčaty, **101**

G

Garnáti s pestrou zeleninou, marinovaní, **109**
Gnocchi se šalvějovým máslem, **55**
Gratén dauphinois - bramborový gratén, **85**
Gratinované filé z candáta s křenovou omáčkou, **97**
Gratinované steaky z jeleního hřbetu, **145**
Grilované kuře plněné bylinkami, **119**

H

Houbový flan, podzimní, **57**
Hovězí plec s omáčkou s nakládanými cibulkami, **127**
Hruškový kompot, španělský flan, **157**

J

Jablečný koláč s karamelizovanými vlašskými ořechy, **169**
Jablečný rebarborový kompot, **159**
Jehněčí bok plněný hruškou s chili, **143**
Jehněčí hřebínek v medové marinádě s levandulí, **141**

K

Kachny s náplní z pečených jablek, křupavé, **123**
Kapustové kuličky, plněné, **111**
Knedlíky, špenátové, **47**
Koláč s mletým masem a červenými fazolemi, **213**
Krůtí prsa, plněná, **117**
Krůtí rolády, ovocné, **115**
Křupavé kachny s náplní z pečených jablek, **123**
Kuřecí špičky, marinované, **121**
Kuskus se zeleninovou omáčkou, **69**

L

Lasagne s lílkem a rajčaty, **81**
Lasagne tricolore, **83**
Linecký koláč, **173**

M

Malinový dort, ovocný - základní recept piškotové těsto, **177**
Marinované kuřecí špičky, **121**
Marinovaní garnáti s pestrou zeleninou, **109**
Máslový koláč - základní recept na kynuté těsto, **163**
Mořská parmice nachová na zelenině, **99**
Muffiny se sýrem s modrou plísni, pikantní, **209**

N

Nudloví šneci, **75**

O

Ořechová piškotová roláda s nugátovou náplní, **181**

Ossobuco, **129**

Ovocné krůtí rolády, **115**

Ovocný malinový dort - základní recept piškotové těsto, **177**

P

Pečené říky s kozím sýrem a šunkou, **17**

Pečený chřest se salsou, **61**

Pikantně plněné bochánky s liškami, **73**

Pikantní drůbeží balíčky, **21**

Pikantní dýňová polévka s kokosem, **23**

Pikantní muffiny se sýrem s modrou plísní, **209**

Pikantní žitný kváskový chleba, **201**

Piškotová roláda s nugátovou náplní, ořechová, **181**

Pizza Margherita, **211**

Platýsové rolky s ratatouille, **105**

Plněná krůtí prsa, **117**

Plněné kapustové kuličky, **111**

Podzimní houbový flan, **57**

Polenta s bylinkami, **49**

Pomerančové briožky s koriandrem, **197**

Pork, roasted Cantonese style, **137**

Pstruh na bílém víně, **89**

Pstruh na bylinkách na plechu, **91**

Q

Quiche Lorraine, **217**

R

Rajčata plněná čočkou, bulgurem a čerstvým kozím sýrem, **59**

Rebarborovo-jablečný kompot, **159**

Revani, turecký moučník, **185**

Rizoto s citronovou trávou, **51**

Roast pork Cantonese style, **137**

Rolky z mořského jazyka s bazalkovo-lososovou náplní, **107**

Rumové dortíky, **191**

Rybí balíčky s chřestem, **103**

Rybí terina se špenátem a lososem, **19**

Rýžový salát, apulský, **25**

Ř

Řezy z listového těsta s krémem z mascarpone a rebarborou, **189**

S

Schwarzwaldský třešňový dort, **179**

Sladkokyselý dýňový kompot, **221**

Steaky z jeleního hřbetu, gratinované, **145**

Š

Šneci z kynutého těsta, **193**

Špagety-houbová hnízda, **77**

Španělský flan a hruškový kompot, **157**

Špenátové knedlíky, **47**

Špenátový závin, **79**

Špenát s rozinkami a piniovými oříšky, **43**

Švestkový koláč s drobenkou s vlažskými ořechy, **171**

T

Telecí hřbet v plášti z kapusty, delikátní, **133**

Telecí panenka v plášti z limetky a meduňky, **131**

Thajský čočkový salát, **29**

Tradiční anglické pečivo scones, **207**

Třešňový dort, Schwarzwaldský, **179**

Turecký Börek, **215**

Turecký moučník Revani, **185**

Tvarohové knedlíky s karamelizovaným ananášem, **155**

Tvarohový koláč s vanilkou, **175**

V

Vánočka s hrozinkami, **165**

Variace zeleniny s citronovým krémem z čerstvého sýra, **37**

Vepřová pečeně s medovou tymiánovou kůrkou, **135**

Vepřový hřbet s meruňkovou omáčkou, **139**

Vícezrné housky, **205**

Z

Základní recept na kynuté těsto, máslový koláč, **163**

Základní recept na odpalované těsto - dort z odpalovaného těsta s jahodovou náplní, **183**

Základní recept na třešňové těsto, angrešťový koláč s madlovým topingem, **167**

Základní recept piškotové těsto - ovocný malinový dort, **177**

Zeleninové kari s tofu, **71**

Zeleninovo-chlebové muffiny, **63**

Zeleninový pilaf, **65**

Ž

Žitný kváskový chleba, pikantní, **201**

Poznámky

Poznámky

Poznámky

Poznámky



9001063037
SE60BOFSMMPBS
950922 cs

9001063037

