

ZÁKLADNÍ ŠKOLA PRAKTICKÁ A ZÁKLADNÍ ŠKOLA SPECIÁLNÍ KRÁLÍKY

MODERNÍ TECHNIKA A RECEPTY

Mgr. Iva Nesvadbová



Výukový materiál vznikl v rámci projektu Škola plná života II, reg. č. CZ.1.07/1.2.29/01.0002.

OBSAH

ELEKTRICKÝ ROBOT	2
REMOSKA.....	3
SENDVIČOVAČ, VAFLOVAČ	4
TOPINKOVAČ (TOUSTOVAČ).....	5
PARNÍ HRNEC.....	7
MULTIFUNKČNÍ HRNEC	9
ELEKTRICKÝ GRIL.....	12
ELEKTRICKÁ PEKÁRNA	14
MLÝNEK NA NUDLE	18
TYČOVÝ MIXÉR.....	19
ODŠTAVŇOVAČ.....	20
INDUKČNÍ VARNÁ DESKA	21
TLAKOVÝ HRNEC	24
MULTIFUNKČNÍ ELEKTRICKÁ TROUBA.....	26
ŘÍMSKÝ HRNEC	29
SALÁTY	30

ELEKTRICKÝ ROBOT

Multifunkční přístroj, kterým se dá mixovat, šlehat, hnětat, sekat, krouhat, strouhat, mlít, odšťavňovat - obsahuje mixér (mixování polévek, nápojů, paštik, majonéz, ořechů, ...), šlehač (šlehaná těsta, piškoty), hnětač (kynutá, tužší těsta), struhadla, mlýnek na maso, mlýnek (na koření, ořechy, kávu), odšťavňovač.

VÝHODY: Malý prostor na uskladnění, všechny potřebné přístroje hned po ruce.

NEVÝHODY: Složitější sestavení - je nutné používat návod.



SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ

SUROVINY: 1 kg mrkve, ½ kg kořenové petržele, 1 střední celer, 2 cibule, 100 g slaniny, hovězí zadní maso (nebo falešná svíčková nebo mleté maso), sůl, pepř, nové koření, bobkový list, smetana.

POSTUP: Maso odblaníme a prošpikujeme jej kousky slaniny. Oloupeme a nakrájíme na kousky mrkev, petržel, celer. Do hrnce vložíme maso, na něj nasypeme nakrájenou zeleninu, přidáme 2 lístky bobkového listu, 10 kuliček pepře, 6 kuliček nového koření, osolíme, zalejeme vodou. Vložíme do ledničky a necháme marinovat do druhého dne. V tlakovém hrnci na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, na kostičky nakrájený špek. Přidáme váleček masa a prudce jej opečeme. Poté přidáme směs, ve které se maso marinovalo. Vaříme v tlakovém hrnci cca 30 minut.

Sestrojíme mixér. Uvařené maso vytáhneme, nakrájíme na plátky. V mixéru rozmixujeme směs zeleniny, přes cedník přecedíme do hrnce. Do omáčky nalejeme smetanu, za stálého míchání necháme přejít varem. Je-li hodně zeleniny, nemusí se omáčka zahusťovat.

Podáváme s knedlíkem, zdobíme brusinkami a plátkem citrónu.

ŠPAGETY S TOMATOVOU OMÁČKOU A MLETÝM MASEM

SUROVINY: Špagety, 2 střední cibule, olej na osmažení cibule, 300 g libového mletého masa (vepřová nebo hovězí plec), 2 stroužky česneku, rajčatový protlak, sůl, pepř, cukr dle potřeby, sýr na posypání.

POSTUP: Špagety uvaříme dle návodu. Sestavíme si mlýnek na maso, nameleme maso. Nakrájíme cibuli, osmažíme ji na oleji. Přidáme mleté maso, cca 5 minut smažíme za stálého míchání. Přidáme rajčatový protlak, nakrájený česnek, osolíme, opepříme, přidáme cukr dle chuti. Podáváme posypané sýrem.

REMOSKA

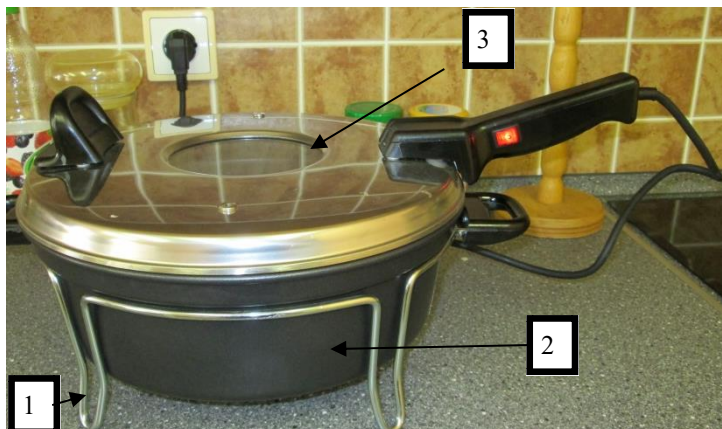
Remoska je elektrická pečicí mísa určená pro tepelné zpracování pokrmů—pro pečení, zapékání. Skládá se ze **stojánku (1)**, **mísy (2)** a **víka s topným tělesem (3)**.

POSTUP: Mísu umístíme do stojánku. Do mísy vložíme pokrm—potraviny, které chceme upéct. Přiložíme víko. Zástrčku zastrčíme do zásuvky a zapneme spínač.

Průběh přípravy pokrmů se může kontrolovat přes skleněný otvor ve víku. Pokud potřebujeme zkontrolovat stav připravovaného pokrmu, zvedneme víko a položíme ho na podložku obráceně (topným tělesem nahoru—v opačném případě by došlo ke spálení podložky). Po ukončení přípravy pokrmu remosku vypneme tlačítkem a vyjmeme ze zásuvky. Všechny části remosky jsou horké—hrozí popálení! Víko se nesmí umývat v myčce!

VÝHODY: Remoska pracuje stejnoměrně, maso se nevysouší. Má nižší spotřebu energie než elektrická trouba.

NEVÝHODY: Nelze v ní regulovat teplotu. Hrozí nebezpečí popálení. Nesmí se používat ve vlhkém prostředí.



PIŠKOTOVÁ BUBLANINA

SUROVINY: 4 vejce, 200 g moučkového cukru, 250 g polohrubé mouky, 10 lžic vlažné vody, 1/2 prášku do pečiva. 1/2 kg ovoce (jahod).

POSTUP: Vyšleháme vajíčka s moučkovým cukrem do pěny. Poté přidáme vodu, mouku, do které jsme rozmíchali prášek do pečiva. Mísu vymažeme tukem, vysypeme polohrubou moukou. Nalejeme do ní ušlehaný piškot. Poklademe ovocem. Upečeme (cca 20 minut).



ZAPEČENÉ BRAMBORY

SUROVINY: 1 kg brambor, 2 cibule, 1/2 kg uzeného masa, 5—10 dkg špeku, 20 dkg mraženého hrášku, olej, sůl, pepř, kmín, majoránka.

POSTUP: Oloupeme brambory, nakrájíme je na tenké plátky (3-4 mm), prosolíme je. Oloupeme cibuli, nakrájíme ji na kolečka. Špek nakrájíme na tenké plátky. Uzené maso



nakrájíme na kostičky.

Remosku vymažeme olejem. Na dno dáme plátky špeku, na něj klademe vrstvy—brambory, cibuli, uzené maso, hrášek, cibuli, brambory. Vrstvu brambor pokmínujeme, posypeme majoránkou. Konečnou vrstvu brambor osolíme, pokmínujeme, popepříme, posypeme majoránkou. Pečeme cca 40 minut (dokud nejsou brambory upečené, křupavé).

ŠUNKAFLEKY

SUROVINY: 1 balení těstovin - široké nudle nebo fleky, ½ kg libového uzeného masa, 150 g tvrdého sýru, 4 vajíčka, sůl, pepř, olej.

POSTUP: V osolené, vařící vodě uvaříme těstoviny. Do remosky nalejeme trochu oleje, nasypeme uvařené těstoviny, na kostičky nakrájené uzené maso a sýr. Promícháme. Zalejeme rozšlehanými vajíčky, do nichž jsme přidali sůl a pepř. Pečeme cca ¾ h.

SENDVIČOVAČ, VAFLOVAČ

Tento přístroj slouží k přípravě snídaní, svačin či večerí pomocí zapékání. Přístroj se skládá ze tří vyměnitelných desek—zapékací na sendviče, vaflovací na přípravu vafle, grilovací na přípravu grilovaného masa. Všechny desky mají nepřilnavý povrch. Na samotném přístroji najdeme kontrolku teploty (svítí zeleně—až zhasne, je přístroj připraven k provozu), kontrolku chodu (svítí oranžově).



POSTUP: Přístroj zprovozníme tak, že přívodní šňůru zastrčíme do zásuvky. Čekáme asi 3—5 minut, než se ploténky zahřejí. Poté vložíme toust/nalejeme vafle/vložíme maso. Opéká se zároveň z obou stran. Pro vytahování pokrmu používáme dřevěnou, plastovou nebo silikonovou obrabečku.

Po ukončení přípravy pokrmu přístroj vytáhneme ze zásuvky, necháme vychladit. Poté omyjeme/otřeme ploténky (desky). Přístroj se nesmí umývat v myčce.

VÝHODY: Příprava rychlého občerstvení, variabilita—výměnné desky.

NEVÝHODY: Nelze regulovat teplotu. Vypíná se vytažením ze zásuvky. Hrozí nebezpečí popálení.

VAFLE

KŘUPAVÉ - SUROVINY: 125 g másla, 100 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 2 vejce, 250 g polohrubé mouky, 100 ml vody (lepší je perlivá), 100 ml mléka, 1/2 balíčku prášku do pečiva.



KŘEHKÉ - SUROVINY: 100 g polohrubé mouky, 200 g hladké mouky, 500 ml mléka, 75 g cukru, 100 g rozpuštěného másla, 2 vejce, špetka soli, 1/2 balíčku prášku do pečiva.

POSTUP: Rozpustíme máslo, necháme ho vychladit. Pak nasypeme všechny suroviny, vymícháme. Nakonec přidáme mouku s práškem do pečiva. Ozdobíme (zavařenina, *zahuštěné rozmixované ovoce*, šlehačka).

ZAHUŠTĚNÉ JAHODY

SUROVINY: jahody, cukr, maizena.

POSTUP: Rozmixujeme jahody (či jakékoliv jiné ovoce), osladíme dle chuti. Dáme do hrnce, přidáme maizenu (na 1/2 kg jahod cca 2 lžíce maizeny), přivedeme k varu. Stále mícháme. Odstavíme, necháme vychladnout.



ZAPEČENÝ SENDVIČ

SUROVINY: na 2 porce - 4 plátky toastového chleba, 4 plátky šunkového salámu, 2 plátky tvrdého sýra, kousek másla, trochu kečupu.

POSTUP: Toastový chléb mírně natřeme máslem, kečupem, dáme plátek šunky, sýru, šunky, přiklopíme opět namazaným toastovým plátkem. Zapečeme.



SLADKÝ SENDVIČ

SUROVINY: toastový chléb, nutela, banán.

POSTUP: Toastový chléb namažeme nutelou (oba plátky), mezi ně vložíme nakrájený banán. Přiklopíme, zapečeme.

TOPINKOVAČ (TOUSTOVAČ)



Toustovač slouží k opékání topinek z chleba, veky nebo toustů k snídani, svačině či večeři. Lze jej využít rovněž na ohřívání pečiva či na rozmrazování. Součástí topinkovače je vyjímatelný tácek, do něhož odpadávají drobky - lze jej tedy snadno vyčistit.



POSTUP: Do toustovače vložíme dva chleby (tousty). Časovačem navolíme dobu opékání (otočením) dle toho, jak hodně chceme mít

toust propečený (1 nejsvětlejší, 6 nejtmaší). Stiskneme páčku na boku přístroje. Chléb se začne opékat. Po uplynutí nastavené doby se toustovač sám vypne, toust vyskočí. Tlačítkem můžeme zapnout další funkce - Bagel = jednostranné opékání, Defrost = rozmrazování, Reheat = přehřívání.

VÝHODY: Příprava topinek, křupavého pečiva bez použití tuku.

NEVÝHODY: Nebyly zjištěny.

TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY: 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě, ½ cibule, 1 vanička lučiny nebo pomazánkového másla (200g), 2 vejce natvrdo uvařená, 1 lžice (dijonské) hořčice, sůl, pepř, nasekaná zelená petrželka.

POSTUP: Tuňáka necháme okapat, rozmačkáme jej a smícháme spolu s lučinou, hořicí, vejci, nadrobno nakrájenou cibulí a zelenou petrželkou. Osolíme, opepříme podle potřeby. Namažeme na tousty, ozdobíme.



POMAZÁNKA NA CHLEBÍČKY

SUROVINY: 2 vejce uvařená natvrdo, 100 g šunkového salámu, 1 menší cibule, 100 g taveného sýra, 2 lžice Majolky, 1 lžička hořčice, sůl, pepř na dochucení.

POSTUP: Na malé kostky nakrájíme cibuli, šunkový salám, uvařená vejce. Přidáme sýr, majolku, hořčici a zamícháme. Osolíme, opepříme.



VAJEČNÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ

SUROVINY: 4 vejce uvařená natvrdo, 1 syrová mrkev, 1 tavený sýr, 1/2 pomazánkového másla, 3 polévkové lžice majonézy, 1 menší cibule, sůl, pepř.

POSTUP: Vejce uvařená natvrdo nastrouháme na hrubé části struhadla nebo je protlačíme přes kráječ. Mrkev nastrouháme na jemné části struhadla, nadrobno nakrájíme cibuli. Smícháme s máslem, taveným sýrem a podle potřeby doplníme majonézou do vláčné konzistence. Osolíme, opepříme dle chuti. Mažeme na plátky toustového chleba.



POMAZÁNKA Z NIVY

SUROVINY: 150 g nivy, 1 pomazánkové máslo, 1 cibule, 30 g strouhaných ořechů, 1-2 lžice mléka (nebo majolky), ½ lžičky drceného kmínu, pepř, sůl.

POSTUP: Nadrobno nakrájíme cibuli. Na jemném struhadle nastrouháme sýr, přidáme pomazánkové máslo, ořechy, drcený kmín, mléko nebo majolku pro snadnější rozmíchání. Smícháme, ochutíme pepřem, solíme jen málo nebo vůbec (niva je slaná).

ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY: 1 pomazánkové máslo, 3 stroužky česneku, sůl, pepř.

POSTUP: V pomazánkovém másle rozmícháme utřený česnek, osolíme a opepříme dle chuti. Můžeme použít i na jednohubky - zdobíme kompotovanou mandarinkou nebo kuličkou hroznového vína.

RYBIČKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY: 1 plechovka sardinek, 1 menší cibule, 1 pomazánkové máslo, pepř, sůl (citrónová šťáva).

POSTUP: Cibuli nakrájíme na malé kostičky, vsypeme je do misky a osolíme. Necháme chvíli odležet. Přidáme rybičky z plechovky, pomazánkové máslo, opepříme, promícháme. Můžeme přidat trochu citrónové šťavy.

VAJÍČKOVO-SALÁMOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY: 3 uvařená vajíčka, 15 - 20 dkg salámu (měkký), 1 cibule, 2 okurky, 1 lžice hořčice, majolka na rozmíchání, sůl, pepř.

POSTUP: Umeleme všechny suroviny, okořeníme, přidáme hořčici a majolku. Promícháme.

PARNÍ HRNEC

Parní hrnec slouží k přípravě pokrmů pomocí páry bez přidání tuků a s uchováním vitamínů v potravinách. Je ideální pro zdravé vaření při dietách.

Parní hrnec se skládá ze základny s ovládacími tlačítky a přívodní šňůrou, vodní nádoby, sběrače šťávy, tří parních košů s miskami na vaření a víka. Součástí našeho parního hrnce jsou parní kelímky s víky na přípravu moučníků.

POSTUP: Do vodní nádoby nalejeme vlažnou vodu. Postupně sestavujeme parní hrnec—sběrač šťávy, parní koše s miskami na vaření. Do nich naskládáme

potraviny, které chceme připravit (mezi nimi by měla být mezera, která umožní proudění páry). Zakryjeme víkem a nastavíme čas vaření (dle použitých potravin—návod je v každé příručce). Po uvaření musíme dát pozor, abychom se neopařili při manipulaci s koši.

ZA JAK DLOUHO MÁME UVAŘENO? Brambory nakrájené na kostky či plátky—20 min, růžičky brokolice či květáku—18 min, nakrájené zelí—21 min, zelené fazolky—35 min, jemně nakrájená mrkev—15 min, plátky kuřecích prsou—18 min, vepřové plátky—35 min, párky—10 min, celý pstruh—25 min, rybí filety—15 min.

Veškeré potraviny můžeme posypat bylinkami, česnekem, maso je vhodné před vařením v páře naložit do láku.



VÝHODY: Je zachována barva, vůně a chuť potravin, jsou uchovány vitamíny a minerály. Lze připravit několik pokrmů najednou. Poměrně krátká doba přípravy. Jídlo se nepřipalí.

NEVÝHODY: Opatrnost při manipulaci v době vaření—možnost opaření. Někomu nemusí chutnat maso vařené v páře.

BRAMBOROVÝ SALÁT S LUŠTĚNINAMI

SUROVINY: 1,5 kg brambor, 150 g červené čočky, 1 plechovka červených fazolí, 2 střední cibule, zálivka (cca 1 dcl oleje, 1 dcl octové vody (ocet + voda + cukr), 1—2 lžice hořčice, sůl, pepř.

POSTUP: Brambory nakrájíme na malé kostičky, dáme do parního hrnce—rovnoměrně rozvrstvíme do všech nádob, vaříme 20 minut. Červenou čočku uvaříme dle návodu v osolené vodě. Připravíme si zálivku—svaříme octovou vodu s olejem, hořčicí, necháme vychladnout. Nakrájíme cibuli na kostičky, prosolíme ji, necháme ji odpočinout. Pak vše smícháme ve větší míse—cibuli, brambory, čočku, fazole, zalijeme zálivkou, osolíme, opepříme, promícháme. Salát podáváme buď teplý, nebo studený.



TRADIČNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT

SUROVINY: 1,5 kg brambor, 5—7 sterilovaných okurek a 1 malá sklenička kořenové zeleniny ve sladkokyselém nálevu, 2 střední cibule, 1 plechovka sterilovaného hrášku, 4 uvařená vejčička, 1 majolka (450 ml), hořčice, pepř, sůl.

POSTUP: Brambory nakrájíme na malé kostičky, uvaříme v páře 20 minut. Nadrobno nakrájíme cibuli, prosolíme ji, okurky nakrájíme na půlkolečka. Do mísy vložíme cibuli, brambory, nakrájené okurky, scezenou kořenovou zeleninu, scezený hrášek. Osolíme, opepříme, přidáme 1 lžici hořčice a majolku. Důkladně promícháme. Nakonec lehce vmícháme nakrájená vejčička (přes čtvercové sítko).



OVOCNÉ KYNUTÉ KNEDLÍKY

SUROVINY: 400 g polohrubé mouky, 20 g droždí, 20 g cukru, 10 g soli, 1 vejce, 250 ml vlažného mléka, náplň (ovoce, marmeláda, povidla...), posypka (máslo + mletý mák s cukrem, máslo + kakao + cukr, ...)

POSTUP: Mouku dáme do mísy. Uděláme kvásek - 100 ml mléka, 1 čajová lžička mouky, cukr, droždí. Do mouky přidáme sůl, vejce, zbytek mléka a kvásek. Vše pořádně promícháme. Necháme 15 minut stát, potom vařečkou promícháme a necháme kynout ještě půl hodiny. Těsto přeložíme na pomoučený váh, rozválíme, skleničkou vykrojíme kousky. Naplníme ovocem nebo marmeládou, zabalíme. Knedlíky potřeme olejem, poklademe je na síta vymazaná olejem. Paříme asi 7 minut. Špejlí vyzkoušíme, zda nejsou syrové. Po vyjmutí je propícháme špejlí, aby se nesrazily. Podáváme s posypkou.

PIKANTNÍ KUŘECÍ PRSA

SUROVINY: 300 g kuřecích prsou, 2 stroužky česneku, 1 lžíce oleje, 1 lžíce ostrého kečupu, 1 lžíce sójové omáčky, pikantní koření, 30 g strouhaného sýra, brokolice, brambory.

POSTUP: Smícháme lisovaný česnek, olej, kečup, sójovou omáčku a koření. Směsí potřeme naklepané kuřecí řízky a necháme je marinovat alespoň 1 h. Oloupeme brambory, necháme je v osolené vodě cca 20 min. Brokolici rozdělíme na růžičky. Do parního hrnce naskládáme na spodní rošt brambory, na prostřední rošt brokolici a do horního roštu položíme naložené maso. Parní hrnec nastavíme na 20 minut a paříme. Potom maso posypeme strouhaným sýrem a hrnec zapneme ještě asi na 10 minut. Na talíř naaranžujeme brambory, brokolici, maso, můžeme doplnit tatarskou omáčkou.

POVIDLOVÉ TAŠTIČKY

SUROVINY: 400 g vařených brambor, 1 vejce, 300 g polohrubé mouky, 1 lžička solamylu, 1 lžička soli, povidla, mletý mák, moučkový cukr, máslo.

POSTUP: Brambory nastrouháme na jemném struhadle, smícháme s moukou, solamylem, vajíčkem a solí. Vypracujeme těsto. Rozválíme jej na plát, ten nakrájíme na čtverečky. Doprostřed čtverečku dáme lžičku povidel, přeložíme ho na trojúhelník, dobře uzavřeme. Taštičky vložíme do parního hrnce a páříme asi 10 minut. Vytažené taštičky posypeme mletým mákem smíchaným s cukrem, polejeme rozpuštěným máslem.

MULTIFUNKČNÍ HRNEC

Multifunkční hrnec umožňuje přípravu různých typů pokrmů—smažených, dušených v páře, vařených, jejich ohřátí, přípravu fondue,... Toto vše umožňuje vložené příslušenství—sítka na vaření v páře, koš na fritování, vidličky na fondue, poklička. Lze na něm nastavit teplotu od 60°C do 190°C. Hlavní nádoba lze mýt v myčce.



POSTUP: Ovládání hrnce je velmi jednoduché—pomocí otočného

displeje. Přístroj zapojíme do elektrické sítě a pomocí termostatu navolíme požadovanou funkci (OFF = vypnuto, Fondue, Boil/Steam = vaření, vaření v páře, Braise = dušení, Roast = smažení, Scallop = zapékání, Grill = opékání, grilování, Fry = fritování). Když přístroj nepoužíváme, otočíme regulátor na OFF, vyjmeme jej ze sítě.

Ohřívání jídla—jídlo vložíme do hrnce a ohřejeme.

Příprava fondue - v nádobě rozpustíme suroviny a můžeme používat

(čokoládové fondue, sýrové fondue).

Zapékání—vložíme potraviny do nádoby a přiklopíme pokličkou, otočíme na Scallop (zapékáme těstoviny, maso, ...)

Vaření v páře—do nádoby nalejeme vodu, na síťku naklademe potraviny, přikryjeme pokličkou, nastavíme funkci.

Grilování—používáme malé množství tuku., nastavíme funkci.

Vaření, dušení—suroviny dáme do nádoby, přiklopíme pokličkou, nastavíme funkci.

Smažení a fritování—na fritování nalejeme do nádoby olej, rozejdeme (do zhasnutí kontrolky), do koše vložíme potraviny a fritujeme. Na smažení použijeme malé množství tuku.

VÝHODY: více přístrojů v jednom—široké použití. Lze připravit větší množství pokrmu najednou.

NEVÝHODY: U zapékání se nezapéká vrchní část pokrmu—není křupavá kůrka.

ČOKOLÁDOVÉ FONDUE

SUROVINY: 2 mléčné (nebo hořké) čokolády, 6 lžic kondenzovaného mléka, 2 lžíce pomerančové šťávy, 1 lžíce sekaných ořechů.

POSTUP: Všechny suroviny dáme do nádoby, zapneme na funkci fondue, mícháme. Až se rozpustí, na vidličky napichujeme buď sušenky, vafle nebo ovoce, obalíme v čokoládě a sníme.

MASO S FAZOLEMI

SUROVINY: 1/2 kg vepřové kýty nebo plece (nebo kuřecích prsou), 2 střední cibule, 1/2 rajčatového protlaku, 1 plechovka nakládaných fazolí, sůl, pepř, bazalka nebo oregano, sýr na posypání (parmazán nebo eidam), trochu oleje.

POSTUP: Hrnci zapneme na funkci Roast. Do nádoby dáme trochu oleje, na něm dozlatova usmažíme na kostičky nakrájenou cibuli. Pak přidáme na nudličky nakrájené maso, osolíme, opepříme. Mícháme a smažíme tak dlouho, než je maso měkké. Pak přidáme scezené fazole, rajčatový protlak, bazalku nebo oregano. Za stálého míchání smažíme ještě 5—10 minut (podlejeme vodou, aby se vytvořila omáčka). Pokrm naservírujeme na talíř, posypeme sýrem. Podáváme s chlebem.

SMAŽENÉ PLNĚNÉ ŘÍZKY

SUROVINY: 1/2 kg kuřecích prsou (nebo vepřové kotlety), cca 3 plátky sýru (eidam, hermelín), 6 plátků šunky, na obalení 1 vejce, hladká mouka, strouhanka, olej na smažení, sůl, pepř.

POSTUP: Maso nakrájíme na plátky, naklepeme, osolíme, opepříme. Sýr zabalíme do šunky, vložíme do plátku masa, překlopíme, sepneme párátky. Maso obalíme v trojobalu (mouka—osolené rozšlehané vejce—strouhanka) a zvolna osmažíme.



KUŘECÍ MASO - MINUTKA

SUROVINY: ½ kg kuřecích prsou, 1 - 2 mrkve, 1 pórek, 1 kapie, hrst mražené kukuřice, hrst burských oříšků, ½ lžičky soli, pepř dle chuti, 1 lžička kari koření, 1 lžice solamylu, 1 žloutek, 1 lžice worchestrové omáčky, 4 lžice oleje.

POSTUP: Maso nakrájíme na nudličky, vložíme do misky. Promícháme se solí, pepřem, kari kořením, worchestrem, solamylem, žloutkem, olejem. Necháme 1 - 2 hodiny odpočinout. Rozpálíme pánev, vložíme do ní maso a mícháme tak, aby se kousky oddělily od sebe. Poté přidáme zeleninu, oříšky. Smažíme ještě cca 5 minut. Podáváme s rýží.



ŠŤAVNATÉ KUŘECÍ ŘÍZKY V ZAKYSANÉ SMETANĚ

SUROVINY: 4 kuřecí prsa, 1 zakysaná smetana, 3 stroužky česneku, 1 vejce, 30 - 40 dkg strouhaného sýra, olej, strouhanka na obalení, sůl, koření.

POSTUP: Kuřecí prsa podélně rozřízneme na 2 kusy. Naklepeme je, osolíme, okořeníme. Připravíme si marinádu z 1 zakysané smetany, 1 vejce, 3 prolisovaných stroužků česneku. Prsa vložíme do marinády, necháme je marinovat cca 2 h. Poté je obalíme ve strouhaném sýru, ve strouhance. Osmažíme je v pánvi dozlatova.

ŘÍZEK ONDRÁŠ

SUROVINY: 4 vepřové kotlety, sůl, pepř, olej na smažení, ½ kg brambor, 3 - 4 lžice hladké mouky, vejce, sůl, pepř, majoránka, kmín, 3 - 4 stroužky česneku.

POSTUP: Kotlety naklepeme, osolíme, opepříme, osmažíme z obou stran. Dáme odpočinout na talíř. Brambory nastrouháme najemno (slejeme škrobovou vodu), prolisujeme česnek, přidáme vajíčko, mouku, sůl, pepř, majoránku, kmín dle chuti. Do rozpálené pánve dáme bramborákové těsto, na něj položíme osmaženou kotletu, na ni navrstvíme další bramborákové těsto. Osmažíme z obou stran. Před podáváním krátce zapečeme v troubě - bude křupavý.

HOLANDSKÝ ŘÍZEK

SUROVINY: ½ kg mletého masa, ¼ kg tvrdého sýru, 2 vajíčka, hladká mouka, strouhanka, sůl, pepř, hrst sekané zelené petrželky, olej na smažení.

POSTUP: V míse smícháme maso, strouhaný sýr, petrželku, ½ lžičky soli, špetku pepře. Vytvoříme bochánky, které obalíme v trojobalu (hladká mouka, osolené rozšlehané vajíčko, strouhanka). Osmažíme dozlatova. Podáváme s bramborem nebo s bramborovou kaší.

ČOČKA NAKYSELO

SUROVINY: ½ kg čočky, 2 větší cibule, 1 lžice hladké mouky, sůl, pepř, citrónová šťáva nebo 1 lžice octa, olej na smažení, plátky uzeného masa nebo špekáčky.

POSTUP: Přebranou čočku propláchneme, uvaříme v osolené vodě doměkka. Slejeme vodu. Na pánvi osmažíme nasekanou cibuli, přidáme hladkou mouku. Vsypeme čočku, trochu vody (nebo vývaru), osolíme, opepříme, okyselíme a za stálého míchání ještě chvíli povaříme. Podáváme s osmaženým masem a cibulkou.

HRÁŠEK S MRKVÍ NA SLADKOKYSELO

SUROVINY: 1 cibule, ½ kg mrkve, 350 g mraženého hrášku, sůl, cukr, citrónová šťáva, 1/8 másla, 1 lžice hladké mouky.

POSTUP: Na másle osmažíme cibulku, přidáme mouku. Do jíšky přidáme mrkev, zalejeme vodou. Osolíme a dusíme pod pokličkou asi 20 minut. Pak přidáme hrášek a znovu dusíme asi 10 minut. Nakonec dochutíme cukrem a citrónovou šťávou. Podáváme s bramborami a masem (viz recept vepřové maso na kari).

RYBÍ FILÉ NA MÁSLÉ

SUROVINY: rybí filé, sůl, kmín, tymián, máslo, citrón.

POSTUP: Rybí filé osolíme, posypeme kmínem, tymiánem. Osmažíme na másle, pocitrónujeme. Podáváme s bramborem.

ZELENINOVÉ LEČO

SUROVINY: 1 větší cibule, ½ kg točeného salámu, 200 g paprik, 200 g rajčat, 3 vajíčka, sůl, olej.

POSTUP: Na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájený točený salám, papriku, rajčata. Osolíme a dusíme do změknutí. Nakonec přidáme vajíčka a promícháme. Vaříme ještě 5 minut. Podáváme s bramborem.

ELEKTRICKÝ GRIL

Elektrický gril slouží k rychlé přípravě potravin bez použití tuku (maso, zelenina). Tento gril se skládá z litinového a kamenného roštu.

POSTUP:

Na plech nalejeme maximálně 1/2 l vody a vložíme pod grilovací desku (kapající šťáva z masa se nepřípeče). Gril zapneme do zástrčky a otočíme regulátor teploty do polohy MAX. Rozsvítí se kontrolní světlo. Gril předehejeme asi 10—15 minut. Když zhasne kontrolní světlo, vložíme na desku potraviny, které ohrilujeme z obou stran. Pokud vkládáme maso či zeleninu, které nejsou naloženy v oleji, je dobré desku lehce potřít olejem. Při grilování se nesmíme dotýkat desky—je velmi teplá.

VÝHODY: Rychlá příprava masa bez použití tuku, bez přepalování tuku při smažení. Dobrá údržba litinové desky—jídlo se nepřipéká.

NEVÝHODY: Nejsou známy.

GRILOVANÉ PLÁTKY MASA

SUROVINY: kuřecí prsa (vepřová kotleta či krkovice, hovězí steak), sůl, pepř. (Předem naložené maso v láku: cca 1/2 kg masa, 1 dcl oleje, 1/4 lžička soli, 1—2 prolisovaného česneku, koření dle chuti—chilli, pepř, bylinky, ... - naložíme minimálně na 2 hodiny).



POSTUP: Gril rozejdeme, opečeme maso z obou stran (kuřecí plátek cca 1 cm silný—příprava asi 6 minut, vepřová krkovice—plátek silný cca 1 cm—příprava asi 9 minut, hovězí steak 1 cm silný—příprava dle chuti (5 minut a více).

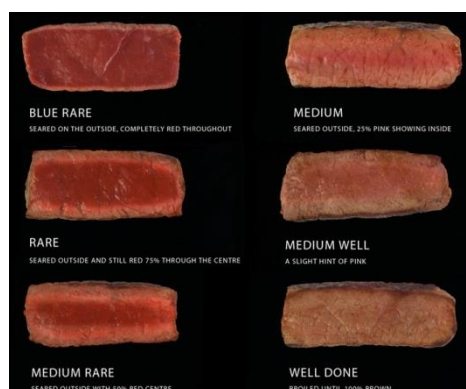
STUPNĚ PROPEČENÍ STEAKU:

Rare—velmi jemně propečený, teplota uvnitř 52°C, na povrchu hnědý, uvnitř rudý.

Medium—teplota středu je 60°C, uvnitř je růžový, na povrchu šedohnědý.

Well done—teplota středu je 71°C, střed je propečen, okraje jsou mírně ohořelé.

<http://beeffeast.webnode.cz/steaky-steaky-steaky/stupne-propeceni-resp-uvnitni-teplota-steaku/>



GRILOVANÝ HAMBURGER

SUROVINY: na 4 hamburgery—1/2 kg hovězího zadního, 4 hamburgery, kousek špeku, 1 cibule, sůl, pepř, bylinky (petrželová nať, oregano, tymián, ... - dle chuti), 4 listy salátu, 4 plátky rajčete, 4 plátky okurky, 4 plátky papriky, 4 plátky cibule, tatarská omáčka, kečup, hořčice.

POSTUP: hovězí maso nameleme spolu s kouskem špeku. Nadrobno nakrájíme cibuli, bylinky, smícháme s umletým masem, osolíme, opeříme. Vytvoříme placičky cca 1 cm silné. Ogrilujeme z obou stran. Lehce opečeme hamburgery, každý namažeme—tatarskou omáčkou, hořčicí nebo kečupem. Pak klademe jednotlivé suroviny—masový plátek, list salátu, rajče, okurka, cibule... Lze přidat i toastový plátek sýru, ogrilovaný plátek anglické slaniny.

GRILOVANÝ ŠPÍZ

SUROVINY: 200 g vepřového masa (kýta nebo plec), 200 g kuřecích prsou, 1 - 2 pikantní klobásy, 10 dkg slaniny, 4 menší cibule, 1 - 2 papriky, grilovací koření, česnek, olej, sůl.

POSTUP: Maso nakrájíme na kousky, dáme je do misky, přidáme 2 lžíce oleje, 1 - 2 lžičky grilovacího koření, 1 prolisovaný česnek, trošku soli a necháme marinovat alespoň hodinu. Všechny ostatní suroviny nakrájíme na plátky. Střídavě napichujeme cibuli, maso vepřové, slanina, maso kuřecí, paprika, klobása, cibule... Položíme na rozpálený gril a opečeme ze všech stran. Podáváme s bramborami.

GRILOVANÁ ZELENINA

SUROVINY: brambory, papriky, kukuřice, cukety, lilky, patisony, ..., koření (grilovací)

POSTUP: Zeleninu nakrájíme na větší kusy nebo střední plátky, potřeme ji olejem, osolíme, okořeníme, opečeme z obou stran.

ELEKTRICKÁ PEKÁRNA

Pekárnu ocení zejména ti, kteří si chtějí upéci svůj chléb. Je pomocníkem i při hnětení těsta, při vaření marmelád. Lze v ní rovněž upéci sekanou.

POSTUP: Do nádoby s noži vložíme suroviny, vybereme program, zapojíme zástrčku do sítě. Při pečení chleba je možné zvolit barvu - světlá = LIGHT, střední = MEDIUM, tmavší = DARK. Také lze zvolit velikost chleba - větší = LARGER (1250 g), menší = SMALL (900 g). Pomocí časovače lze odložit start pečení (když třeba chceme, abychom měli chléb upečený druhý den ráno). Pak si pod tlačítkem menu zvolíme požadovaný program. Zapneme tlačítko start. Po upečení chleba je přístroj ještě 60 min v pohotovosti - udržuje teplotu chleba. Nádobu s chlebem vyjmeme, otočíme na prkénko, háčkem vyjmeme hnětací háky.



Klasik - program pro pečení bílého, pšeničného a žitného chleba.

Celozrnný - pro pečení celozrnného chleba.

Toustový - pro přípravu francouzského chleba s prodlouženou dobou kynutí - chléb je nadýchaný s křupavou kůrkou.

Rychlý - příprava bílého, pšeničného nebo žitného chleba. Kratší doba kynutí - hutnější střída chleba.

Sladký - pro sladký kynutý bochník (těsto s větším obsahem tuku a cukru).

Dort - Příprava sladkého bochníku - do těsta se dává kypřící prášek do pečiva nebo jedlá soda.

Marmeláda - vaření demů, zavařenin a marmelád.

Těsto - příprava těsta na housky, vánočku, pizzu, ... (hnětení, kynutí).

Superrychlý - rychlá příprava chleba s hutnou střídou.

Pečení - pečení.

Bezlepkový - pro přípravu bezlepkového chleba (mouka rýžová, kukuřičná, bramborová nebo pohanková).

Domáci - určeno pro vlastní nastavení všech fází přípravy chleba.

VÝHODY: Upečení vlastního chleba bez práce. Velkou výhodou je uhnětení a nakynutí hutnějšího těsta.

NEVÝHODY: Vyšší pořizovací cena chleba než z obchodu.

ZÁKLADNÍ CHLÉB

SUROVINY: 600 g chlebové mouky, 330 ml vody, 2 polévkové lžíce oleje, 1,5 lžičky soli, ½ lžičky cukru, 1,5 čajové lžičky droždí, kmín.

POSTUP: Do nádoby s hnětacími noži nalejeme vlažnou vodu, dáme cukr, droždí, pak zbytek surovin. Zapojíme pekárnu (program č. 1). Chléb je upečen za 3 hodiny.



CELOZRNNÝ CHLÉB

SUROVINY: 240 g mouky, 365 g celozrnné mouky, 355 ml vody, 2,5 polévkové lžíce oleje, 2 čajové lžičky soli, 2,5 čajové lžičky cukru, 1,5 čajové lžičky droždí.

POSTUP: Stejný jako u základního chleba. Zapojíme pekárnu na program č. 2. Doba pečení je 3 h 40 min.

TOUSTOVÝ CHLÉB (FRANCOUZSKÝ)

SUROVINY: 365 ml vody, 620 g mouky, 2 čajové lžičky soli, 1,5 čajové lžičky droždí.

POSTUP: Stejný jako u základního chleba. Zvolíme program č. 3. Doba pečení je 3 h 40 min.

BEZLEPKOVÝ CHLÉB

SUROVINY: 350 g bezlepkové mouky, 200 ml vody, 3,5 polévkové lžíce oleje, 100 ml medu, necelá čajová lžička octu, 2 vejce, ½ čajové lžičky soli, 3,5 čajové lžičky cukru, 1 čajová lžička droždí.

POSTUP: Pečeme v programu č. 11. Doba pečení je 2 h 50 min.

TĚSTO NA PIZZU

SUROVINY: 700 g hladké mouky, 570 ml vody, 1 polévková lžíce oleje, 1,5 lžičky soli, 1,5 lžičky droždí.

POSTUP: Zapojíme pekárnu (program č. 8). Poté vyválíme tenkou placku, potřeme rajčatovým protlakem, posypeme oreganem, poklademe mozzarellou, poté dáme ostatní ingredience (dle toho, co nám chutná). Upečeme.

VÁNOČKA

SUROVINY: 750 g polohrubé mouky, 165 g tuku, 165 g cukru, 3 žloutky, 50 g droždí, 1/3 l mléka, vanilkový cukr, 50 g rozinek, 50 g oloupaných nasekaných mandlí, 50 g nasekaných ořechů, 7 g soli. Vajíčko nebo olej na potřeni.



POSTUP: Zapojíme pekárnu (program č. 8). Poté těsto rozdělíme na 9 dílů. Upleteme copan ze 4, pak ze 3, pak ze 2 dílů. Naklademe na sebe, propícháme špejlemi. Potřeme vajíčkem nebo olejem. Upečeme v troubě (nejdříve 200⁰ C, po 15 min. 170⁰C. Pečeme 45 minut až hodinu.

OŘECHOVÝ (CELOZRNNÝ) CHLÉB

SUROVINY: 250 g hladké mouky, 250 g celozrnné pšeničné mouky (nebo jen hladká), 300 ml vlažné vody, 1 kostka droždí, 1 lžička cukru, 50 g ovesných vloček, 50 g sekaných vlašských ořechů, 1 lžička soli.

POSTUP: V 1 dcl vody nabobtnáme vločky. Do pekárny vlijeme zbytek vody (2 dcl), cukr, kvasnice, mouku, sůl, vločky a ořechy. Zapneme na program 2.

OŘECHOVÝ CHLÉB

SUROVINY: 250 ml vlažné vody, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička soli, 1 lžička cukru, 375 g hladké mouky, ½ kostky droždí. 100 g hrubě nasekaných vlašských ořechů.

POSTUP: Všechny suroviny kromě ořechů dáme do pečicí nádoby v uvedeném pořadí. Zapneme program č. 1. Po zvukovém znamení přidáme ořechy.

BRAMBOROVÝ CHLÉB

SUROVINY: 250 ml vlažné vody, 1 ½ lžičky soli, 350 g uvařených, jemně nastrouhaných brambor, ½ hrnku nasekané pažitky (nebo 1 ½ lžičky provensálského koření), 500 g hladké mouky, 1 kostka droždí.

POSTUP: Všechny suroviny kromě ořechů dáme do pečicí nádoby v uvedeném pořadí. Zapneme program č. 1.

MAKOVÉ SPIRÁLKY

SUROVINY: 0,75 kg polohrubé mouky, 120 g cukru, 120 g tuku, 3 žloutky, 35 g droždí, 0,4 l mléka, vanilkový cukr, necelá lžička soli.

MAKOVÁ NÁPLŇ: Ve ¾ l mléka uvaříme 2 vanilkové pudinky. Když začne vařit, vsypeme 400 g mletého máku a cukr dle chuti, hned odstavíme a promícháme. S touto náplní vydrží buchty, koláče, záviný dlouho vláčné.



POSTUP: Suroviny dáme do pekárny, zapneme program č. 8. Poté těsto rozdělíme na 2 díly. Vyválíme tenký obdélník (cca 50 cm x 25 cm). Celý jej pomazeme makovou náplní. Srolujeme do

rolády. Nakrájíme cca 2 cm kolečka, dáme upéct. Po vytažení z trouby pomažeme rozpuštěným máslem.

ROHLÍČKY

SUROVINY: 1 kg hladké mouky, ½ l mléka, 3 dcl oleje, 1 lžička cukru, ½ kostky droždí, 2 lžičky soli (budeme-li dávat sladkou náplň, dáme navíc 2 lžíce cukru, nádivku použijeme makovou, ořechovou, tvarohovou...).

POSTUP: Suroviny dáme do pekárny, zapneme program č. 8. Poté těsto rozdělíme na 8 - 10 dílů. Vyválíme placku, kterou rozdělíme na 8/8. Na nejširší stranu dáme náplň. Ohneme rohy, zabalíme, dáme na plech. Potřeme olejem, posolíme, posypeme semínkem.



NÁPLNĚ:

Slaná - nejemno nakrájený suchý salám (vysočina), kvašené zelí. Na kolečko salámu dáme špetku zelí, zavineme do rohlíčku.

Kuřecí pikantní - 600 g kuřecích prsou, papriková kořenící směs (např. grilovací koření), 1 větší cibule, 1 konzerva nakrájených loupaných rajčat, hrst nasekané petrželové, ½ lžičky chilli, sůl dle chuti, olej.

Kuřecí maso nakrájíme na velmi malé kostičky. Osolíme, posypeme kořenící směsí. V pánvi rozpálíme olej, osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme maso a opečeme ze všech stran. Přidáme konzervu rajčat (rajčata nadrobno nakrájet) a redukujeme - nesmí tam zůstat šťáva. Před závěrem redukce vsypeme nakrájené bylinky.

OLIVOVÝ CHLÉB

SUROVINY: 250 ml vlažné vody, 2 lžíce olivového oleje, 1 ½ vařené a jemně nastrouhané brambory, 1 lžička mletého rozmarýnu, 1 lžička soli, 500 g hladké mouky, 1 kostka droždí, 115 g vypeckovaných, jemně nakrájených oliv.

POSTUP: Všechny suroviny kromě ořechů dáme do pečicí nádoby v uvedeném pořadí. Zapneme program č. 1. Po zvukovém znamení přidáme olivy.

PODMÁSLOVÝ CHLÉB

SUROVINY: 150 ml vlažné vody, 100 ml podmásli pokojové teploty, ½ lžičky cukru, 1 lžička soli, 300 g hladké mouky, 150 g žitné mouky, 1 kostka droždí.

POSTUP: Všechny suroviny kromě ořechů dáme do pečicí nádoby v uvedeném pořadí. Zapneme program č. 1.

PIVNÍ CHLÉB

SUROVINY: 200 ml světlého vyvětralého piva, 85ml vlažné vody, 2 lžíce oleje, 1 ½ lžičky soli, 1 lžička cukru, 445 g hladké mouky, 1 kostka droždí.

POSTUP: Všechny suroviny kromě ořechů dáme do pečicí nádoby v uvedeném pořadí. Zapneme program č. 1.

MLÝNEK NA NUDLE

Ruční mlýnek vyválí těsto, nakrájí těstoviny - několik druhů.

POSTUP: Mlýnek připevníme k podložce, upevníme. Nejdříve vyválíme těsto - menší kousek stlačíme rukou, postupně vyválíme na požadovanou tloušťku (cca naříkrát, vždy pomoučíme). Pak necháme těsto proschnout. Poté připevníme nástavec s požadovaným typem těstovin. Plátky těsta vkládáme do mlýnku, odebíráme pokrájené nudle, necháme je proschnout. Strojek se čistí suchou cestou.

VÝHODY: Bezpracné vyválení těsta, nakrájení „stejných“ nudlí.

NEVÝHODY: Při krájení nudlí do polévky je nutné zkrátit těsto na požadovanou délku (vyválené těsto je delší).



DOMÁCÍ NUDLE

SUROVINY: 300 g polohrubé mouky, 3 vejce, 3 lžíce studené vody, 1 lžička soli.

POSTUP: Na vál vysypeme mouku, do ní dáme vejíčka, vodu a sůl. Nejdříve příborovým nožem zpracováváme těsto, poté zpracujeme rukou. Nakrájíme menší kousky, rukou z nich zpracujeme placku, pak vyválíme - od nejtlustšího po nejtenčí. Pláty necháme proschnout. Pak vložíme nástavec a nakrájíme nudle (buď velmi tenké, nebo středně tenké). Vhodíme do osolené vařící vody, vaříme cca 5 minut. Scedíme.

ŠPENÁTOVÉ TAGLIATELLE

SUROVINY: Domácí tagliatelle, 2 - 3 lžíce oleje, 2 cibule, listový špenát (mražený sekaný), 2 stroužky česneku, mozzarella, sůl, pepř, bazalka, smetana na vaření, 4 žampiony, strouhaný parmazán.

POSTUP: Vytvoříme si domácí tagliatelle (široké nudle pomocí nástavce). Do těsta můžeme přidat uvařenou, jemně nastrouhanou mrkev - obarví těstoviny na oranžovo. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme nakrájené žampiony, podusíme cca 5 minut. Poté přidáme špenát, česnek, osolíme, opepříme, zalejeme smetanou. Opět dusíme cca 5 minut. Na závěr přidáme na kostičky pokrájenou mozzarellu, rozmícháme. Směs navrstvíme na těstoviny, posypeme sýrem (parmazánem).



KUŘECÍ TAGLIATELLE

SUROVINY: Domácí tagliatelle, 3 lžíce oleje, 1 cibule, 500 g kuřecích prsou, rajčatový protlak (kečup), bazalka, sůl, pepř, strouhaný sýr (eidam, parmazán).

POSTUP: Na mlýnku si vytvoříme široké nudle. Na pánvi rozpálíme olej, osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme na nudličky nakrájená kuřecí prsa, osolíme, opepříme, osmažíme. Cca po 5 minutách přidáme 2 lžíce rajčatového protlaku (nebo 1 dcl kečupu), nadrobno nakrájenou bazalku. Podle chuti mírně ocukrujeme. Směs navrstvíme na těstoviny, posypeme sýrem.



TYČOVÝ MIXÉR

Tyčový mixér je multifunkční zařízení, pomocí něhož můžete mixovat, sekat, strouhat a šlehat.

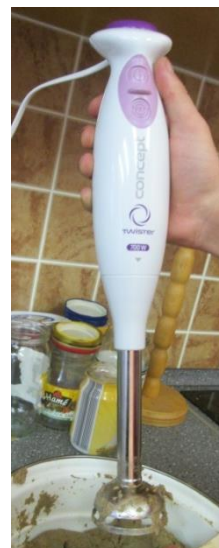
Tyčový mixér - slouží k přípravě omáček, polévek, majonézy, paštiky, ... Nasadíme tělo mixéru do tyčového nástavce, zapojíme do elektřiny. Jednou rukou držíme přístroj, druhou rukou mísu, hrnec s mixovanou potravinou. Zapneme a krouživými pohyby mixujeme u dna. Po ukončení mixování stroj vypneme ze zásuvky, tyčový nástavec oddělíme a umyjeme.

VÝHODY: Vždy po ruce, snadná manipulace, rozmixuje téměř vše.

NEVÝHODY: Nedokonalé rozmixování většího množství.

Sekání, strouhání - sekací nástavec slouží k sekání masa, sýra, cibule, bylinek, mrkve, ořechů, ... Před sekáním je vhodné potraviny nejdříve nakrájet. Pomocí struhadlového nástavce můžeme nastroumat zeleninu.

Šlehání - šlehací nástavec slouží ke šlehání bílků, šlehačky. Tělo šlehače nasadíme do tyčového nástavce, zapojíme do elektřiny a šleháme.



MAJONÉZA

SUROVINY: 200 ml oleje, 1 vejce, 1 čajová lžička citronové šťávy nebo octa, sůl, pepř k ochucení.

POSTUP: Do vysoké nádoby vložíme všechny suroviny v uvedeném pořadí. Ponoříme tyčový mixér až ke dnu. Stiskneme vypínač a držíme ve stejné poloze do té doby, dokud olej nevytvoří emulzi. Potom se zapnutým spotřebičem pomalu pohybujeme nahoru a dolů, dokud nebude mít majonéza správnou hustotu.

JÁTROVÁ PAŠTIKA

SUROVINY: ½ kg jater (drůbeží, popř. vepřová), 2 cibule, olej, 5 cl koňaku nebo brandy, 1 lžička provensálského koření, 1 dcl smetany, sůl a pepř dle chuti.



POSTUP: Na oleji osmažíme nakrájenou cibulku, přidáme nakrájená játra a orestujeme je. Přidáme koření, pepř, sůl, koňak, smetanu, krátce podusíme. Přendáme do nádoby, pomocí tyčového mixéru rozmixujeme dohladka. Necháme vychladnout v ledničce.

DÝŇOVÁ POLÉVKA

SUROVINY: dýně, máslo, cibule, vývar nebo voda, smetana, sůl, pepř, česnek, zázvor, dýňová semínka opražená na oleji.

POSTUP: Na másle osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájenou dýni, zalejeme vývarem nebo vodou. Osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek, 1 lžičku strouhaného zázvoru (nebo ½ lžičky sušeného), osolíme, opepříme. Vaříme doměkka. Po uvaření rozmixujeme, přidáme smetanu, krátce povaříme. Můžeme posypat opraženými dýňovými semínky.



ODŠŤAVŇOVAČ

Odšťavňovač slouží k vylišování šťávy z ovoce a zeleniny, k přípravě džusu.

POSTUP: Sestavíme odšťavňovač. Zapneme jej do zásuvky. Pod odtok šťávy umístíme nádobu na zachycení šťávy. Do vstupního otvoru vkládáme omyté potraviny. Přepínačem rychlosti zvolíme požadovanou rychlost otáček. Větší rychlost je vhodná pro potraviny s menším obsahem šťávy (jablka, mrkev, ...), menší rychlost pro potraviny s vyšším obsahem šťávy (hrušky, citrusové plody, broskve, meloun, ...). Pijeme čerstvé. Pokud chceme uskladnit, přidáme trochu citronové šťávy. Zbytky ovoce lze zužitkovat na dřev, marmeládu, ...

VÝHODY: Příprava čerstvé, 100% šťávy.

NEVÝHODY: Po každé přípravě šťávy se musí přístroj vyčistit, sítko kartáčkem. Minimální množství šťávy je z banánů, ostružin, jahod - ty je lepší rozmixovat a přidat do jablečné či citrusové šťávy.



MELOUNOVÝ VODOPÁD

SUROVINY: 150 g červeného hroznového vína, výseč vodního melounu.

POSTUP: Omyj hroznové víno, meloun si nakrájej na kostky (můžeš i se slupkou). Odšťavni na pomalý chod.

JABLEČNÝ KOKTEJL

SUROVINY: 1 jablko, 2 pomeranče, 75 ml bílého jogurtu, snítka máty.

POSTUP: Odšťavníme jablko s pomeranči. Do mixéru nalejeme jogurt a šťávu. Rozmixujeme. Mátové lístky posekáme a posypeme jimi nápoj. Vhodné místo snídaň.

ZELENÉ POMERANČE

SUROVINY: 3 pomeranče, 1 limetka, snítka máty.

POSTUP: Rozmixujeme citrusy, ve sklenici posypeme nasekanou mátou.

KOŘENĚNÉ JABLKO

SUROVINY: 3 jablka, ¼ lžičky skořice, 2 cm zázvoru.

POSTUP: Jablka se zázvorem odšťavníme, ve sklenici posypeme skořicí. Pikantní, uvolňující nápoj pro zimní večery.

HROZNOVÝ FRESH SE ZÁZVOREM

SUROVINY: ½ kg hroznového vína, 1 jablko, 2 cm zázvoru.

POSTUP: Vše odšťavníme, ve sklenici ozdobíme kuličkou vína.

OVOCNÝ FRESH

SUROVINY: 3 pomeranče, 2 grapefruity, velký střepec hroznového vína.

POSTUP: Vše odšťavníme, zdobíme kuličkou vína.

INDUKČNÍ VARNÁ DESKA

Pomocí indukční varné desky připravujeme pokrmy úsporně a rychle. Pro vaření na indukční desce používáme hrnce, které mají v sobě železo (zkouška magnetem). Teplo se vytváří pouze na varné nádobě, ne na varné desce - proto lze použít i menší hrnec, než je velikost varné plotny.

POSTUP: Indukční varnou desku ovládáme přiložením prstu na vyznačená tlačítka. Stiskem symbolu ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ desku zapneme. Vybereme si varnou zónu, dotykem ji aktivujeme. Na displeji bliká „0“. Pomocí tlačítka + nebo - opakovaným stiskem nastavíme hodnotu 1 - 9. Varnou desku vypneme následovně: stiskneme symbol pro výběr varné zóny (začne blikat nastavená číslice). Opakovaným stiskem tlačítka - nastavíme hodnotu 0. Můžeme též zároveň stisknout symbol + a -. Po vypnutí se na displeji rozsvítí H - znamená to, že plotna pod hrncem je teplá.

Funkce Powerbooster umožňuje rychlé zahřátí pokrmů na maximální výkon po dobu 5 minut - poté se přepne na normální vaření. Touto funkcí je vybavena levá přední plotýnka.

Funkce zamknutí - dětský zámek - držíme tlačítko po dobu, než se ozve pípnutí. Na displeji se objeví „Lo“ (lock = zamknuto). Odemkneme stejným způsobem.

Funkce minutky - zapneme varnou desku, stiskneme časovač, pomocí - a + nastavíme minutku. Deaktivujeme dlouhým stiskem symbolu -.

Stupeň vaření 1 - 3 je určen k: udržování kapalin v mírném varu, k pomalému ohřevu, k rozpuštění másla, čokolády, k rozmrazování, k vaření malého množství kapaliny.

Stupeň vaření 1 - 4 je určen k: intenzivnímu vaření, k udržování varu většího množství tekutiny, k dušení.

Stupeň vaření 7 - 9 je určen k: přípravě pokrmů, které potřebují rychlý ohřev a vysokou teplotu (řízky, bifteky, ...), k rozehrátí pokrmů před přepnutím na nižší stupeň.

VÝHODY: Velice rychlé vaření, úspora energie.

NEVÝHODY: Problematické je vaření na všech 4 plotýnkách na vyšší stupeň vaření - automaticky se přepne na nižší stupeň, aby nedošlo k přehřátí. Vařit lze pouze v hrncích, jejichž dno udrží magnet.



POLÉVKY

GULÁŠOVÁ POLÉVKA

SUROVINY: ½ kg klobásy, ½ kg brambor, 2 cibule, olej, 2 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, ½ lžičky kmínu, 1 lžíce sladké papriky, ½ lžičky pálivé papriky, sůl.

POSTUP: Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli. Když je osmažená dozlatova, přidáme 1 lžici polohrubé mouky, zasmažíme, zalejeme vodou. Přidáme na kostičky nakrájenou klobásu, brambory, česnek, okořeníme. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké.



ČOČKOVÁ POLÉVKA 1

SUROVINY: 1 balíček čočky, ½ kg uzeného masa nebo klobásy, 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, majoránka, pepř, sůl, olej, polohrubá mouka.

POSTUP: Čočku namočíme do vody alespoň na 2 hodiny. Na oleji osmažíme cibuli, pomocí mouky vytvoříme zásmazku, zalejeme vodou. Přidáme čočku, na kostičky nakrájené uzené maso nebo klobásu, česnek, okořeníme majoránkou, solí a pepřem. Vaříme do změknutí čočky.

ČOČKOVÁ POLÉVKA 2

SUROVINY: 1 balíček čočky, 1 větší cibule, kořenová zelenina (kousek celeru, 1 - 2 petržele, 2 -3 mrkve, 3 - 4 brambory, kousek másla, olej, pepř, sůl, polohrubá mouka.

POSTUP: Čočku namočíme do vody alespoň na 2 hodiny. V hrnci rozpustíme máslo s trochou oleje, osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli. Přidáme mouku, vytvoříme zásmazku. Zalejeme vodou. Přidáme čočku, na kostičky nakrájenou zeleninu, okořeníme. Vaříme do změknutí čočky a zeleniny.

ČOČKOVÁ POLÉVKA 3

SUROVINY: 1 balíček čočky, smetana, cibule, pepř, sůl, ocet, olej, mouka.

POSTUP: Čočku namočíme do vody alespoň na 2 hodiny. Na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, pomocí mouky vytvoříme zásmazku. Zalejeme vodou, přidáme čočku, osolíme, opepříme. Vaříme do změknutí. Přidáme smetanu (buď 30%, nebo 2 smetany na vaření), okyselíme pomocí octa (cca 2 lžíce octa zahřejeme na stejnou teplotu jako polévka, pomalu přiléváme za stálého míchání dle chuti).

FAZOLOVÁ POLÉVKA

SUROVINY: ½ balíčku fazolí, ½ kg uzených kostí (nebo kousek uzeného masa), kousek celeru, 1 petržel, 2 mrkve, 4 brambory, cibule, olej, mouka, sůl, pepř, 1 lžička sladké papriky.

POSTUP: Fazole zalejeme vodou a necháme změkhnout (cca 1 den). Na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, pomocí mouky vytvoříme zásmazku. Zalejeme vodou, přidáme fazole, uzené, na kostičky nakrájenou cibuli, papriku. Osolíme, opepříme. Vaříme do změknutí fazolí. Zdobíme zelenou petrželkou.

ZELŇAČKA

SUROVINY: 1 sáček kvašeného zelí, ½ kg brambor, ½ kg uzených kostí (nebo kousek uzeného masa), 2 - 3 klobásy, 2 vařená vejce, cibule, pepř, sůl, 1 l mléka, mouka.

POSTUP: Zelí pokrájíme na menší kousky, propláchneme, dáme vařit s trochou vody do hrnce do změknutí. V jiném hrnci na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, pomocí mouky vytvoříme zasmažku, zalejeme mlékem. Přidáme na kostičky nakrájené brambory, klobásu, maso (nebo uzené kosti). Osolíme, opepříme. Uvaříme si vajíčka. Až jsou brambory měkké, vytáhneme kosti, obereme maso, vložíme ho zpět. Přidáme na kostičky nakrájená vajíčka, přilejeme uvařené zelí i s vodou. Mícháme, aby se mléko nesrazilo (polévka i zelí by měly mít stejnou teplotu).

KUŘECÍ VÝVAR S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY

SUROVINY: ½ kg kuřecích drůbků, 3 mrkve, 1 petržel, kousek celeru, 1 malá cibule, 1 česnek, kousek póru, snítka libečku, voda, sůl, pepř. Na knedlíčky: ¼ kg kuřecích jater, 1 žloutek, 1 lžíce solamylu, pepř, majoránka, sůl, česnek, strouhanka na zahuštění.

POSTUP: Uvaříme kuřecí vývar - do hrnce nalejeme vodu, do ní dáme kuřecí drůbky, oloupané mrkve, petržel, celer, umytou cibuli (ponecháme 1 hnědou slupku), oloupaný česnek, pórek, libeček, osolíme, opepříme. Vaříme cca 1 - 1,5 h. Na knedlíčky - do mísy dáme játra, česnek a tyčovým mixérem rozmixujeme. Pak přidáme ostatní suroviny, zamícháme. Strouhankou regulujeme hustotu směsi. Knedlíčky vkládáme do vařícího vývaru, povaříme cca 10 minut.

HLAVNÍ JÍDLA

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY PLNĚNÉ UZENINOU SE ZELÍM

SUROVINY: 1 kg uvařených brambor, asi ½ kg polohrubé mouky, 2 lžíce solamylu, 1 - 2 vejce, sůl, ½ kg uzené vepřové plece, 3 cibule, sůl, pepř, 2 bobkové listy, 1 kg hlávkového zelí, 2 jablka, 5 dkg slaniny, 1 lžíce hladké mouky, olej, 1 lžíce octu, cukr.

POSTUP: Brambory nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme mouku, solamyl, vajíčka a sůl. Zpracujeme těsto. Utvoříme válečky, které nakrájíme na kousky. Do nich balíme masové kuličky. Knedlíky vhazujeme do vařící vody. Až vyplavou na povrch, vaříme ještě asi 5 minut.

Masové kuličky - uzené maso a cibuli nameleme na mlýnku. Opepříme. Tvoříme malé kuličky, které balíme do bramborového těsta.

Zelí - hlávkové zelí nakrájíme na nudličky a dáme je vařit. Podlijeme vodou, osolíme, přidáme bobkový list. Asi po 20 minutách přidáme na nudličky nastrouhaná, oloupaná jablka. Až je zelí měkké, zahustíme je jíškou (zelí občas promícháme, přiléváme vodu). Jíška - na olej vložíme nadrobno nakrájenou slaninu, osmažíme. Přidáme cibuli pokrájenou na kostičky a smažíme dozlatova. Přidáme hladkou mouku a chvilku smažíme. Vlijeme do zelí, promícháme, dochutíme (sůl, 1 lžíce octu, cukr dle chuti). Na oleji osmažíme dozlatova nakrájenou cibuli, kterou poléváme knedlíky.

BRAMBOROVÉ HALUŠKY S UZENÝM MASEM A ZELÍM

SUROVINY: 3/4 kg syrových brambor, cca 300 g polohrubé mouky, sůl, 1 vejce, 1 pytlík kvašené zelí, 1 větší cibule, ½ kg uzeného masa, olej.

POSTUP: Brambory nastrouháme na jemném struhadle. Slejeme z nich vodu, přidáme vejce, 1 lžičku soli, mouku - tolik, aby vzniklo husté těsto. Přes cedník s velkými oky (průměr 1 cm) tvoříme halušky - těsto vhazujeme do vařící osolené vody. Vaříme cca 10 minut, přecedíme, propláchneme vodou. Ve vodě uvaříme kvašené zelí. Slejeme vodu a vmícháme do uvařených halušek. Na oleji usmažíme nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájené uzené maso, opepříme, smažíme cca 10 minut. Vmícháme do uvařených halušek se zelím, promícháme a podáváme.

Pokud bychom chtěli brynzové halušky, místo zelí přelijeme halušky brynzou (brynza rozmíchaná se zakysanou smetanou), polejeme osmaženým uzeným masem s cibulí.

ZELNÉ HOLUBKY

SUROVINY: listy z hlávkového zelí, 1 pytlík kvašeného zelí, 200 g uvařené rýže, ½ kg uzeného mletého masa, cibule, sůl, pepř, 2 bobkové listy, 5 kuliček pepře, 3 kuličky nového koření.

POSTUP: Hlávkové zelí spaříme, odkrojíme celé listy. Uzené maso a cibuli umeleme, vmícháme uvařenou rýži, osolíme, opepříme. Vytvoříme válečky, vložíme je do zelného listu, který smotáme do ruličky. Na dno hrnce dáme kvašené zelí, na to poklademe závitky, na ně dáme opět kvašené zelí. Zalijeme vodou, osolíme, vložíme koření, vaříme cca 30 - 45 minut. Podáváme závitky s trochou kvašeného zelí.

OVOCNÉ KNEDLÍKY

SUROVINY: 2 tvarohy, ½ kg hladké mouky, 1 vejce, 1 lžička soli, ovoce (jahody, švestky, jablka, meruňky). Na pomaštění máslo, cukr, kakao.

POSTUP: Na vále smícháme tvaroh, hladkou mouku, vejce, sůl, vytvoříme hladké těsto. Vytvoříme váleček, který nakrájíme na kousky. Do nich zabalíme ovoce. Knedlíky uvaříme ve vroucí osolené vodě (po vyplavání asi ještě 5 minut). Knedlíky posypeme kakaem, cukrem, polejeme máslem.

TLAKOVÝ HRNEC

V tlakovém hrnci se vaří pokrmy při vyšší teplotě, čímž dojde k úspoře času - potraviny jsou uvařeny mnohem dříve než v hrnci pod pokličkou.

POSTUP: Připravíme základ pokrmu, zalejeme vodou - cca do ½ hrnce. Hrnec uzavřeme víkem. Začneme vařit na nejvyšší stupeň. Když začne unikat pára, snížíme teplotu. Pokrmy s vepřovým masem jsou hotovy cca za 10 - 15 minut od snížení teploty, pokrmy z hovězího masa jsou hotovy cca za 25 - 30 minut od snížení teploty.

VÝHODY: Velmi rychlé vaření, úspora času a energie.

NEVÝHODY: Zpočátku je možné, že se maso rozvaří či zůstane tuhé - je nutné si každý hrnec a dobu vaření otestovat.



MASO Á LA STROGANOV

SUROVINY: 1 kg vepřové kýty, 1 větší cibule, 1 rajský protlak, sůl, 10 kuliček pepře, 6 kuliček nového koření, 2 bobkové listy, 1 smetana na vaření, olej na smažení, 2 lžíce hladké mouky.

POSTUP: V 1 l vody uvaříme cibuli, pepř, nové koření, bobkový list (cca 20 minut od doby vaření). Maso nakrájíme na nudličky. Osmazíme je v hrnci, zalejeme vývarem, přidáme rajčatový protlak, osolíme (cca 1 lžička soli). Do uvařeného vlijeme smetanu, přivedeme k varu. Ve vodě rozmícháme hladkou mouku, za stálého míchání vlijeme do omáčky. Podáváme s bramborami.

HOVĚZÍ MASO V RAJSKÉ OMÁČCE

SUROVINY: 1 kg hovězího zadního, 2 cibule, rajský protlak, 2 ks bobkového listu, 6 kuliček nového koření, 10 kuliček pepře, olej, hladká mouka, sůl, cukr, špetka skořice.

POSTUP: Hovězí maso očistíme, vložíme do vody, přidáme sůl, pepř, nové koření, bobkový list, 1 cibuli. Vaříme cca 40 minut (maso je vcelku). V hrnci osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme hladkou mouku. Do jíšky přidáme protlak, skořici a masový vývar. Vaříme cca ½ h. Potom přecedíme přes síto. Dle chuti přisladíme. Maso nakrájíme na plátky. Podáváme s těstovinami nebo knedlíkem.

VEPŘOVÉ MASO NA KARI

SUROVINY: 6 plátků vepřové kýty, 1 cibule, sůl, pepř, 1 lžička kari, olej.

POSTUP: Plátky masa naklepeme, osolíme, opepříme. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme plátky masa a osmažíme je z obou stran. Přidáme kari koření, zalejeme 2 dcl vody, přisolíme. Po uvaření necháme přebytečnou vodu vyvařit (redukujeme), až vznikne šťáva. Podáváme s bramborami.

SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

SUROVINY: 1 kg vepřového plecka, 1 větší cibule, 2 lžičky mleté papriky, sůl, pepř, 250 g kysaného zelí, 1 smetana, 1 - 2 lžíce hladké mouky, olej.

POSTUP: Maso nakrájíme na kostičky. Na oleji osmažíme cibuli, vložíme nakrájené maso a zprudka osmahneme. Přidáme mletou sladkou papriku, zalejeme vodou. Osolíme, opepříme. Zelí propláchneme vodou, nakrájíme, přidáme k masu. Uvaříme. Přidáme smetanu, zahustíme (ve vodě rozmícháme hladkou mouku). Podáváme s houskovým knedlíkem.

ŠPANĚLSKÝ PTÁČEK

SUROVINY: 8 plátků hovězího masa (hovězí zadní), 2 vejce, 2 silné párky, 2 menší cibule, 1 větší cibule, 5 dk g slaniny, 4 sterilizované okurky, hořčice, sůl, pepř, olej.

POSTUP: Maso naklepeme, osolíme, opepříme, z jedné strany pomažeme hořčicí. Na jeden konec naskládáme ¼ vajíčka, plátek slaniny, ¼ párku, ¼ z menší cibule, ½ okurky. Zabalíme, spojíme pomocí špejle či jehly. Do hrnce dáme trochu oleje, asi 5 plátků slaniny (nebo na kostičky nakrájené), nakrájenou cibuli. Usmažíme. Přidáme závitky - ptáčky, osmahneme je ze všech stran. Zalejeme vodou, osolíme, přidáme asi 1 lžici hořčice. Dusíme asi 25 minut. Po uvaření ptáčky

vyjmeme, omáčku přivedeme do varu a zahustíme (2 lžíce vody, 1 lžíce solamylu rozmícháme a za stálého míchání vmícháme do omáčky). Podáváme s rýží.

VEPŘOVÁ NA ŽAMPIONECH

SUROVINY: $\frac{3}{4}$ kg vepřové kýty, $\frac{1}{2}$ kg žampionů, 1 větší cibule, 1 smetana, sůl, pepř, kmín, olej.

POSTUP: Na oleji usmažíme nakrájenou cibuli. Přidáme na nudličky nakrájené maso, osmažíme ze všech stran. Přidáme nakrájené žampiony, osolíme, opepříme, přidáme $\frac{1}{2}$ lžičky kmínu, zalijeme vodou. Dusíme asi 10 minut od doby varu. Až povolí poklice, přidáme smetanu, přivedeme k varu a zahustíme (ve vodě rozmícháme cca 2 lžíce hladké mouky, za stálého míchání vlijeme do omáčky). Podáváme s vařenými bramborami nebo těstovinami.

HOVĚZÍ GULÁŠ

SUROVINY: 1 kg hovězí klížky, 2 - 3 větší cibule, 5 dkg špeku, 2 stroužky česneku, 2 lžíce sladké papriky, 1 necelá lžička pálivé papriky, sůl, 1 lžička majoránky, $\frac{1}{2}$ lžičky drceného kmínu, strouhaná chlebová kůrka (nebo 1 lžíce solamylu rozmíchaná ve 2 lžících vody).

POSTUP: Do hrnce nakrájíme slaninu na kostičky, osmažíme, přidáme nakrájenou cibuli (je-li málo tuku, přidáme trochu oleje), osmažíme ji dozlatova. Přidáme na kostky nakrájené maso, orestujeme ze všech stran, přidáme koření, nakrájený česnek. Dusíme asi 25 minut od doby varu. Zahustíme strouhanou chlebovou kůrkou. Podáváme s houskovým knedlíkem nebo s těstovinami.

MULTIFUNKČNÍ ELEKTRICKÁ TROUBA

Multifunkční elektrická trouba peče pomocí topného tělesa, peče pomocí horkého vzduchu, rozmrazuje, griluje.

POSTUP: Umístíme plech s pokrmem do zvolené zásuvné výšky. Otáčením voliče funkcí (levé kolečko) zvolte požadovanou funkci pečení. Otáčením voliče -/+ (pravé kolečko) nastavíme požadovanou teplotu. Stiskneme tlačítko START. Nastavená teplota na displeji bliká do té doby, dokud se trouba neohřeje na požadovanou teplotu. Pomocí voliče funkcí (levé kolečko) nastavíme požadovanou dobu pečení. Potvrdíme tlačítkem START. (Dvojité stisknutí tlačítka STOP zruší program pečení).

VÝHODY: Spojení několika přístrojů v jednom. Výhodná je funkce pečení pomocí horkého vzduchu - do trouby lze vložit 2 plechy zároveň.

NEVÝHODY: Poměrně složité ovládání, např. při změně teploty, změně programu.



HOUSKY

SUROVINY: ½ kg hladké mouky, ¼ l mléka, 50 g rostlinného tuku, 15 g cukru, 1 žloutek, 20 g droždí, lžička soli.

POSTUP: Odlejeme trochu mléka, přidáme droždí, cukr, zamícháme. Do vykynutého kvásku přidáme další suroviny, důkladně promícháme. Necháme vykynout. Rozkrájíme si těsto na malé kousky, z nichž vyválíme tyčinky. Splétáme je od středu ke konci, houstičku obrátíme a doplétáme na druhou stranu. Necháme ještě vykynout na vymazaném plechu, potřeme vajíčkem, posypeme mákem se solí nebo kmínem se solí. Pečeme 30 - 40 minut v dobře vyhřáté troubě.



KOLÁČ SE SNĚHEM

SUROVINY: na těsto - 28 dkg Hery, 40 dkg hladké mouky, 4 žloutky, 14 dkg cukru, ½ prášku do pečiva, na posypání - ½ kg červeného rybízu, na sníh - 5 bílků, 15 dkg cukru, 3 lžíce strouhaného kokosu.

POSTUP: Z uvedených surovin uděláme těsto, rozválíme na vymaštěném plechu. Posypeme rybízem, zapečeme cca 20 minut na 180°C. Vyšleháme sníh z bílků, přidáme cukr a šleháme do zhoustnutí. Nakonec jemně vmícháme kokos. Na skoro upečený koláč rozvrstvíme sníh a dopečeme do růžova.

HRABĚNČINY ŘEZY

SUROVINY: na těsto: 40 dkg hladké mouky, 15 dkg cukru, 1 HERA, 2 žloutky, 1 prášek do pečiva, na náplň1: 2 tvarohy, 2 žloutky, 15 dkg cukru, na náplň 2: 4 bílky, 4 lžíce cukru + 40 dkg strouhaných jablek.

POSTUP: Smícháme suroviny a vytvoříme těsto. 2/3 těsta rozválíme na vymaštěný plech, 1/3 dáme do ledničky. Vytvoříme náplň 1 - smícháme 2 tvarohy, 2 žloutky a cukr. Hmotu navrstvíme na těsto. Na tvarohovou náplň rozvrstvíme strouhaná jablka, na ně náplň 2 - vyšlehaný tuhý sníh s cukrem. Nakonec na celý koláč nastroháme na hrubém struhadle na nudličky zbytek těsta. Pečeme ve vyhřáté troubě cca ½ h na 180°C.

KOKOSOVÉ KOSTKY

SUROVINY: 10 dkg mletých ořechů, 3 vejce, 15 dkg tuku, 30 dkg mletého cukru, ¼ l mléka, ½ prášku do pečiva, 45 dkg polohrubé mouky. Na obalení: 1 čokoláda na vaření, 100 g ztuženého tuku, 200 g kokosu smíchaného s krystalovým cukrem.

POSTUP: Tuk, žloutky a cukr utřeme do pěny. Přidáme vlažné mléko. Pak vmícháme mouku s práškem do pečiva, ořechy, sníh. Rozetřeme na plech a upečeme. Vychladlý piškot nakrájíme na malé kostky. Ponoříme je do čokoládové polevy a obalíme je v kokosové směsi.

KOKOSOVÝ DEZERT

SUROVINY: na těsto: 7 bílků, 30 dkg cukru, 25 dkg kokosu, 5 lžic hrubé mouky, na náplň: 2 dcl mléka, 1 vanilkový pudíng, 1 lžička maizeny, 20 dkg cukru, 25 dkg másla, 3 žloutky, 1 dcl silné černé kávy, na postrouhání 5 dkg čokolády.

POSTUP: Z bílků ušleháme sníh, přidáme cukr a šleháme do zhoustnutí. Přidáme kokos, mouku. Rozetřeme na vymazaný, moukou vysypaný plech a upečeme. Na vychladlý piškot dáme náplň a posypeme strouhanou čokoládou.

NÁPLŇ: Ve 2 dcl mléka rozmícháme vanilkový pudíng s maizenou a uvaříme. Necháme vychladnout. Vyšleháme máslo s cukrem a žloutky, přidáme vychladlou směs a vychladlou kávu. Vyšlehaný rozetřeme na piškot.

MEDOVÉ ŘEZY

SUROVINY: na těsto: 4 vejce, 25 dkg cukru, 8 dkg másla, ½ kg hladké mouky, 1 prášek do pečiva, 2 lžice medu, na krém: 1 máslo, 1 karamelizované kondenzované mléko, 1/3 l mléka, 1 vanilkový pudíng, na polevu: 1 čokoláda na vaření, 50 g ztuženého tuku.

POSTUP: Vejce, máslo, cukr a med ušleháme nad párou dohusta. Přidáme mouku s práškem do pečiva a zpracujeme těsto. Rozdělíme ho na 3 díly. Každý díl vyválíme na pečicí papír a upečeme cca na 190°C asi 10 minut.

NÁPLŇ: V mléce rozmícháme pudíng a uvaříme. Necháme vychladnout. Vyšleháme máslo, do něj přidáme zkaramelizované kondenzované mléko a pudíng. Potřeme 1. placku, přiklopíme 2. plackou, tu též potřeme a přiklopíme 3. plackou. Zákusek polejeme čokoládovou polevou (v tuku rozpustíme šokoládu na vaření).

SVÁTEČNÍ KOLÁČ

SUROVINY: na těsto: 4 vejce, 20 dkg cukru, 20 dkg polohrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 10 dkg mletých oříšků, 10 lžic studené vody, na náplň 1: 2 dcl mléka, 5 žloutků, 3 lžice hladké mouky, 20 dkg másla, 20 dkg cukru, na náplň 2: 5 bílků, 25 dkg krystalového cukru + strouhaná čokoláda na posypání.

POSTUP: Ušleháme vejce s cukrem do pěny. Přidáme vodu, oříšky, mouku s práškem do pečiva. Vylijeme na vymazaný, moukou posypaný plech. Upečeme. Na vychladlé navrstvíme náplň 1, na ni bílkovou náplň a posypeme strouhanou čokoládou.

NÁPLŇ 1: V mléce rozšleháme žloutky a mouku a uvaříme. Necháme vychladnout. Vyšleháme máslo s cukrem, postupně přidáme vychladlou hmotu.

NÁPLŇ 2: Nad párou vyšleháme bílky s cukrem do zhoustnutí. Necháme vychladnout a navrstvíme na náplň 1. Posypeme čokoládou.

ŘÍMSKÝ HRNEC

Římský hrnec z pálené hlíny slouží k přípravě polévek, k pečení masa, zeleniny, moučníků.

POSTUP: Před použitím musíme celý hrnec i s poklicí ponořit do teplé vody (minimálně na 15 minut, čím déle, tím lépe), vodu musíme nalít i do hrnce (jinak praskne). Do hrnce vložíme všechny suroviny a přiklopíme víkem. Vždy vkládáme do studené trouby, postupně zvyšujeme teplotu. Nejvhodnější je horkovzdušná trouba. Pokrmy podléváme pouze teplou vodou. Hrnec s pokrmem pokládáme na podložku. Umýváme pouze vodou s přídavkem soli či octa.

VÝHODY: V potravinách zůstanou zachovány všechny vitamíny a minerály = zdravé vaření, pokrm zůstane šťavnatý a aromatický.

NEVÝHODY: Nutnost namočit hrnec do vody před pečením.



KŘUPAVÉ BRAMBORY V ŘÍMSKÉM HRNCI

SUROVINY: 1 kg brambor, 15 dkg slaniny, česnek, sůl, pepř, majoránka.

POSTUP: Brambory oloupeme, nakrájíme na plátky, promícháme s anglickou slaninou nakrájenou na plátky. Přidáme česnek utřený se solí, pepř a majoránku. Směs narovnáme do namočeného římského hrnce, přiklopíme. Dáme do studené trouby a pečeme při 220°C asi ¾ hodiny (na posledních 10 minut odklopíme poklici). Podáváme se zeleninovým salátem.

KUŘE NA CIBULI

SUROVINY: 4 kuřecí stehna (nebo naporcované kuře), 3 ks cibule, 2 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce vody, 1 lžička grilovacího koření, ½ lžičky drceného kmínu, sůl, pepř.

POSTUP: Hrnec namočíme do vody. Oloupeme a nakrájíme cibuli na kolečka. Navrstvíme je do hrnce, osolíme, opepříme, zalejeme protlakem rozmíchaným ve vodě. Na cibuli položíme kuřecí kousky, které okořeníme. Hrnec přiklopíme a pečeme v troubě asi 60 minut na 220°C, potom ještě asi 20 minut po sejmutí pokopu. Podáváme s bramborem.

PLNĚNÉ PAPRIKY

SUROVINY: 6 - 10 paprik (dle velikosti), ½ kg mletého masa, sůl, pepř, 1 lžička solamylu, 1 vejce, 20 dkg anglické slaniny, 3 rajčata, bazalka.

POSTUP: Maso smícháme se solí, pepřem, solamylem a vejcem. Naplníme jím papriky, které nejdříve zbavíme jadřince. Hrnec namočíme. Vyskládáme anglickou slaninu, na ni položíme naplněné papriky, posolíme, poklademe nakrájenými rajčaty, posypeme nakrájenou bazalkou. Nakonec navrstvíme zbytek anglické slaniny. Pečeme asi hodinu při 200°C.

PEČENÉ KOTLETY S BRAMBORAMI

SUROVINY: 4 - 5 vepřových kotlet, 12 brambor, bazalka, česnek, olej, hrst pistáciových oříšků (nemusí být), kmín, sůl, pepř.

POSTUP: Hrnec namočíme. Oloupeme brambory a nakrájíme na kousky (na čtvrtky, na osminky). Položíme je na dno hrnce, osolíme, opepříme, okmínujeme, zakápneme olejem. Bazalku nakrájíme nadrobno, přidáme prolisovaný česnek a cca 1 lžíci oleje, trochu soli. Směsí potřeme naklepané kotlety, položíme je na brambory. Pistáciové oříšky nasekáme a posypeme jimi maso. Hrnec přiklopíme poklicí a pečeme cca 1,5 hodiny při 190°C.

VEPŘOVÁ ROLÁDA

SUROVINY: 1 kg vepřové kýty, 3 vejíčka, 1 cibule, 1 klobása, hrst hrášku, sůl, pepř, hořčice, olej.

POSTUP: Maso nakrojíme na velký plát, rozklepeme jej, osolíme, opepříme, pomažeme hořčicí. Na pánvičce osmažíme nakrájenou cibulku, přidáme na kostičky nakrájenou klobásu, hrášek, nakonec přidáme vejíčka, osolíme, opepříme. Směs poklademe na maso, zabalíme, sepneme jehlami nebo provazem. Vložíme do předem namočeného hrnce, pečeme cca 1,5 h při 190°C.

SALÁTY

LETNÍ TĚSTOVINOVÝ SALÁT

SUROVINY: 1 balíček těstovin, 2 rajčata, 1 čínské zelí, 1 červená a 1 zelená paprika, 1 salátová okurky, 1 konzerva tuňáku ve vlastní šťávě, olivy, balkánský sýr, majonéza nebo olivový olej.

POSTUP: Uvaříme těstoviny, scedíme je, necháme vychladnout. Dáme je do mísy, k nim přidáme nastrouhanou salátovou okurku, nakrájené papriky a rajčata, olivy, zelí. Promícháme. Přidáme tuňáka a nastrouhaný balkánský sýr. Promícháme a nakonec přidáme majonézu nebo zálivku z olivového oleje, vody a směsi koření.

STUDENÝ SALÁT Z BULGURU

SUROVINY: ½ balíčku bulguru, hrst červené čočky, cibule, 4 mrkve, snítka libečku, hrst petrželové natě, sůl, pepř, 2 lžíce olivového oleje, hrst oloupaných a nasekaných mandlí (nebo dýňová semínka, slunečnicová semínka).

POSTUP: Bulgur s čočkou propláchneme vodou, zalejeme vodou, přidáme nasekanou cibuli, libeček, osolíme, opepříme a vaříme (cca 1x tolik vody co bulguru) cca 10 minut (není-li v hrnci voda a bulgur je stále tvrdý, přidáme trošku vody). Přidáme olej a zamícháme. Do vychladlého přimícháme nakrájenou petrželovou nat', mrkev nakrájenou na kolečka a mandle (semínka). Promícháme.



KUŘECÍ KUSKUSOVÝ SALÁT

SUROVINY: ½ balíčku kuskusu, 500 g kuřecích prsou, cibule, pórek, nasekané mandle, kari, sůl, pepř, olej.

POSTUP: Kuskus zalejeme vodou (cca 0,5x tolik, co je kuskusu), osolíme, přivedeme k varu a odstavíme. Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme na nudličky nakrájené maso, osolíme, opepříme, přidáme ½ lžičky kari. Osmažíme. Přidáme mandle, nakrájený pórek. Nakonec vmícháme kuskus. Důkladně promícháme.

ŠOPSKÝ SALÁT

SUROVINY: 200 g salátové okurky, 200 g rajčat, 200 g sladké papriky (kápie), 200 g balkánského sýru, 50 g oliv, sůl a pepř dle chuti, ocet balzamico.

POSTUP: Zeleninu nakrájíme na kousky, na kostičky nakrájíme sýr. Přidáme cca 1 lžici octu balzamico. Osolíme, opepříme dle chuti, promícháme.

CAESAR SALÁT

SUROVINY: ½ kg kuřecích prsou, hlávka ledového salátu, 2 kapie, 3 - 4 rajčata, sůl, kari, chilli, worchester, 1 bílý jogurt, koření zaziky, chléb, olej.

POSTUP: Na pánvi osmažíme na nudličky nakrájená kuřecí prsa, osolíme a okořeníme je (kari, chilli, worchester). V misce smícháme jogurt s 1 lžičkou koření zaziky. Na pánvi osmažíme na kostičky nakrájený chléb (krutony). Nakrájíme zeleninu, přidáme osmažené maso, vše promícháme s okořeněným jogurtem. Podáváme s osmaženými krutony.

MRKVOVÝ SALÁT

SUROVINY: 1 kg mrkve, 1 citrón, cukr, voda.

POSTUP: Mrkev nastrouháme. Vymačkáme citrón, přidáme vodu, osladíme dle chuti.

PAŘÍŽSKÝ SALÁT

SUROVINY: 1 cibule, 40 dkg českého salámu, 1 plechovka hrášku, 6 sterilovaných okurek, 450 ml majolky, pepř, sůl.

POSTUP: Nakrájíme najemno cibuli, osolíme ji, necháme odpočinout. Na tenké kostičky nakrájíme salám, okurky, přidáme hrášek, vmícháme majolku, pepř. Promícháme. Je-li příliš kyselé, přidáme malou lžičku moučkového cukru. Podáváme na chlebičky.

JARNÍ SALÁT

SUROVINY: 1 cibule, 150 g papriky, 150 g rajčat, 150 g salátové okurky, 300 g českého salámu nebo gothaje, 200 ml majolky, zakysaná smetana, sůl, pepř.

POSTUP: Všechny suroviny nakrájíme na tenké proužky, vmícháme majolku se smetanou, okořeníme.