Inšpirácie na varenie v pare.

Inšpiratívne recepty pre nové rúry
na pečenie studioLine s funkciou sous-vide
www.siemens-home.bsh-group.com/sk

Siemens domáce spotrebiče

SIEMENS

Objavte kúzlo šetrného varenia metódou sous-vide.

Inšpirujte sa chutnými receptami na zdravú prípravu najrôznejších pokrmov. Vďaka funkcii sous-vide budú ryby, mäso a zelenina obzvlášť krehké a večery s priateľmi sa stanú dokonalým kulinárskym zážitkom.

Dobrú chuť!

Obsah

6 Sous-vide. Taká dobrota. Informácie o spotrebiči.
8 Dávkujte paru. Na mimoriadne šetrnú prípravu.
9 Varenie so sous-vide. Rýchle a jednoduché.
10 Programy sous-vide
11 Skratky a množstevné údaje

Recepty

14 Steak z bizóna so zeleným šalátom
16 Rib eye steak
18 Jahňacina s ochutenou ryžou a granátovým jablkom
20 Quesadillas s kuracími prsiami
22 Pekingské kačacie prsia
24 Vlažný šalát z kačacích pŕs
26 Sendvič s treskou a tatárskou omáčkou
28 Pošírované hrebenatky s tygrími krevetami
30 Losos so svetlozeleným bylinkovým rizotom
32 Morský čert so špenátom a rajčinami
34 Platesa na ázijský spôsob
36 Tekvicové carpaccio
38 Zelená špargľa s hľuzovkovou omáčkou
40 Rajčinový šalát
42 Batatové gnocchi v hnedom šalviovom masle
44 Vitello Tonnato
46 Dezert Piña Colada
48 Pistáciový parfait s pošírovanými slivkami
50 Parené buchty s vanilkovým krémom
52 Čokoládový puding

36
Tekvicové carpaccio

16
Rib eye steak

28
Pošírované hrebenatky
s tygrími krevetami

46
Dezert Piña colada

Sous-vide. Taká dobrota. Informácie o spotrebiči.

Šetrné varenie bez vzduchu.

Francúzska skratka „sous-vide" znamená varenie vo vákuu, a teda obzvlášť šetrnou prípravou najrôznejších pokrmov. Mäso, ryby a zelenina sa zavákuované vo vrecku varia pri trvalo nízkych teplotách vo vodnom kúpeli alebo v pare, a výsledky sú obzvlášť krehké a šťavnaté.

Na dokonalý pôžitok nie je nikdy neskoro.

Varenie metódou sous-vide je varením bez stresu. Vďaka nízkym teplotám pri príprave pokrmov metódou sous-vide je totiž takmer vylúčené rozvarenie. Vo vrecku zostanú zachované takmer všetky živiny, chuťové a aromatické látky a jedlo má intenzívnejšiu prirodzenú chuť, a to aj bez dochutenia. To znamená, že mäso, ryby a zelenina sa môžu pripravovať zvlášť jemne a zostanú šťavnaté a nestrácajú svoju prirodzenú farbu ani vôňu.

A ak hostia prídu neskôr, môžete čas varenia bez obáv predĺžiť až o 30 minút, bez toho aby to bolo na úkor dokonalého chuťového zážitku.

Maximálna hygiena pri nízkych teplotách.

Okrem všeobecných hygienických zásad, ako je dezinfekcia rúk, používanie jednorazových rukavíc a rôznych dosiek na krájanie odlišných potravín platia pre sous-vide zvláštne požiadavky na prípravu, pretože varenie prebieha výhradne pri nízkych teplotách.

Na varenie vo vákuu používajte iba čerstvé potraviny, bezchybnej a najlepšej kvality. Než začnete ovocie a zeleninu ďalej spracovávať, vždy ich dôkladne umyte alebo ošúpte. Surové alebo citlivé potraviny, napr. hydina, vajcia alebo ryby, vyžadujú obzvlášť starostlivú prípravu. Chladené potraviny by ste mali z chladničky vybrať krátko pred prípravou.

Tip!

Keďže sa na povrchu takmer každej potraviny nachádzajú baktérie, najlepší spôsob, ako ich zničiť, je vložiť zavákuované a ešte nevarené potraviny na maximálne 3 sekundy do vriacej vody! Týmto spôsobom budú suroviny zbavené baktérií a po hygienickej stránke optimálne pripravené na varenie metódou sous-vide.

Sous-vide. Takto to funguje!

Než začnete so šetrnou prípravou, musíte potraviny najskôr vložiť do tepelne odolných vákuových vreciek vhodných pre sous-vide, a to pomocou vákuovej zásuvky, ako je napríklad Siemens BV910E1B1, ktorá dokáže vytvoriť približne 99-percentné vákuum. Tie si môžete ľahko objednať cez zákaznícky servis domácich spotrebičov Siemens – prípadne môžete použiť hotový zavákuovaný pokrm od mäsiara.

Príslušenstvo

Vákuové vrecko

180x280 mm
Objednávacie číslo 17000222

240x350 mm
Objednávacie číslo 17000223

Vákuová zásuvka Siemens

BV910E1B1

Jednoducho vypusťte vzduch a sami zavákuujte.

Nech už chcete pripraviť čokoľvek – pri varení metódou sous-vide sa vašej fantázii takmer žiadne medze nekladú. Pozrite sa, ako najlepšie postupovať pri plnení vákuových vreciek.

- Nepoužívajte alkohol, oleje lisované za studena a len malé množstvo cesnaku. Predídete tak nepríjemnej pachuti.
- Na jednoduché plnenie vákuového vrecka prehnite jeho okraj a vložte ho do odmerky alebo inej vysokej nádoby.
- Ak do jedného vrecka vložíte viac kusov mäsa alebo rýb, dbajte na to, aby boli umiestnené vedľa seba. Zelenina a zákusky by mali byť zavákuované v čo najplochejšej podobe.
- Pri veľmi kvalitných potravinách stačí iba kúsok masla a štipka soli, aby bol pôžitok čo najmenej skreslený a prirodzená chuť pokrmu intenzívnejšia.
- Upozorňujeme, že niektoré prísady môžu zmeniť čas varenia a konzistenciu pokrmu, a preto by sa na prípravu sous-vide nemali používať alebo by sa mali používať opatrne. Napríklad soľ, cukor a tekutina skracujú čas varenia, kým kyslé potraviny, ako je citrón alebo ocot, konzistenciu pokrmu spevňujú.
- Vložte vrecko do vákuovej zásuvky a použite podľa návodu. Nakoniec skontrolujte, či je vrecko hermeticky uzavreté.

Dávkujte paru. Na mimoriadne šetrnú prípravu.

1. Zavákuované potraviny vložte na rošt do rúry a dbajte na to, aby medzi vreckami ostal dostatočný priestor. Je to preto, že pre optimálne rovnomerné rozloženie tepla by sa potraviny nemali vzájomne dotýkať a v prípade veľkého množstva by sa mali pripravovať v dvoch výškach.
2. Zasuňte rošt do stredu varného priestoru a pod neho do výšky 1 univerzálny plech. Ak používate parnú rúru, vložte pokrm do perforovaného plechu na stred varného priestoru a pod neho do výšky 1 umiestnite neperforovaný plech.
3. Teraz jedlo uvarte podľa návodu v recepte.
4. Potom vrecká opatrne vyberte z rúry. Pozor: na povrchu sa počas varenia hromadí horúca voda.
5. Zvonku osušené vrecká vložte do čistej misky. Teraz ich stačí už iba rozrezať a všetky uvarené potraviny s nahromadenou tekutinou využiť na prípravu luxusného pokrmu.

⚠ Varovanie
Nebezpečenstvo popálenia!

Riad a príslušenstvo sa pri varení zohrievajú, rovnako ako kondenzát na vákuových vreckách pre sous-vide. Preto vždy berte všetko do ruky iba pomocou kuchynskej chňapky alebo rukavice!

Počas varenia sa vo vnútornom priestore vytvára horúca para, ktorá nemusí byť v závislosti od teploty viditeľná. Preto počas prevádzky spotrebiča nesiahajte do varného priestoru a rúru otvárajte veľmi opatrne. Dbajte, aby sa do blízkosti rúry nedostali deti.

Varenie so sous-vide. Rýchle a jednoduché.

A je takmer hotovo! Po uvarení metódou sous-vide už len jedlo pomocou niekoľkých krokov dorobíte a môžete podávať.

Mäso:

Krátkym osmažením pri vysokej teplote získa mäso krásnu kôrku a lákavú vôňu pečeného mäsa, bez toho aby sa rozvarilo. Na dosiahnutie dokonalého výsledku odporúčame prípravu na grile. Pred osmažením v horúcom tuku mäso každopádne osušte kuchynskou utierkou! Zabránite tak vyprsknutiu tuku a vzniku nežiaducich škvŕn na oblečení, dlaždiciach alebo podlahe.

Ryby:

Trochu ich okoreňte, prelejte horúcim maslom a je hotovo!

Zelenina:

Zeleninu krátko osmažte na panvici a podľa potreby ju dochuťte ďalšími ingredienciami.

Vzhľadom k tomu, že pokrmy pripravené metódou sous-vide by sa nemali druhý krát ohrievať, môžete (ak ešte nebol dosiahnutý požadovaný stupeň varenia) jednoducho predĺžiť čas osmaženia. Pokrm podávajte na predhriatych tanieroch a ak je to možné s horúcim maslom alebo jemnou omáčkou. Pre chutné prílohy, ktoré dokonalo doplnia vaše jedlo, stačí použiť vývar alebo marinovať zeleninu. Parnú rúru ihneď po skončení varenia vytrite hubkou a vysušte.

Ďalšie informácie o parných rúrach Siemens, ale aj užitočné tipy, napr. tabuľku s odporúčaným časom a teplotou prípravy pre rôzne druhy potravín varením a pokyny na čistenie, nájdete v priloženom návode na použitie.

Riaďte sa aj ďalšími bezpečnostnými pokynmi, ktoré sú v návode uvedené.

Programy sous-vide

V nasledovnej tabuľke nájdete všetky programy sous-vide tohto spotrebiča. Aby sme vám uľahčili voľbu pri nastavovaní, je pod bodom „Stupeň uvarenia“ uvedený zoznam často požadovaných stupňov a nastavených teplôt varenia. Ak nie je požadovaný stupeň varenia uvedený, môžete zvoliť ľubovolne po 1 °C v uvedenom teplotnom rozsahu. Čas varenia sa automaticky prispôsobí nastavenej teplote varenia.

Potraviny vo vrecku sous-vide položte na rošt a pod neho zasuňte univerzálny plech.

Tabuľka programov

Potravina	Množstvo*	Rozsah teplôt °C	Stupeň uvarenia	Teplota, ktorú treba nastaviť	Tip/upozornenie
Steak z hovädzej/ teľacej sviečkovej	Hrúbka: 2-3 cm	58-65	ružový	58	Vákuujte s maslom a rozmarínom.
			ružový – medium	63	
			prepečený	65	
Medailónky z hovädzieho/ teľacieho mäsa	Hrúbka: 3-4 cm	58-65	ružové	58	Vákuujte s maslom a rozmarínom.
			ružové – medium	63	
			prepečené	65	
Medailónky z bravčového mäsa	kus 80-100 g	63-70	ružové – medium	63	Vákuujte s maslom a čerstvou bazalkou.
			prepečené	70	
Jahňací chrbát	kus 150-250 g	58-68	ružový	58	Vákuujte s trochou soli, maslom a tymiánom.
			prepečený	68	
Kačacie prsia	kus 300 g	58-68	ružové	58	Narežte tukovú vrstvu, stranu mäsa posypte trochou čierneho korenia a soli a zavákuujte s malým kúskom pomarančovej kôry.
			prepečené	68	
Kuracie prsia	kus 150-250 g	65-75	jemné + šťavnaté	65	Vákuujte s trochou soli, maslom a tymiánom.
			prepečené	75	
Rybie filé	Hrúbka: 2-3 cm	58-65	blanšírované	58	Zvlášť vhodné sú mäsité druhy rýb, napr. losos alebo treska. Vákuujte s maslom, kôprom a tenkými plátkami bio citróna.
			prepečené	65	
Hrebenatky	vákuujte naplocho	60-70	blanšírované	60	Vákuujte s limetkovou šťavou, soľou a maslom.
			prepečené	70	
Garnáty	vákuujte naplocho	60-65	blanšírované	60	Použite garnáty bez pancierov. Vákuujte s pomarančovou šťavou, soľou a maslom.
			prepečené	65	

Potravina	Množstvo*	Teplota °C	Tip/upozornenie
Zelená špargľa	–	85	Zostane pekne zelená, ak ju pred vákuovaním budete blanšírovať. Vákuujte s maslom, soľou, trochou cukru a čiernym korením.
Tekvica, kocky/prúžky	–	90	Vákuujte so soľou, čiernym korením, maslom a tymiánom alebo so zázvorom. Ďalšia možnosť – čili a sušené kari.
Cherry rajčiny	–	58	Zmiešajte červené a žlté cherry rajčiny. Vákuujte s olivovým olejom, soľou a cukrom. Je možné pridať aj balzamikový ocot.
Ananás, plátky	Hrúbka: 1,5 cm	85	Vákuujte s maslom, medom a vanilkou.
Jablká, plátky	Hrúbka: 0,5 cm	85	Zvlášť vhodné sú pevné druhy ako napr. Jonagold a Boskop. Vákuujte s karamelovou omáčkou.
Vanilková omáčka	–	82	pozri recept v letáku

* Maximálne celkové množstvo, ktoré sa môže pripravovať naraz: 2 kg.

Skratky a množstevné údaje

Skratky	
ml	mililiter
l	liter
g	gram
kg	kilogram
cm	centimeter
mm	millimeter
PL	polievková lyžica
KL	kávová lyžička
ŠN	špička noža
napr.	napríklad
cca	približne
Ø	priemer

Hmotnosti, priestorové miery			
1 kg	1000 g	100 dkg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Nutričné údaje	
kcal	kilokalórie
T	tuky
S	sacharidy
B	bielkoviny

Recepty

Steak z bizóna so zeleným šalátom

4 porcie

Ingrediencie:
Na steak z bizóna:
2 steaky z bizóna, à 300 g
10 g soli
1 bio citrón
1 ŠN fenyklového semienka
60 g masla
Na šalát:
100 g brokolice
50 g reďkoviek
15 g dijonskej horčice
3 g soli (2 štipky)
50 ml olivového oleja
15 ml sherry octa
200 g mix šalátových listov
Na aioli:
1 vajce
5 g nasekaného cesnaku
2 g údenej mletej papriky (1 KL)
5 g bieleho octa
5 g soli
250 ml olivového oleja
Na opečenie steaku z bizóna:
60 g prepusteného masla
Príslušenstvo:
60/45 cm univerzálny plech, rošt
45 cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba
Výživové hodnoty:
1063 kcal, 103 g T, 3 g S, 36 g B

Príprava:

1. Citrón umyte pod horúcou vodou, osušte a nastrúhajte kôru.
2. Pripravte si steaky z bizóna, dodržte pritom hygienu. Vtrite soľ, semienka fenykla a citrónovú kôru a s maslom vložte do vákuového vrecka. Zavákuujte na stupeň 3 a uvarte podľa pokynov.
3. Šalát, brokolicu a reďkovky opláchnite v studenej vode a osušte. Reďkovky a brokolicu nakrájajte na veľmi tenké prúžky a pridajte ich do šalátovej misy k šalátu.
4. Na zálievku zmiešajte horčicu, olivový olej, ocot a soľ a tesne pred podávaním vmiešajte do šalátu.
5. Na prípravu aioli (domácej majonézy) dajte do mixéra vajce, cesnak, mletú papriku, ocot, soľ a 1 KL olivového oleja. Počas mixovania postupne pridávajte olej, kým nezískate hustú konzistenciu. Aioli uložte do chladu.
6. Po skončení varenia vyberte steaky z vrecka a osušte ich.
7. Steaky z oboch strán krátko a sprudka opečte na panvici s prepusteným maslom dozlata, vyberte z panvice a nechajte 5 minút odpočívať na tanieri.
8. Steaky nakrájajte na 1 cm tenké plátky, rozdeľte na 4 porcie a podávajte so šalátom a aioli.

Tip:

• Namiesto steaku z bizóna môžete použiť aj rib eye steak.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 60 °C, **čas varenia:** 60 minút	

Rib eye steak

4 porcie

Ingrediencie:

Marináda:

30 ml tmavej sójovej omáčky

2 kvapky tekutého dymu

30 ml worcestrovej omáčky

5 ml citrónovej šťavy (1 KL)

5 g hnedého cukru (1 KL)

40 g masla

Mäso:

2 rib eye steaky, à 500 g

30 g prepusteného masla

Podľa chuti:

soľ

čierne korenie z mlynčeka

čerstvo nastrúhaný muškátový oriešok

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

532 kcal, 33 g T, 4 g S, 56 g B

Príprava:

1. Zmiešajte všetky ingrediencie na marinádu.
2. Pripravte si rib eye steaky, dodržujte pritom hygienu. Rib eye steaky uložte jeden vedľa druhého do vákuového vrecka, pridajte marinádu a vákuujte na stupeň 2. Rib eye steaky marinujte v chladničke 4 – 8 hodín.
3. Zavákuované rib eye steaky vložte do rúry a varte ich podľa pokynov.
4. Po upečení vyberte rib eye steaky z vrecka a osušte ich. Na omáčku povarte marinádu ako sirup v malom hrnci.
5. Na panvici rozohrejte prepustené maslo a rib eye steaky na ňom krátko osmažte zo všetkých strán, aby boli na povrchu pekne hnedé a stred ostal krehký a šťavnatý.
6. Omáčku prelejte cez jemné sitko, dochuťte a podávajte s rib eye steakmi.

Tip:

- K rib eye steakom podávajte rajčinový šalát sous-vide.

Nastavenie:

60cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 60 °C, **čas varenia:** 60 minút	

Jahňacina s ochutenou ryžou a granátovým jablkom

4 porcie

Ingrediencie:
Na jahňacie:
2 g mletej rasce (½ KL)
2 g mletých semien koriandra (½ KL)
2 g mletého čierneho korenia (½ KL)
800 g jahňacieho chrbta bez kostí
10 g soli
60 g masla
Na ryžu:
40 g prepusteného masla
15 g nasekanej šalotky
10 g nasekaného cesnaku
3 g mletej kurkumy (½ KL)
1 ks celej škorice
200 g ryže basmati
8 g soli
320 ml horúceho kuracieho vývaru
1 granátové jablko
Na opečenie jahňaciny:
40 g prepusteného masla
Na ozdobu:
10 g nasekanej petržlenovej vňate
2 g čili vločiek (½ KL)
Príslušenstvo:
60/45 cm
univerzálny plech, rošt
45cm
neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba
Výživové hodnoty:
799 kcal, 45 g T, 47 g S, 52 g B

Príprava:

1. Na strednom plameni ohrejte panvicu a restujte rascu, semená koriandra a čierne korenie, kým sa korenie nerozvonia.
2. Pripravte si jahňací chrbát, dodržujte pritom hygienu. Zo všetkých strán votrite soľ a orestované korenie, s maslom vložte do vákuového vrecka a vákuujte na stupeň 3. Varte podľa návodu.
3. Na prípravu ryže zohrejte maslo v hrnci, pridajte šalotku a cesnak. Poduste 5 minút a viackrát zamiešajte.
4. Pridajte korenie a varte 1 minútu, kým sa nerozvonia.
5. Pridajte ryžu basmati a dobre premiešajte. Pridajte kurací vývar a soľ a varte 15 minút. Potom odstavte z varnej dosky a nechajte pod pokrievkou 10 minút odpočívať.
6. Granátové jablko umyte, osušte, rozkrojte na polovice a vyberte semienka.
7. Polovicu semienok granátového jablka vmiešajte do ryže basmati.
8. Na konci varenia vyberte jahňací chrbát z vákuového vrecka, opláchnite korenie a mäso osušte.
9. Jahňací chrbát osmažte na panvici s prepusteným maslom pri vysokej teplote dozlata. Nechajte 5 minút odpočinúť a potom rozdeľte na 4 porcie.
10. Jahňací chrbát naaranžujte na ochutenú ryžu basmati a posypte nasekanou petržlenovou vňaťou a čili vločkami.

Tipy:

- Namiesto jahňacieho chrbta môžete použiť aj jahňací steak.
- Druhú polovicu semienok z granátového jablka môžete použiť ako ozdobu ovocného šalátu alebo müsli.

Nastavenie:

60cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 61 °C, **čas varenia:** 50 minút	

Quesadillas s kuracími prsiami

4 porcie

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
Kuracie prsia: sous-vide, 65 °C, **čas varenia:** 60 minút	
Špargľa: sous-vide, 80 °C, **čas varenia:** 30 minút	

Ingrediencie:

Na kura:

- 600 g kuracích pŕs
- 10 g soli
- 1 g oregana
- 2 g mletej rasce (½ KL)
- 1 g mletého čili (1 ŠN)
- 2 g čierneho korenia (½ KL)
- 30 ml slnečnicového oleja

Na guacamole:

- 600 g avokáda, 2 kusy
- 60 g nasekanej šalotky
- 20 ml limetkovej šťavy
- 80 g cherry rajčín, polené
- 8 g soli
- 5 g čerstvého nasekaného koriandra

Na opečenie kuracích pŕs:

- 30 g masla

Na quesadillu:

- 150 g zelenej špargle
- 4 g soli
- 40 g masla
- 12 pšeničných tortíl, Ø 20 cm
- 250 g strúhaného čedaru

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

1288 kcal, 73 g T, 88 g S, 68 g B

Príprava:

1. Pripravte si kuracie prsia, dodržujte pritom hygienu. Prsia osoľte a potrite korením. Vložte ich do vákuového vrecka a vákuujte na stupeň 3. Varte podľa návodu.
2. Na prípravu guacamole umyte avokádo, osušte ho, rozpoľte a zbavte sa kôstky.
3. Od šupky oddeľte lyžicou dužinu, vložte ju do misy a roztlačte vidličkou. Pridajte zvyšné ingrediencie a všetko dôkladne premiešajte.
4. Po skončení varenia nechajte kuracie prsia 10 minút odpočinúť. Potom ich vyberte z vákuového vrecka a osušte.
5. Špargľu opláchnite, osušte a odstráňte tvrdé konce.
6. Špargľu so soľou a maslom vložte do vákuového vrecka, vákuujte na stupeň 3 a varte podľa návodu.
7. Vložte maslo na panvicu a pri miernej teplote ho rozohrejte. Pridajte kuracie prsia a z oboch strán ich osmažte. Potom ich nakrájajte na 1 cm tenké plátky.
8. Vyberte špargľu z vákuového vrecka a nakrájajte ju na tenké plátky.
9. 6 tortíl rovnomerne obložte špargľou, čedarom a plátkami kuracích pŕs. Priklopte zvyšnými tortilami a vytvorte quesadilly.
10. Na panvicu dajte maslo a pri miernej teplote ho rozohrejte. Postupne vkladajte quesadilly a z oboch strán ich osmažte dozlata.
11. Takto osmažte všetky quesadilly na panvici.
12. Quesadilly priečne nakrájajte a podávajte s guacamole.

Tipy:

- Namiesto kuracích pŕs môžete použiť aj morčacie prsia.
- Ku quesadillám môžete podávať aj čerstvú salsu z rajčín a čili. Rajčiny a červenú cibuľu nakrájajte na malé kocky, zjemnite limetkovou šťavou a nasekanými lístkami čerstvého koriandra.

Pekingské kačacie prsia

4 porcie

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 62 °C, **čas varenia:** 90 minút	

Ingrediencie:

Na kačacie prsia:

- 2 kačacie prsia, à 400 g
- 5 g soli (1 KL)
- 5 g mletého korenia piatich vôní (1 KL)
- 10 g nastrúhaného zázvoru
- 20 ml sójovej omáčky
- 20 g trstinového cukru
- 2 g mletého čili (½ KL)
- 1 bio pomaranč

Na palacinky, 4 ks:

- 130 g múky
- 15 g kukuričného škrobu
- 125 ml vody
- 125 ml plnotučného mlieka
- 3 vajcia
- 25 g rozpusteného masla
- štipka soli

Na zeleninu:

- 100 g šalátovej uhorky
- 100 g mrkvy
- 100 g jarnej cibuľky
- 50 g omáčky Hoisin

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

708 kcal, 42 g T, 39 g S, 43 g B

Príprava:

1. Pripravte si kačacie prsia, dodržujte pritom hygienu. Kožu na kačacích prsiach narežte ostrým nožom do mriežky v tvaroch kosoštvorcov. Dajte pozor, aby rezy boli iba v tukovej vrstve a veľmi blízko pri sebe.
2. V miske zmiešajte soľ, mleté korenie piatich vôní, zázvor, sójovú omáčku, cukor a mleté čili.
3. Pomaranč umyte pod horúcou vodou, osušte ho a odkrojte tenký kúsok kôry.
4. Kačacie prsia dokladne potrite zmesou korenia a spoločne s pomarančovou kôrou vložte do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 3 a nechajte v chladničke aspoň 2 hodiny marinovať.
5. Po marinovaní uvarte podľa návodu.
6. Všetky ingrediencie na palacinky vyšľahajte metlou dohladka a nechajte ich 15 minút zakryté odpočinúť.
7. Uhorku a mrkvu umyte a ošúpte. Jarnú cibuľku umyte a osušte. Zeleninu nakrájajte na 10 cm dlhé a 2 mm tenké tyčinky.
8. Na prípravu palaciniek dajte na panvicu maslo a rozohrejte pri miernej teplote. Smažte palacinky s priemerom cca 16 cm. Na jednu palacinku použite ¼ šálky cesta a pečte dozlata. Hotové palacinky prikryte, aby sa nevysušily.
9. Na konci varenia vyberte kačacie prsia z vákuového vrecka a osušte ich.
10. Rozohrejte panvicu pri miernej teplote. Kačacie prsia vložte tukovou stranou dolu, pritlačte ich vareškou a smažte ich dozlata a dochrumkava. Prsia otočte a smažte ešte asi 20 sekúnd. Potom ich nechajte 5 minút odpočinúť na tanieri.
11. Kačacie prsia nakrájajte ostrým nožom na tenké plátky.
12. Palacinky pokvapkajte omáčkou Hoisin, navrch položte plátky kačacích prs, uhorku, mrkvu a jarnú cibuľku a podávajte.

Tip:

- Namiesto palacinek môžete použiť aj hotové pšeničné tortily. Ohrejte ich 5 minút pred podávaním pomocou funkcie regenerácie vo vašej rúre na pečenie.

Vlažný šalát z kačacích prś

4 porcie

Ingrediencie:
2 kačacie prsia, à cca 300 g
40 g masla
2 stonky čerstvej mäty
1 štipka čerstvého koriandru
20 ml olivového oleja
1 zväzok jarnej cibuľky
1 kus čerstvého zázvora veľkosti vlašského orecha
1 – 2 strúčky cesnaku
75 ml ryžového alebo ovocného octa
50 ml svetlej sójovej omáčky
20 ml oleja z praženého sezamu
30 ml slnečnicového oleja
30 g nasekaných arašidov
soľ
čierne korenie z mlynčeka
cukor

Príslušenstvo:
60/45 cm univerzálny plech, rošt
45 cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:
695 kcal, 60 g T, 3 g S, 31 g B

Príprava:

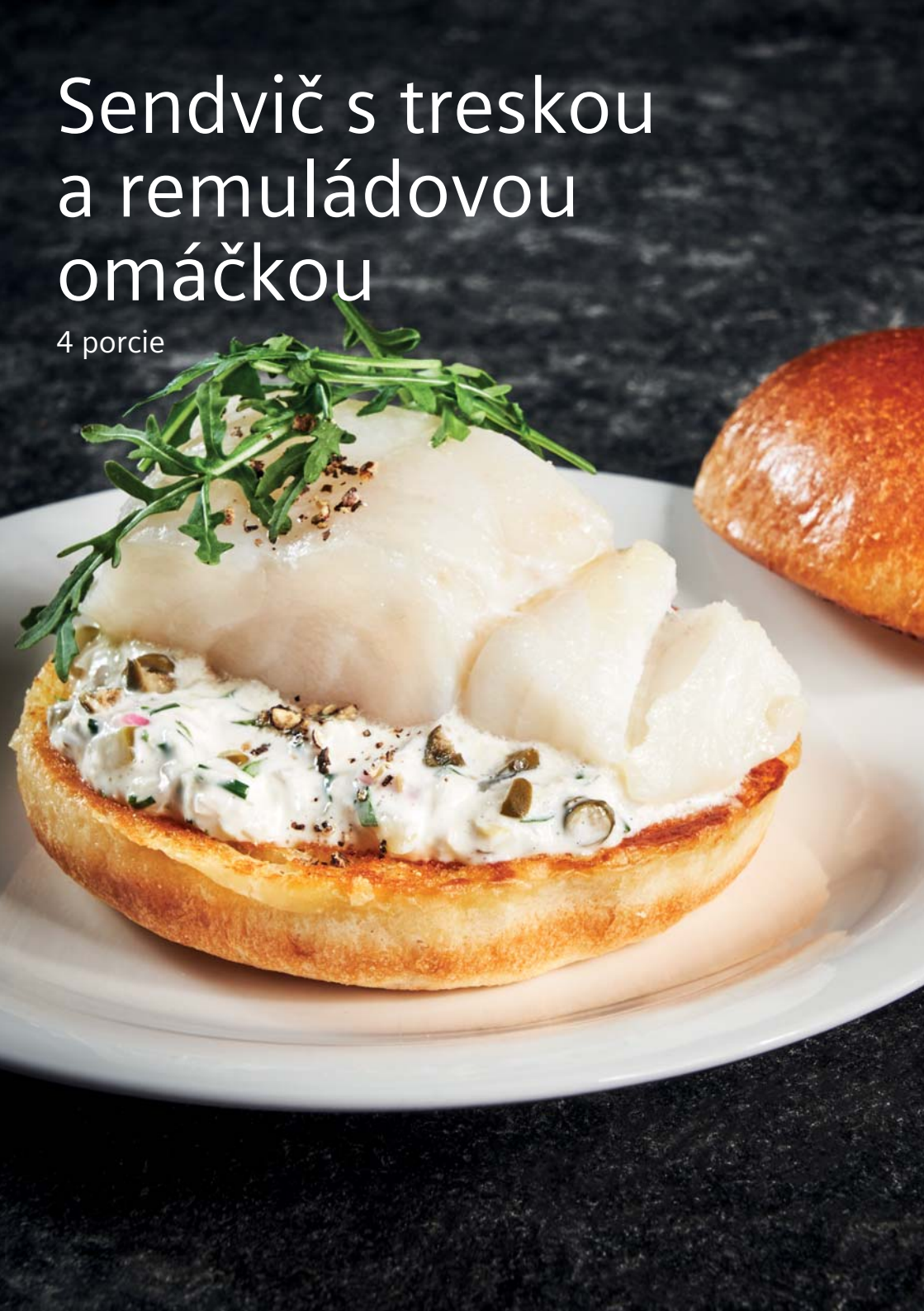
1. Pripravte si kačacie prsia, dodržujte pritom hygienu. Kačacie prsia s maslom vložte do vákuového vrecka a vákuujte na stupeň 3.
2. Zavákuované kačacie prsia vložte do parnej rúry a varte podľa návodu.
3. Po uvarení vyberte kačacie prsia z vrecka a osušte ich. Na panvici rozohrejte prepustené maslo a na rozpálenom tuku opečte kačacie prsia zo všetkých strán, aby povrch pekne zhnedol a vnútro zostalo šťavnaté a krehké.
4. Kačacie prsia nechajte vychladnúť a šikmo nakrájajte na tenké plátky.
5. Jarnú cibuľku umyte, osušte a šikmo nakrájajte na tenké plátky. Zázvor a cesnak ošúpte a nadrobno nakrájajte. Všetko zmiešajte s octom, sójovou omáčkou a oboma olejmi a prelejte cez plátky kačacích prs.
6. Šalát podľa potreby dochuťte a podávajte posypaný nasekanými arašidmi.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 62 °C, **čas varenia:** 70 minút	

Sendvič s treskou a remuládovou omáčkou

4 porcie



Ingrediencie:

Na tresku:

500 g čerstvého filé z tresky bez kostí a kože

1 bobkový list

80 g masla

10 g soli

Na remuládu:

30 g umytého, ošúpaného a jemne nastrúhaného zeleru

10 g horčice

Tabasco, podľa chuti

150 g majonézy

10 g nakrájaných kapár

10 g nakrájaných kyslých uhoriek

10 g nasekanej šalotky

½ bio citróna, šťava a kôra

5 g najemno nasekanej pažítky

5 g najemno nasekaného estragónu

Na sendviče:

4 ks briošky

40 g masla

60 g umytej rukoly

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

854 kcal, 67 g T, 34 g S, 31 g B

Príprava:

1. Pripravte si filé z tresky, dodržujte pritom hygienu. Vložte filé spoločne s maslom, soľou a bobkovým listom do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 2 a varte podľa návodu.
2. Citrón umyte, osušte, nastrúhajte kôru a vymačkajte.
3. Na remuládu zmiešajte všetky ingrediencie v mise a osoľte ich.
4. Briošky rozkrojte na 2 polovice. Maslo rozohrejte na panvici pri miernej teplote varnej dosky. Na panvicu položte briošky rozrezanou stranou dolu a osmažte dozlatova a dochrumkava.
5. Po skončení varenia vyberte filé z tresky z vákuového vrecka, osušte a rozdeľte na 4 porcie.
6. Spodnú polovicu briošky potrite vrstvou remulády, na ňu položte porciu tresky a rukoly a priklopte hornou polovicou briošky.

Tip:

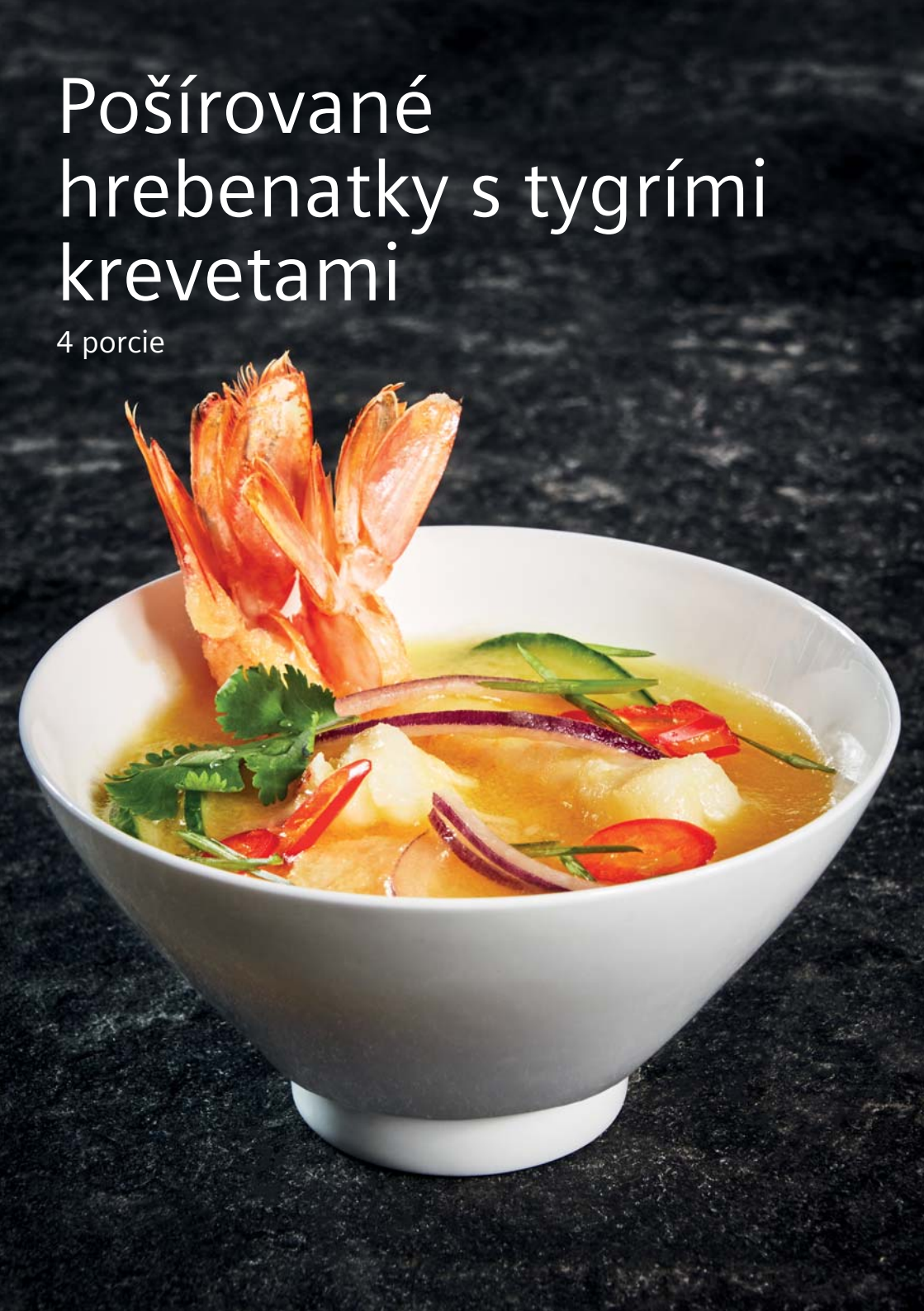
- Namiesto tresky obyčajnej môžete použiť aj tresku jednoškvrnnú, merlúzu (hake) alebo lososa.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 61 °C, **čas varenia:** 18 minút	

Pošírované hrebenatky s tygrími krevetami

4 porcie



Ingrediencie:

Na hrebenatky:

120 g masla

4 očistené hrebenatky

700 g tygrích kreviet

6 g soli (1 kopcovitá KL)

120 ml pomarančovej šťavy

Na zeleninu:

80 g šalátovej uhorky

60 g červenej cibule

15 g papričiek jalapeño

10 g koriandrových lístkov

Príloha:

10 ml limetkovej šťavy

200 g nachos

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

671 kcal, 40 g T, 40 g S, 39 g B

Príprava:

1. Maslo vložte do hrnca a pri miernej teplote ho nechajte ľahko zhnednúť, sceďte a nechajte vychladnúť.
2. Pripravte si hrebenatky, dodržujte pritom hygienu.
3. Pripravte si tygrie krevety, olúpte ich, odstráňte hlavičku a črievka. Dodržte pritom hygienu.
4. Hrebenatky a tygrie krevety osoľte a s pripraveným maslom a pomarančovou šťavou vložte do vákuového vrecka. Dávajte pozor, aby sa hrebenatky a krevety neprekrývali.
5. Vákuujte na stupeň 2 a varte podľa návodu.
6. Uhorku a papričku jalapeño umyte v studenej vode a osušte. Ošúpte červenú cibuľu.
7. Červenú cibuľu, papričku jalapeño a uhorku nakrájajte na tenké plátky.
8. Na konci varenia otvorte vákuové vrecko a opatrne vysypte obsah do misy. Pridajte limetkovú šťavu a premiešajte.
9. Hrebenatky a krevety v omáčke so zeleninou rozdeľte na 4 porcie a ozdobte lístkami koriandra. Ako prílohu podávajte nachos.

Tip:

- Namiesto tygrích kreviet môžete použiť aj iné krevety alebo langusty.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 60 °C, **čas varenia:** 18 minút	

Losos so svetlozeleným bylinkovým rizotom

4 porcie

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
Rizoto: varenie v pare, 100 °C, **čas varenia:** 25 minút	
Rizoto a losos: sous-vide, 61 °C, **čas varenia:** 15 minút	

Ingrediencie:

Na lososa:

600 g očisteného filé z lososa s kožou
10 g soli
60 g masla
10 g kôpru

Na rizoto:

100 g nasekanej bielej cibule
15 g nasekaného cesnaku
30 g masla
280 g ryže na rizoto, napr. Arborio
80 ml bieleho vína
600 ml kuracieho vývaru
8 g soli
20 g nastrúhaného parmezánu
50 g masla
½ bio citróna

Na zelené bylinkové pyré:

10 g lístkov mäty
30 g petržlenových lístkov
100 g špenátu
30 g pažítky
5 g soli (1 KL)

Na opečenie filé z lososa:

30 g masla

Príslušenstvo:

60/45 cm univerzálny plech, rošt
45 cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba
forma odolná voči pare a teplu

Výživové hodnoty:

916 kcal, 60 g T, 58 g S, 36 g B

Príprava:

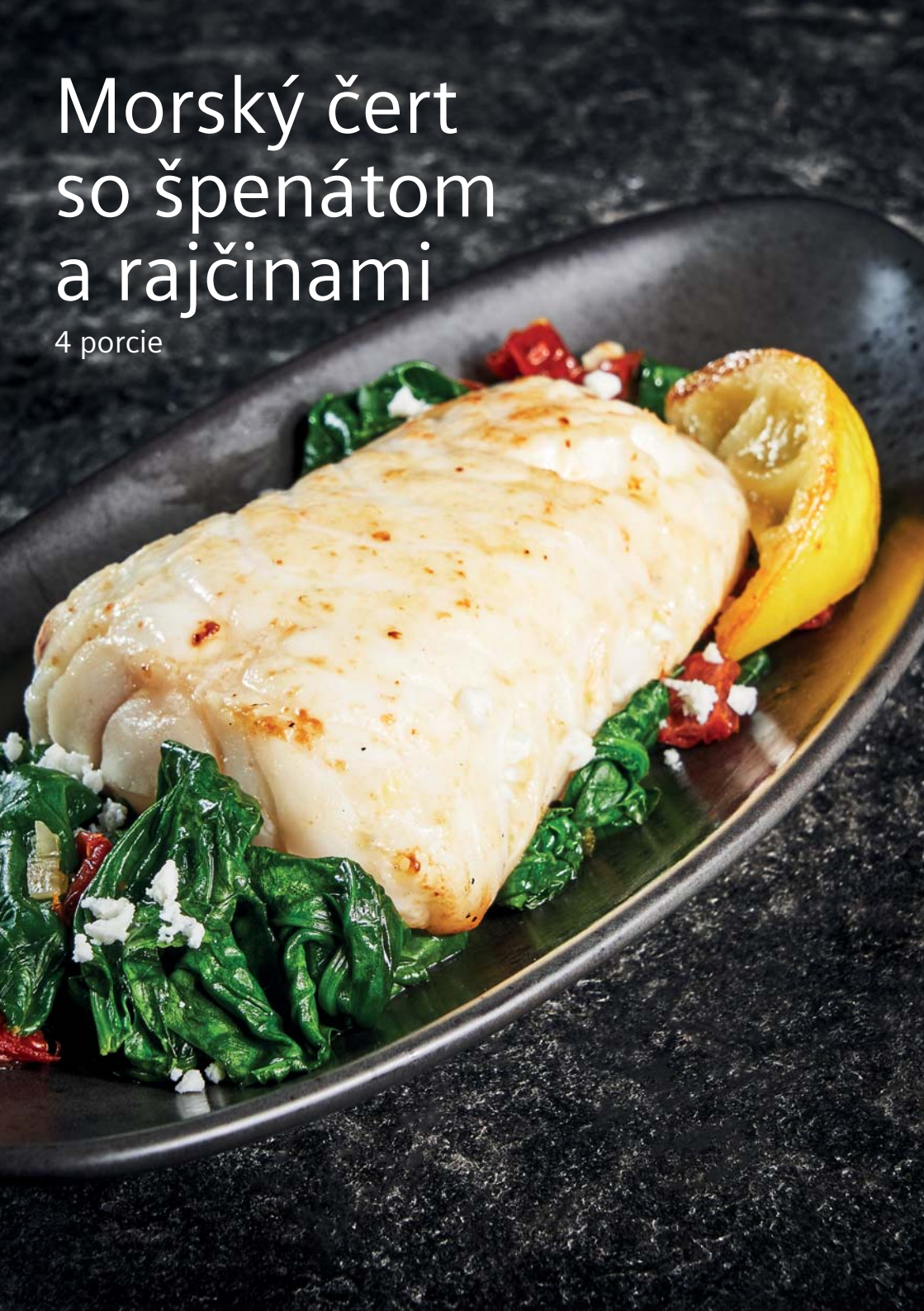
1. Pripravte si filé z lososa, dodržujte pritom hygienu. Filé rozdeľte na 4 porcie.
2. Nakrájané filé z lososa osoľte a spolu s maslom a kôprom vložte do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 2 a uložte do chladu.
3. Na rizoto rozohrejte na strednom plameni v hrnci maslo. Pridajte cibuľu a cesnak a za stáleho miešania restujte, kým cibuľa nezosklovatie. Pridajte ryžu na rizoto, miešajte a cca 30 sekúnd restujte.
4. Prilejte biele víno a za stáleho miešania varte, kým ryža nevstrebá víno. Pridajte kurací vývar a zamiešajte.
5. Ryžovú zmes vložte do plytkej nádoby odolnej voči pare a teplu a varte podľa návodu.
6. Po 25 minútach položte lososa vedľa rizota a varte podľa návodu. V prípade potreby otvorte na 1 minútu dvierka, aby rúra vychladla na teplotu potrebnú na pečenie lososa.
7. Na prípravu zeleného bylinkového pyré priveďte k varu hrniec s vodou a 1 PL soli. Pridajte bylinky a špenát a 10 sekúnd blanšírujte.
8. Vyberte bylinky a špenát z hrnca pomocou sitka, nechajte krátko odkvapkať a prepláchnite v ľadovej vode.
9. Bylinky a špenát osušte, nahrubo nasekajte a spolu so 100 ml vody z varenia rozmixujte.
10. Citrón umyte, osušte a nastrúhajte kôru.
11. Na konci varenia pridajte do rizota parmezán, maslo, bylinkové pyré a polovicu citrónovej kôry a miešajte, kým nevznikne krémová hmota.
12. Filé z lososa opatrne vyberte z vákuového vrecka a osušte.
13. Filé z lososa osmažte na panvici s trochou masla dozlatova a dochrumkava.
14. Na zelené rizoto naaranžujte filé z lososa a posypte ho zvyšnou citrónovou kôrou.

Tip:

- Namiesto filé z lososa môžete použiť aj pstruha.

Morský čert so špenátom a rajčinami

4 porcie



Ingrediencie:

Na morského čerta:

600 g filé z morského čerta bez kože a kostí

10 g soli

60 g masla

Na špenát:

30 ml olivového oleja

10 g najemno nasekaného cesnaku

400 g špenátových listov

50 g nahrubo nakrájaných sušených rajčín

80 g rozdrobeného syra feta

Na opečenie ryby:

30 g masla

Na citróny:

2 bio citróny

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

436 kcal, 32 g T, 5 g S, 30 g B

Príprava:

1. Pripravte si filé z morského čerta, dodržujte pritom hygienu. Filé nakrájajte na 4 rovnaké kusy, osoľte a vložte spolu s maslom do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 2 a varte podľa návodu.
2. Špenátové listy opláchnite a osušte.
3. Rozohrejte panvicu pri miernej teplote. Na ňu vložte olej a cesnak a restujte cca 2 minúty, kým cesnak nezačne voňať. Postupne pridávajte špenátové listy a zahrievajte ich, kým sa ich objem výrazne nezmenší.
4. Odstavte panvicu z varnej dosky, ku špenátu pridajte sušené rajčiny a syr feta a premiešajte.
5. Citróny umyte, osušte a rozkrojte na polovice.
6. Na konci varenia vyberte filé z morského čerta z vákuového vrecka a osušte ho.
7. Vložte maslo na panvicu a pri miernej teplote ho rozohrejte. Pridajte filé z morského čerta a osmažte ho dozlatova. Potom ho vyberte z panvice a rozdeľte na 4 porcie.
8. Na rovnakej panvici restujte polovice citróna rozrezanou stranou dolu cca 1 minútu dozlatova.
9. Morského čerta podávajte so špenátom a polkami citrónu.

Tipy:

- Namiesto špenátu môžete použiť aj mangold. V tom prípade oddeľte listy od stonky a stonky varte dlhšie.
- Pre tento recept je vhodný aj chňapáč červený alebo morský ostrież.

Nastavenie:

60cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 60 °C, **čas varenia:** 20 minút	

Platesa na ázijský spôsob

4 porcie

Ingrediencie:

Ryby:

2 platesy, à 300 g

soľ

40 g masla

Zelenina:

300 g mrkvy

1 zväzok jarnej cibuľky

10 ml oleja (1 KL)

150 ml kuracieho vývaru

75 ml sójovej omáčky

30 ml sherry

1 kus čerstvého zázvora veľkosti vlašského orecha

100 g bambusových výhonkov

150 g výhonkov mungo

20 g javorového sirupu

mleté čili

Na ozdobu:

¼ zväzku čerstvého koriandra

20 g pražených orieškov kešu

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

392 kcal, 20 g T, 11 g S, 39 g B

Príprava:

1. Pripravte si filé z platesy, dodržujte pritom hygienu. Potrite ich trochou soli a vložte spoločne s maslom do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 3 a varte podľa návodu.
2. Ošúpte mrkvu a nakrájajte šikmo na plátky. Jarnú cibuľku umyte, očistite a rozštvrťte.
3. Nalejte olej na panvicu. Osmažte na ňom mrkvu a jarnú cibuľku. Prilejte kurací vývar, sójovú omáčku a sherry. Ošúpaný zázvor prelisujte cez lis na cesnak a pridajte k ostatným ingredienciám. Odkryté varte cca 5 minút.
4. Vmiešajte výhonky. Dochuťte javorovým sirupom, soľou, korením a mletým čili.
5. Vyberte filé z platesy z vákuového vrecka a naaranžujte ich na zeleninu. Koriander opláchnite, osušte a otrhajte lístky. Filé ozdobte lístkami koriandra a orieškami kešu.

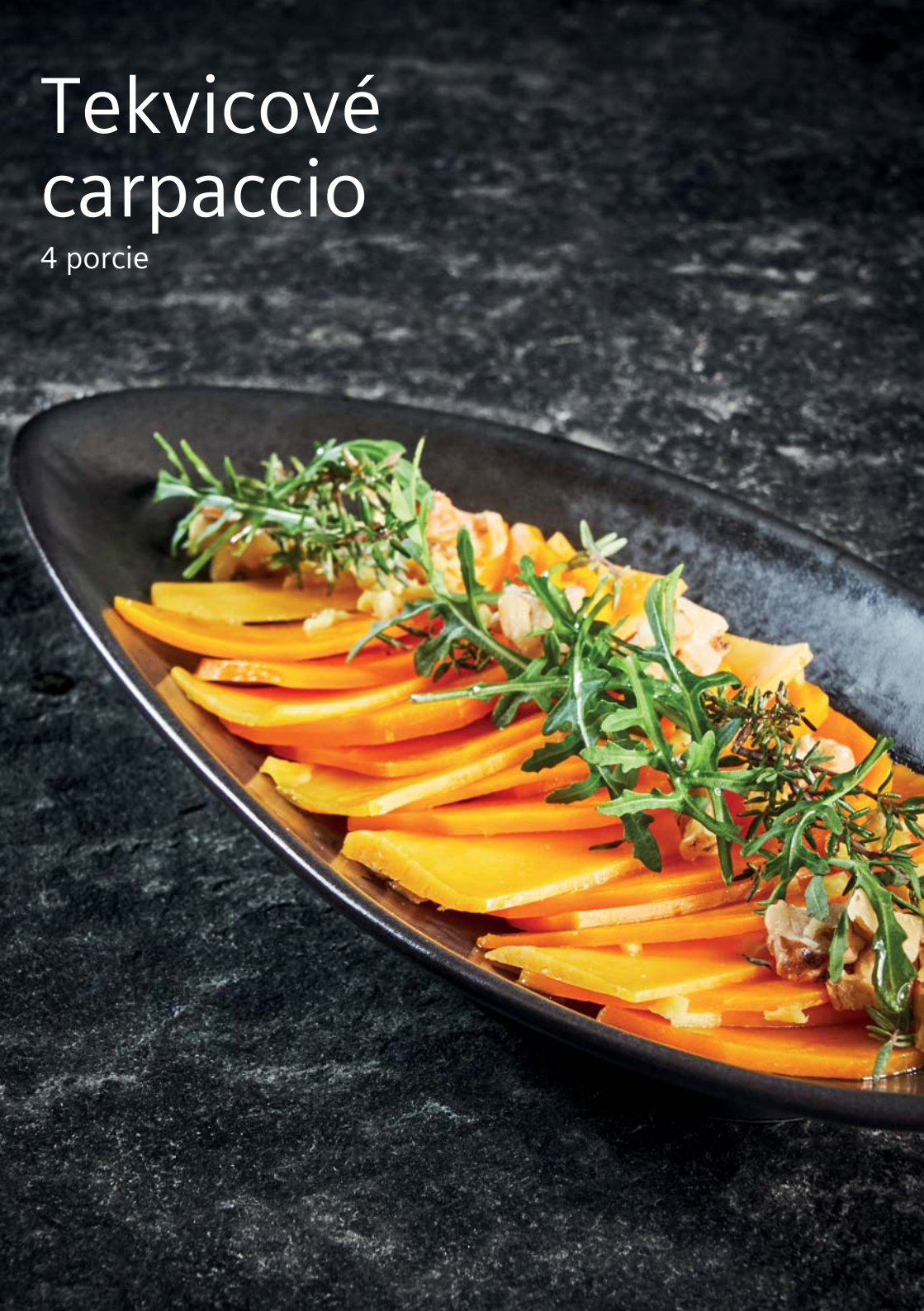
Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2

sous-vide, 58 °C, **čas varenia:** 30 minút

Tekvicové carpaccio

4 porcie



Ingrediencie:
Na maslovú tekvicu:
500 g maslovej tekvice
120 ml oleja z hroznových jadierok
10 g čerstvých vetvičiek tymiánu
50 g ošúpaného a nakrájaného čerstvého zázvoru
3 g soli (2 štipky)
Na ozdobu:
200 g tvrdého syra, napr. čedaru
100 g umytej rukoly
50 g nasekaných pražených vlašských orechov
Príslušenstvo:
60/45 cm univerzálny plech, rošt
45 cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba
Výživové hodnoty:
575 kcal, 53 g T, 17 g S, 8 g B

Príprava:

1. Maslovú tekvicu umyte v studenej vode, pozdĺžne rozkrojte na polovicu, rozštvrťte, odrežte tvrdé konce a ošúpte. Dužinu nakrájajte krájačom na zeleninu na cca 2 mm tenké plátky.
2. Plátky tekvice vložte do vákuového vrecka spolu s hroznovým olejom, vetvičkami tymiánu, kúskami zázvoru a soľou. Vákuujte na stupeň 2 a varte podľa návodu.
3. Medzitým nakrájajte syr na tenké plátky pomocou krájača na syr alebo kuchynskej škrabky.
4. Po skončení varenia opatrne premiestnite obsah vrecka na tanier.
5. Tekvicu a syr rozložte na tanier a striedajte plátky tekvice s plátkami syra do tvaru vejára. Podávajte s nasekanými vlašskými orechami a rukolou.

Tip:

- Môžete použiť aj iné druhy tvrdého syra, napr. parmezán, goudu, gruyère.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 90 °C, **čas varenia:** 20 minút	

Zelená špargľa s hľuzovkovou omáčkou

4 porcie

Ingrediencie:
Na špargľu:
800 g zelenej špargle
5 g soli (1 KL)
40 g masla
Na hľuzovkovú omáčku:
150 g masla
4 vaječné žĺtky
25 ml japonskej sójovej omáčky
20 ml citrónovej šťavy
20 ml balzamikového octa
15 g krájaných čiernych hľuzoviek
25 ml vody
Príslušenstvo:
60/45 cm univerzálny plech, rošt
45cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba
Výživové hodnoty:
457 kcal, 46 g T, 5 g S, 7 g B

Príprava:

1. Špargľu umyte, osušte a odstráňte spodnú tretinu. Vložte ju spolu so soľou a maslom do vákuového vrecka a vákuujte na stupeň 3.
2. Ďalšie vákuové vrecko so zahnutými okrajmi vložte do odmerky a pridajte ingrediencie na hľuzovkovú omáčku. Vákuujte na stupeň 2. Proces vákuovania sledujte, kvapalina môže stúpať. Vákuovanie včas zastavte.
3. Vrecko so špargľou uvarte podľa pokynov. 8 minút pred koncom varenia pridajte vrecko s hľuzovkovou omáčkou.
4. Hľuzovkovú omáčku prelejte z vákuového vrecka do vysokej nádoby. Omáčku krátko rozmixujte tyčovým mixérom, aby bola hladká a nadýchaná.
5. Vyberte špargľu z vrecka a podávajte s hľuzovkovou omáčkou.

Tipy:

- Namiesto hľuzovky môžete použiť aj sušený lievik trúbkovitý. Huby namočte do teplej vody a potom nadrobno nakrájajte.
- Namiesto zelenej špargle môžete použiť aj bielu. Čas varenia predĺžte o 5 – 8 minút.

Nastavenie:

60cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
Špargľa: sous-vide, 80 °C, **čas varenia:** 23 minút	
Špargľa a hľuzovková omáčka: sous-vide, 80 °C, **čas varenia:** 8 minút	

Rajčinový šalát

4 porcie

Ingrediencie:
500 g zrelých červených a žltých koktejlových rajčín
1 štipka soli
čierne korenie z mlynčeka
5 g hnedého cukru (1 KL)
30 ml balzamikového octa
1 vetvička rozmarínu
1 vetvička tymiánu
3 PL extra panenského olivového oleja

Príslušenstvo:
60/45 cm univerzálny plech, rošt
45cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:
103 kcal, 8 g T, 6 g S, 1 g B

Príprava:

1. Rajčiny dôkladne umyte, osušte a rozkrojte na polovice.
2. Rajčiny vložte spolu so zvyšnými ingredienciami do vákuového vrecka a vákuujte na stupeň 2. Varte podľa návodu.
3. Po uvarení nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.

Tip:

- Rajčinový šalát podávajte s mozzarellou a čerstvým pečivom alebo ako prílohu k rib eye steakom.

Nastavenie:

60cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 58 °C, **čas varenia:** 25 minút	

Batatové gnocchi v hnedom šalviovom masle

4 porcie

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 90 °C, **čas varenia:** 50 minút	

Ingrediencie:

Na bataty:

600 g batatov

1 štipka soli

20 g masla

Na gnocchi:

150 g ricotty

8 g soli

60 g nastrúhaného parmezánu

½ KL čerstvo namletého muškátového orieška

250 g múky

Na šalviové maslo:

80 g nesladeného masla

15 g šalviových lístkov

soľ

mleté čierne korenie

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

695 kcal, 32 g T, 84 g S, 17 g B

Príprava:

1. Bataty opláchnite, ošúpte a nakrájajte na približne 2 cm veľké kocky.
2. Bataty vložte spolu so soľou a maslom do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 3 a varte podľa návodu.
3. Potom bataty vyberte z vákuového vrecka, sceďte ich v cedníku a vložte do misy.
4. Bataty rozpučte vidličkou a odstráňte väčšie vláknité časti. Nechajte krátko vychladnúť a potom opatrne premiešajte s ricottou, parmezánom, soľou a muškátovým orieškom.
5. Po častiach primiešavajte múku, kým nevznikne mäkké cesto.
6. Položte cesto na pomúčenú pracovnú plochu a rozdeľte na 6 rovnakých kusov. Každý kúsok cesta rozvaľkajte na pomúčenej pracovnej ploche na 50 cm dlhý a cca 2,5 cm hrubý valček. Ak sa cesto ešte lepí, posypte ho múkou. Nepoužívajte jej však príliš veľa.
7. Každý valček rozrežte na cca 20 kúskov. Každý kúsok prevaľkajte hrotom vidličky, aby vznikol ryhovaný vzor. Vytvarované gnocchi rozložte na papier na pečenie.
8. Vo veľkom hrnci priveďte vodu k varu a podľa potreby ju osoľte.
9. Gnocchi varte po dávkach asi 5 – 6 minút, kým nevyplávajú na povrch. Uvarené vyberte naberačkou z vody a rozložte na plech na pečenie.
10. Vo veľkom hrnci rozohrejte pri miernej teplote maslo a za stáleho miešania nechajte cca 5 minút ľahko zhnednúť.
11. Pridajte lístky šalvie a dochuťte soľou a korením.
12. Do masla pridávajte po častiach gnocchi a pri miernej teplote ich opekajte. Z hrnca ich vyberajte naberačkou a podávajte v miske.

Tipy:

- Namiesto šalvie môžete použiť iné bylinky, napr. rozmarín alebo tymián.
- Namiesto batatov môžete použiť aj zemiaky. Na mäkké cesto potrebujete viac alebo menej múky v závislosti od obsahu škrobu. Zvýšte teplotu varenia na 95 °C.

Vitello Tonnato

4 porcie

Ingrediencie:

Na teľacie mäso:

650 g teľacej panenky

8 g soli

10 ml slnečnicového oleja

2 bobkové listy

5 g čerstvých šalviových lístkov

150 ml kuracieho vývaru

Na omáčku:

5 g solených ančoviček

15 g odkvapkaných kapár

50 g odkvapkaného konzervovaného tuniaka

10 ml citrónovej šťavy

10 ml extra panenského olivového oleja

2 g mletého čierneho korenia

150 g majonézy

Na ozdobu:

20 g odkvapkaných kapár

40 g rukoly

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

523 kcal, 40 g T, 2 g S, 41 g B

Príprava:

1. Pripravte si teľaciu panenku, dodržujte pritom hygienu. Mäso osoľte a zo všetkých strán osmažte dozlatova na panvici so slnečnicovým olejom.
2. Teľaciu panenku vyberte z panvice a odložte nabok. Do panvice pridajte kurací vývar, šalviové a bobkové listy, zredukujte na polovicu objemu a nechajte vychladnúť.
3. Kurací vývar po redukcii a teľaciu panenku vložte do vákuového vrecka. Pri vákuovaní dávajte pozor na stúpajúcu tekutinu a vákuovanie včas zastavte. Vákuujte na stupeň 3 a varte podľa návodu.
4. Pomocou mixéra rozmixujte všetky ingrediencie na prípravu omáčky, okrem majonézy. Keď je konzistencia vláčna, pridajte majonézu a pokračujte v mixovaní nízkou rýchlosťou, kým nevznikne hladká omáčka. Odložte do chladničky.
5. Po uvarení vložte vrecko s teľacou panenkou asi na 30 minút do misky s ľadovou vodou, aby sa schladilo.
6. Teľaciu panenku vyberte z vákuového vrecka a osušte.
7. Teľaciu panenku nakrájajte na 0,5 cm tenké plátky. Plátky na tanieri ozdobte omáčkou, rukolou a kaparami a podávajte.

Tipy:

- Namiesto teľacie mäsa môžete použiť aj bravčovú panenku. Zvýšte teplotu varenia na 63 °C.
- Namiesto hydinového vývaru môžete použiť aj teľací vývar.
- Ingrediencie omáčky môžete meniť podľa chuti, napr. miso alebo sójová omáčka dodajú majonéze azíjskú príchuť.

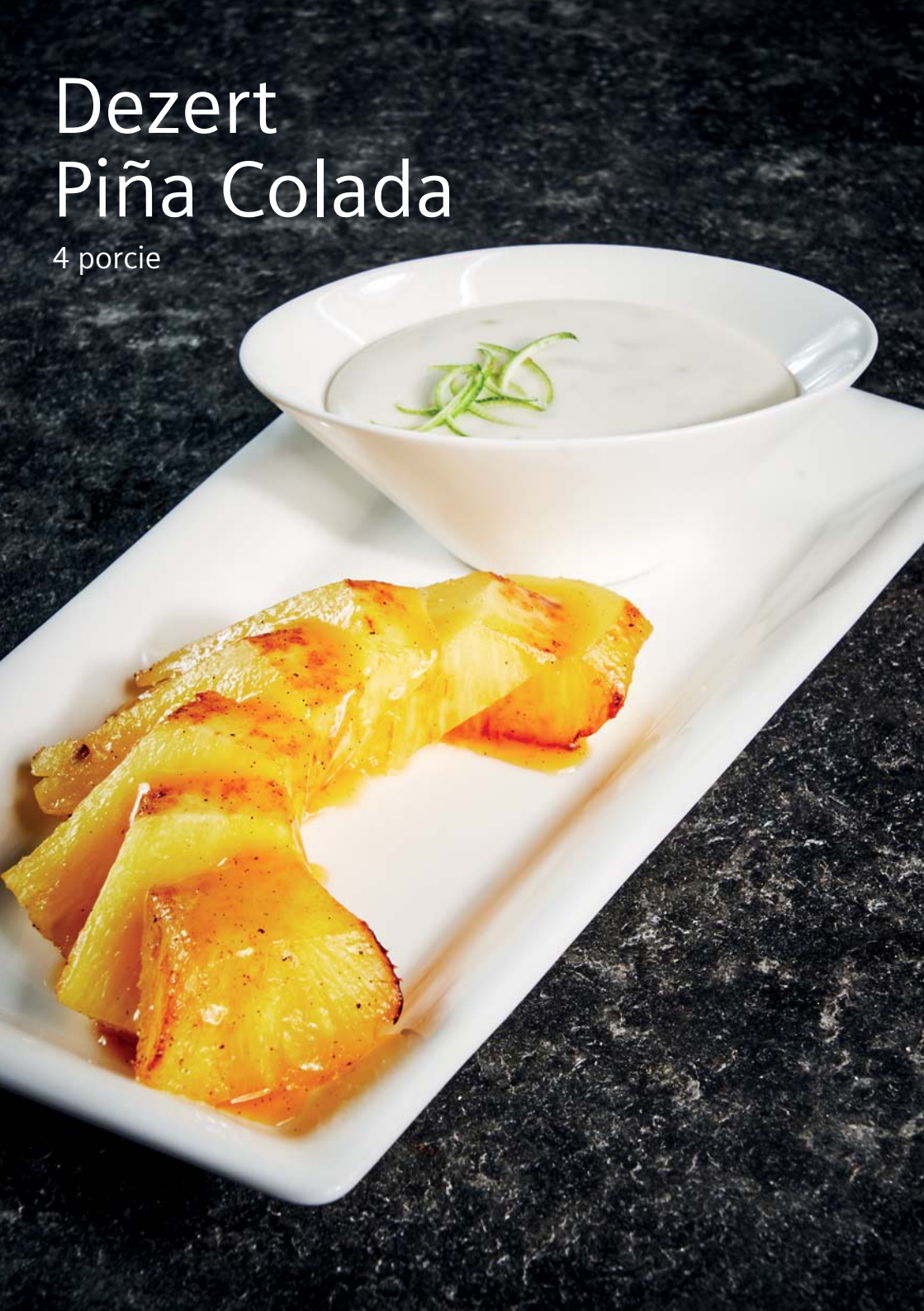
Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2

sous-vide, 60 °C, **čas varenia:** 90 minút

Dezert
Piña Colada

4 porcie



Ingrediencie:

Na ananás:

800 g zrelého ananásu

¼ vanilkového struku

80 g medu

štipka soli

Na kokosový krém:

250 ml dobre chladenej kokosovej smotany, obsah tuku cca 20 %

25 g javorového sirupu

1 bio limetka

Na skaramelizovanie ananásu:

60 g masla

Príslušenstvo:

60/45 cm

univerzálny plech, rošt

45 cm

neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

410 kcal, 24 g T, 46 g S, 2 g B

Príprava:

1. Ananás ošúpte, rozkrojte na štvrtiny a odstráňte korunku.
2. Vanilkový struk pozdĺžne rozrežte na polovicu a vyškrabte semienka.
3. Ananás, vanilkové semienka, med a soľ vložte do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 2 a varte podľa návodu.
4. Umyte limetku, osušte ju a nastrúhajte kôru.
5. Vychladenú kokosovú smotanu vyšľahajte do peny. Pridajte javorový sirup a polovicu nastrúhanej limetkovej kôry a pokračujte v šľahaní, kým zmes nestuhne. Vložte do chladničky.
6. Po uvarení ananás opatrne vyberte z vákuového vrecka.
7. Ananás ľahko osmažte na panvici s maslom, občas premiešajte a varte tak dlho, kým sa tekutina z varenia nezmení na hustú omáčku.
8. Na každú porciu naservírujte jednu štvrtinu ananásu s veľkou lyžicou kokosového krému, posypte zvyšnou limetkovou kôrou a podávajte.

Tipy:

- Na alkoholickú verziu tohto dezertu pridajte do kokosového krému trochu rumu.
- Kokosový krém môžete ochutiť aj inými citrusovými plodmi, napríklad pomarančom alebo citrónom.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 75 °C, **čas varenia:** 30 minút	

Pistáciový parfait s pošírovanými slivkami

4 porcie

Ingrediencie:

Na parfait:

- 75 ml mlieka
- 230 ml šľahačky, obsah tuku 30 %
- 70 g cukru
- 2 vaječných žĺtkov
- 70 g vylúpaných nesolených pražených pistácií
- 4 g listy želatiny namočenej v studenej vode

Na slivky:

- 4 slivky
- 40 g cukru
- 1 g strúhanej fazuľe tonka
- 4 rozdrvené kardamómové tobolky
- štipka soli

Na šľahanie parfaitu:

- 200 ml šľahačky, obsah tuku 35 %

Na ozdobu:

- 40 g nasekaných pražených pistácií

Príslušenstvo:

60/45 cm
univerzálny plech, rošt

45 cm
neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

- 4 formičky Ø 12 cm

Výživové hodnoty:

700 kcal, 55 g T, 42 g S, 12 g B

Príprava:

1. Na prípravu parfaitu vložte všetky ingrediencie do mixéra a mixujte, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu. Zmes vložte do vákuového vrecka a vákuujte na stupeň 2. Sledujte proces, tekutina môže stúpať. Vákuovanie včas zastavte. Vrecko odložte do chladničky.
2. Slivky opláchnite, osušte, rozpoľte a vykôstkujte.
3. Slivky vložte spolu s ostatnými ingredienciami do vákuového vrecka. Vákuujte na stupeň 2 a varte spoločne s pistáciovým parfaitom podľa pokynov.
4. Po uplynutí doby varenia ponorte vákuové vrecko s parfaitovou hmotou do misy s ľadovou vodou a stále ním pohybujte, aby sa veľmi rýchlo ochladil.
5. Hmotu na parfait vyberte z vrecka a premiešajte v mise dohladka.
6. Hmotu na parfait rozdeľte do 4 formičiek a nechajte asi 2 – 3 hodiny zmraziť.
7. Slivky vo vákuovom vrecku nechajte schladiť v chladničke.
8. Parfait obložte pošírovanými slivkami, ozdobte nasekanými opražených pistáciami a podávajte.

Tipy:

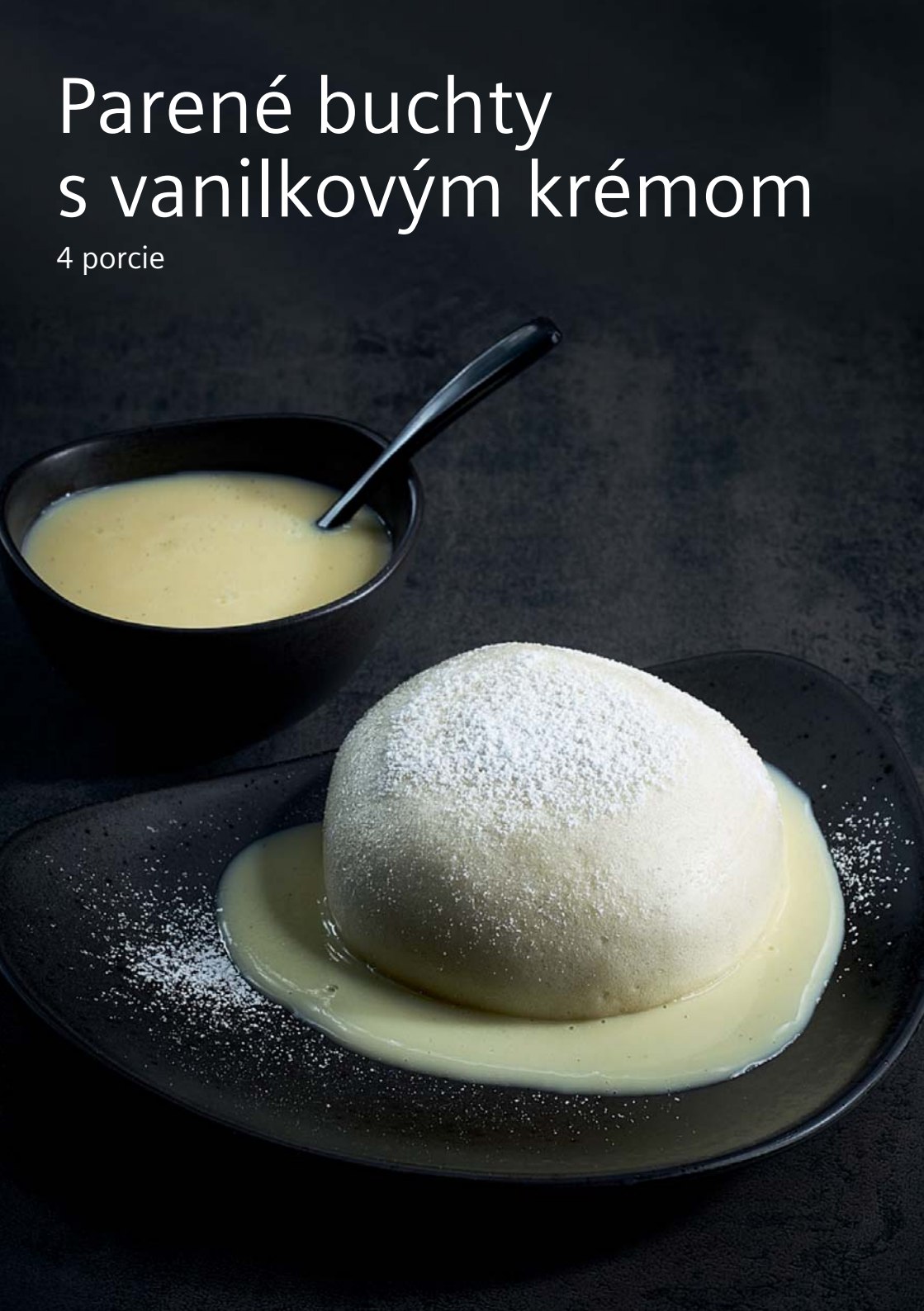
- Ak chcete dosiahnuť dokonalú konzistenciu, nechajte parfait 5 minút pred podávaním mierne rozmraziť.
- Môžete použiť aj iné ovocie, napr. broskyne, marhule alebo čerešne.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 84 °C, **čas varenia:** 30 minút	

Parené buchty s vanilkovým krémom

4 porcie



Ingrediencie:

Vanilkový krém:

semienka z polovice vanilkového struku
200 ml mlieka
100 ml smotany
3 vaječné žĺtky
45 g cukru

Buchty:

250 g múky
10 g čerstvého droždia
15 g cukru
2 g soli (½ KL)
60 ml vlažného mlieka
1 vajce
50 g masla

Príslušenstvo:

60/45 cm univerzálny plech, rošt
45cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba

Výživové hodnoty:

566 kcal, 28 g T, 65 g S, 14 g B

Príprava:

1. Všetky ingrediencie na vanilkový krém vložte do vysokej nádoby, krátko rozmixujte tyčovým mixérom a nechajte 2 hodiny chladiť. Potom zmes nalejte do vákuového vrecka, vákuujte na stupeň 2 a varte podľa návodu.
2. Vyberte vrecko a ešte teplý krém ľahko premiešajte, aby sa všetky chute a látky dobre spojili. Krém nechajte v uzavrenom vrecku až do doby, kedy budete buchty podávať.
3. Do misy preosejte múku. Droždie, cukor a soľ rozpusťte vo vlažnom mlieku a pridajte do múky. Pridajte vajce a maslo. Všetko dôkladne zamieste a vypracujte hladké cesto. V prípade potreby pridajte ešte trochu múky. Cesto nechajte vykysnúť na rošte podľa pokynov.
4. Cesto znovu premieste, rozdeľte na 8 rovnakých dielov, vytvarujte guličky a nechajte znova vykysnúť.
5. Buchty uvarte v pare podľa návodu. Naaranžujte ich na predohriatom tanieri a podávajte s vanilkovým krémom. V prípade potreby vanilkový krém pred podávaním krátko premiešajte metličkou.

Nastavenie:

60cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
Vanilkový krém: sous-vide, 80 °C, **čas varenia:** 15 minút	
Buchty: Príprava cesta: 40 °C, 20 minút Vypracovanie cesta: 40 °C, 20 minút Varenie v pare: 100 °C, 25 minút	

Čokoládový puding

4 porcie

Ingrediencie:
Na puding:
1 vaječný žĺtok
200 ml mlieka
150 ml smotany, obsah tuku 30 %
50 g cukru
20 g kukuričného škrobu
40 g kakaa v prášku
štipka soli
1 ŠN mletého kardamómu
Na ovocné pyré:
300 g zrelých alebo mrazených malín
100 g cukru
kôra z 1 bio citróna
Na ozdobu:
60 g nasekaných lieskových orieškov
50 g brusníc
Príslušenstvo:
60/45 cm univerzálny plech, rošt
45 cm neperforovaná parná nádoba, perforovaná parná nádoba
4 formičky Ø 12 cm
Výživové hodnoty:
535 kcal, 28 g T, 61 g S, 10 g B

Príprava:

1. Zmiešajte všetky ingrediencie na puding. Dávajte pozor, aby sa nevytvorila pena.
2. Citrón umyte, osušte a nastrúhajte kôru.
3. Na pyré zmiešajte všetky ingrediencie vo vákuovom vrecku s prehnutými okrajmi, vákuujte na stupeň 2. Varte spoločne s pudingovým vreckom podľa návodu.
4. Po uplynutí doby varenia miešajte ešte horúci puding vo vákuovom vrecku tak dlho, kým sa všetky ingrediencie dôkladne nepremiešajú.
5. Nožnicami odstrihnite malý rožtek vrecka a nalejte puding do 4 formičiek.
6. Maliny zmiešajte s cukrom, rozmixujte na pyré a pokvapkáme na čokoládový puding.
7. Teraz môžete nechať dezert asi hodinu chladiť v chladničke alebo ho môžete podávať teplý.
8. Pred podávaním posypte nasekanými lieskovými orieškami a brusnicami.

Nastavenie:

60 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 3
45 cm	univerzálny plech, výška 1 rošt, výška 2
45 cm	neperforovaná parná nádoba, výška 1 perforovaná parná nádoba, výška 2
sous-vide, 80 °C, **čas varenia:** 30 minút	

Poznámky

Q8ASKS0423

Skupina BSH je držiteľom licencie k ochrannej známke Siemens AG.

SIEMENS

Siemens domáce spotrebiče