TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA BOSCH

Výlet do sveta chutí



50 receptov

Stvorené pre život

BOSCH

Vyskúšajte viac ako 500 receptov pre celú rodinu s teplovzdušnou fritézou Bosch

Vaše výhody:

- Tisíce lahodných, ľahko použiteľných receptov v profesionálnej kvalite šéfkuchára.
- Všetky informácie o zdraví a nutričných hodnotách pre vedomé stravovanie na prvý pohľad.
- Recepty pre vašu fritézu.

Naše top vlastnosti:

- Vedecky podložený nutričný kompas Nutri-Check pre každý recept.
- Hľadanie kombinácie prísad a výmena prísad pre udržateľné varenie s nulovým odpadom.
- Optimálne nastavenie zariadenia pre váš model teplovzdušnej fritézy.

Stiahnite si ju zadarmo hneď teraz! K dispozícii v App Store alebo na Google Play: **www.bosch-betterfood.com**











Stvorené pre život

BOSCH



ÚVODNÉ SLOVO

Poďme znovu objaviť našu kuchyňu s teplovzdušnou fritézou Bosch

Vážení používatelia,

vitajte v tejto kuchárke venovanej teplovzdušnej fritéze, kde spoločne objavíme inovatívny a rýchly spôsob varenia so značkou Bosch. Na každej stránke vás pozývame na preskúmanie sveta teplovzdušnej fritézy, revolučného spotrebiča, ktorý nielen premení naše obľúbené recepty, ale nás aj nasmeruje k zdravšiemu a uvedomelejšiemu stravovaniu.

Vo svete, ktorý sa neustále mení, si náš spôsob varenia a stravovania zaslúži byť prehodnotený. Teplovzdušná fritéza od značky Bosch nám ponúka možnosť pripravovať chutné jedlá a zároveň dbať na naše zdravie. Prostredníctvom rôznych tém, ako sú „Zastavme plytvanie“ a „Jedzme zdravšie“, vám ponúkame tipy, ako optimalizovať čas strávený v kuchyni a obmedziť plytvanie potravinami.

Náš prehľad je plný lákavých receptov, ktoré uspokoja všetky chute a sú vhodné pre všetky vekové kategórie. Či už hľadáte „rýchle predjedlá“, ako napríklad pražený cícer alebo slané palmiery, alebo sa chcete pustiť do „svetovej kuchyne“ a skúsiť jarné závitky alebo empanady s tuniakom, máme niečo pre každého z vás. Ani deti neprídu skrátka – čaká na ne špeciálna sekcia venovaná zábavným sladkostiam, ako sú churros a pražené mandle nazývané „chouchous“.

Zaoberáme sa aj ďalšími možnosťami spracovania potravín, ako je sušenie, vďaka ktorému si ovocie a zelenina zachovajú svoju chuť po celý rok. A, samozrejme, nezabúdame ani na milovníkov sladkostí – v našom špeciáli o sušienkach a receptoch na koláče si určite prídu na svoje. To všetko uspokojí všetky gurmánske chute.

Táto kuchárka je pozvánkou na experimentovanie, zdieľanie a vychutnávanie každého okamihu stráveného v kuchyni. Poďme spoločne premeniť náš každodenný život vďaka premysleným rozhodnutiam a receptom plným života. Ste pripravení prijať túto kulinársku výzvu spoločne s nami?

Spoločne urobme z varenia vzrušujúce a chutné dobrodružstvo!



Obsah

06 Spoznajme fritézu

28 Zastavme plytvanie

40 Jesť ľahšie

Obľúbená klasika

08 Hranolčeky

10 Samosy

12 Nugety

14 Šišky

16 Croissanty

Mäso

18 Marinované kuracie krídla

20 Pečené kura podľa babičkinho receptu

22 Kačacie prsia s jablkami

24 Roastbeef s bylinkami

26 Pečené mäso na spôsob Orloff

Medzinárodná kuchyňa

30 Jarné závitky

32 Pastilla s kuracím mäsom

34 Tacos s mäsom a zeleninou

36 Empanadas s tuniakom

38 Acras z tresky

Copyright © 2026 BOSCH – Akékoľvek úplné či čiastočné kopírovanie alebo reprodukcia, akýmkoľvek spôsobom, textu a/alebo názvoslovia obsiahnutých v tejto publikácii, ktoré sú majetkom vydavateľa, je prísne zakázané.



Jesť ľahšie

42 Pečený camembert s figami a toastom
44 Croque-monsieur z briošky so šunkou
46 Pizza rolky
48 Vajcia mimosa
50 Spanakopita

Rýchle predjedlá

52 Pražený cícer
54 Rolky s klobásou
56 Slané palmiery
58 Tyčinky z lístkového cesta s pestom
60 Špízy s krevetami a chorizom

Koláče

62 Koláč so sušenými paradajkami a fetou
64 Minikoláčiky so syrom comté a tymianom
66 Jogurtové koláčiky s vanilkou
68 Citrónový koláč s makom
70 Koláč s karamelizovanými orechmi

Sušienky

72 Sušienky s arašidmi
74 Sušienky s M&M's®
76 Sušienky s brusnicami a pekanovými orechmi
78 Slané sušienky s figami a orechmi
80 Slané sušienky so syrom comté a oreganom

Rýchle recepty

82 Bagel s vajcom a slaninou
84 Plnené paradajky a papriky s ryžou
86 Croques s mozzarellou
88 Bravčové tonkatsu
90 Frittata so zemiakmi a broccolini

Špeciálne dezerty

92 Churros s čokoládovou polevou
94 Malé koláčiky z krupice
96 Flan z vajec
98 Antilský flan s kokosom a limetkou
100 Rolky z briošky s lekvárom

Ďalšie

102 Sušené ovocie a zelenina
104 Karamelizované mandle (chouchous)
106 Roztlačené zemiaky
108 Syrové čipsy
110 Avokádo v zapekacej miske

SPOZNAJME FRITÉZU

Správne postupy pre chrumkavé a ľahké recepty



Všestranná, rýchla a zdravá teplovzdušná fritéza zmenila náš každodenný spôsob varenia. Aby ste z nej však vyťažili maximum, stačí pár jednoduchých krokov, ktoré môžu znamenať veľký rozdiel.

Vaša teplovzdušná fritéza Bosch je v kuchyni skutočným prínosom. Aby ste ju však mohli naplno využiť, je nevyhnutné dodržiavať niekoľko zásad a návykov. Ovládanie prúdenia vzduchu, správne dávkovanie, miešanie, údržba... to všetko sú jednoduché úkony, ktoré rozhodujú o tom, či bude výsledok varenia iba priemerný, alebo či sa vám podarí pripraviť dokonale vydarené jedlo.

Ako fritéza funguje

Skôr než sa pustíte do prípravy lahodne dozlatista usmažených hranolčekov alebo neodolateľných chrumkavých šišiek, je dôležité dobre pochopiť, ako funguje teplovzdušná fritéza. Na rozdiel od tradičnej fritézy v nej potraviny nie sú ponorené do oleja. Funguje skôr ako konvekčná minirúra: výkonný ventilátor zaisťuje cirkuláciu horúceho vzduchu okolo potravín. Tento rovnomerný prúd vzduchu umožňuje rýchle, rovnomerné a oveľa zdravšie varenie ako pri tradičnom vyprážaní. Jedlo tak získa krásnu zlatistú kôrku bez toho, aby nasiaklo príliš veľa tuku. Výsledkom sú chutné jedlá s dokonalou textúrou a optimálnym prepečením, a to pri obmedzení zbytočných kalórií.

Nastavenia

Fritéza Bosch ponúka programy, vďaka ktorým si môžete v úplnom pokoji pripraviť hranolčeky zo sladkých zemiakov, chrumkavé kura, šťavnaté filety z lososa alebo pečenú zeleninu bez toho, aby ste museli nazerať do kuchárky: stačí naplniť košík a stlačiť tlačidlo! Spotrebič ponúka aj funkciu udržiavania teploty, ktorá sa hodí, keď máte trochu náskok pred dokončením jedla alebo keď vám v nevhodnej chvíli zazvoní telefón. A nakoniec funkcia rozmrazovania umožňuje bezpečne pripravovať jedlá priamo z mrazničky. Vďaka rovnomernému rozmrazeniu potravín pred varením táto funkcia zachováva textúru a chuť vašich pokrmov.

Správne dávkovanie

Pri varení je také ľahké naplniť kôš až po okraj. Je to však chyba, pretože také preťaženie bráni správnej cirkulácii vzduchu, a práve prúdenie vzduchu je hlavnou prednosťou teplovzdušnej fritézy. Aby mohol vzduch obklopiť každú potravinu, je zásadné nenapĺňať košík až po okraj. Rozložte suroviny do jednej vrstvy, aj keby to znamenalo postupovať v niekoľkých fázach: výsledok bude oveľa chrumkavejší. Ak je kôš príliš plný, horúci vzduch nebude môcť všade cirkulovať rovnako a výsledkom bude nerovnomerné prepečenie, prípadne aj rozmočené jedlo. Z tohto dôvodu je vždy lepšie pripraviť dve menšie dávky, než riskovať nepodarené pečenie kvôli preplnenej dávke.

Tip: **Pri hranolčekoch, nugetách alebo malých šiškách sa odporúča nechať medzi kúskami trochu miesta. To umožňuje optimálnu cirkuláciu vzduchu, čo zaručuje chrumkavú textúru, rovnomerné prepečenie a krásne sfarbenie.**



Počas prípravy premiešajte alebo obráťte

Pri niektorých pokrmoch je nutný malý zásah. Pípnutie vám pripomenie, že je čas pretrepať košík. Otočenie potravín alebo ich premiešanie v polovici prípravy zaistí dokonalé prepečenie zo všetkých strán.
Majte to na pamäti najmä pri:
– domácich hranolčekoch alebo zemiakoch
– zeleninových tyčinkách (mrkva, sladké zemiaky, cukety)
– nugetách alebo domácich fašírkach
V prípade potreby použite kliešte alebo silikónovú špachtľu, aby ste nepoškodili nepriľnavý povrch. Tento krok zaručuje rovnomerné vyprážanie a zachováva textúru.

Tip: **Ak chcete dosiahnuť extra chrumkavú kôrku, zľahka potraviny postriekajte olejom v spreji. Získate chrumkavú štruktúru bez zbytočného množstva tuku.**

Kontrolujte priebeh prípravy

Čas pečenia sa môže líšiť v závislosti od veľkosti koša, množstva potravín a veľkosti kúskov. Je preto nevyhnutné pečenie pravidelne sledovať, najmä pri prvých použitiach.

Údržba

Rovnako ako pri každom kuchynskom spotrebiči je dôležité starať sa o vašu fritézu Bosch. Po každom použití si urobte čas na vyčistenie koša, nádoby a odnímateľných častí mäkkou kefkou. Zabránite tak hromadeniu tukov, zachováte kvalitu pečenia a zaistíte dokonalú hygienu, čím predĺžite životnosť spotrebiča. Vaša fritéza Bosch je vyrobená z odnímateľných a odolných dielov. Kôš je možné umývať v umývačke, vďaka čomu je čistenie rýchlejšie a jednoduchšie ako kedykoľvek predtým. Ak používate aromatizované oleje, dávajte pozor, aby sa nerozstrekli na výhrevné teleso; ihneď ich očistite, aby ste predišli nepríjemnému dymu a pretrvávajúcim pachom.

Tip: **Po dokončení varenia nalejte do nádoby trochu horúcej vody, kým je ešte vlažná. Zvyšky sa tak ľahko uvoľnia a čistenie bude oveľa jednoduchšie.**

Vhodné príslušenstvo

Ak chcete svoju fritézu Bosch využiť na maximum, môžete si zaobstarať silikónové formy, ďalšie rošty alebo žiaruvzdorné misky, ktoré sa zmestia do koša fritézy. Tieto kuchynské pomôcky vám rozšíria možnosti varenia: od prípravy vajec, gratinov a placiek až po dezerty.

HRANOLČEKY

4 OSOBY | 30 MINÚT | +/- 30 MINÚT

ZLOŽENIE

Zemiaky:
- 500 g zemiakov vhodných na hranolčeky
- 2 polievkové lyžice oleja (slnečnicový, repkový alebo z hroznových jadier)
- Sol'

Halloumi
- 250 g halloumi
- Olivový olej

Cukety:
- 3 cukety
- 1 vajce
- Strúhanka
- Olej v spreji
- Sol' a korenie

ZEMIAKY

1. Ošúpte 500 g zemiakov a nakrájajte ich na tyčinky.
2. Namočte ich na 30 minút do misy naplnenej studenou vodou.
3. Nechajte ich odkvapkať a potom ich starostlivo osušte čistou utierkou.
4. Vložte ich do sitka, pridajte 2 lyžice oleja a dobre premiešajte, aby sa olej rovnomerne rozprestrel.
5. Hranolčeky rozložte do košíka bez toho, aby ste ho príliš preplnili, aby sa dokonale upiekli.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Počas pečenia košík 2- až 3-krát pretrepte.	Hranolčeky – 200 °C – 18 min	Hranolčeky – 200 °C – 22 min	Hranolčeky – 200 °C – 22 min

6. Osol'te.

HALLOUMI:

1. 250 g halloumi nakrájajte na plátky s hrúbkou ½ cm a potom na tyčinky.
2. Potrite ich olejom pomocou kuchynského štetca a položte na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie.

Počas pečenia dvakrát pretrepte košík.	Hranolčeky – 200 °C – 8 min	Hranolčeky – 200 °C – 10 min	Hranolčeky – 200 °C – 10 min

CUKETY

1. 3 cukety umyte, osušte a nakrájajte na tyčinky.
2. V hlbokom tanieri rozšľahajte 1 vajce so sol'ou a korením, do druhého taniera nasypte strúhanku.
3. Cuketové tyčinky namočte do vajíčka, potom do strúhanky a postupne ich ukladajte na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie. Ľahko postriekajte olejom.

Počas pečenia dvakrát pretrepte košík.	Hranolčeky – 200 °C – 10 min	Hranolčeky – 200 °C – 12 min	Hranolčeky – 200 °C – 12 min

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

Výpočet vykonaný s použitím slnečnicového oleja

kJ 2022

kcal 483

Bielkoviny (g) 20,9

Tuky (g) 26,9
z toho nasýtené mastné kyseliny 11,4

Sacharidy (g) 37,9
z toho cukry 5,8

Sol' (g) 2,6



SAMOSY

4 OSOBY | 30 MINÚT | +/- 10 MINÚT

ZLOŽENIE

- 8 plátov lístkového cesta
- 400 g mletého mäsa
- 150 g čerstvej alebo mrazenej fazule
- 1 cibuľa
- 1 vajce
- 1 malý zväzok koriandra
- ½ lyžičky rasce
- Olivový olej
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Odtrhnite lístky z časti zväzku koriandra a nasekajte ich. Ošúpte a nakrájajte 1 cibuľu.
2. 150 g fazule ponorte na 5 minút do hrnca s mierne vriacou vodou, potom ju preneste do misy s ľadovou vodou. Nechajte odkvapkať a odložte bokom.
3. Na panvici rozohrejte trochu oleja a opražte na ňom cibuľu s rascou. Pridajte mäso a niekoľko minút ho opekajte dozlatista.
4. Odstavte z ohňa a pridajte nasekaný koriander, fazuľu, 1 vajce, soľ a korenie. Dobre premiešajte.
5. Rozkrojte 8 plátov lístkového cesta na polovice, potrite ich olivovým olejom a podľa obrázku vytvarujte samosy.
6. Samosy rozložte do fritézy na rošt vyložený papierom na pečenie bez toho, aby ste ich naskladali príliš tesne (postupujte v niekoľkých dávkach).

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Samosy v polovici pečenia otočte.	Hranolčeky – 180 °C – 10 min	Hranolčeky – 190 °C – 10 min	Hranolčeky – 190 °C – 10 min

7. Ozdobte vetvičkami koriandra a podávajte napríklad s jogurtovou omáčkou a plátkami citróna.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

Výpočet vykonaný s hovädzím mäsom 15 %

kJ 2983

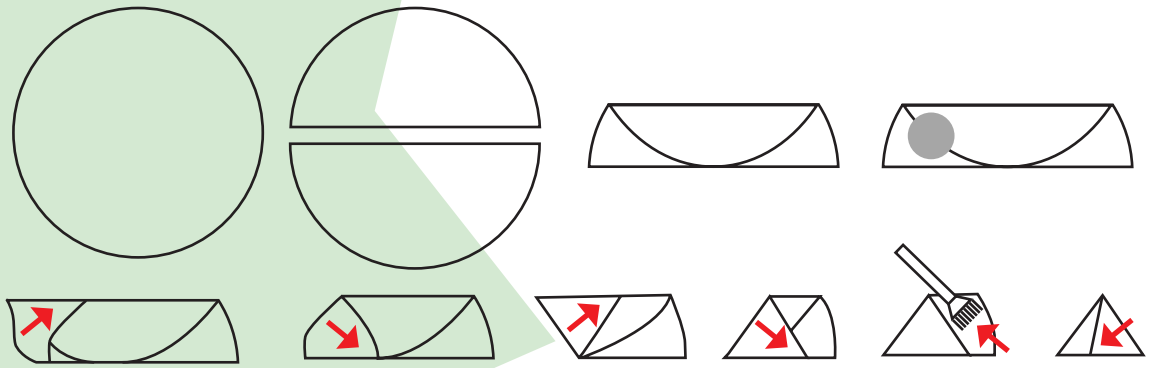
kcal 713

Bielkoviny (g) 54,4

Tuky (g) 39,5
z toho nasýtené mastné kyseliny 15,4

Sacharidy (g) 32,8
z toho cukry 1,0

Soľ (g) 1,2





NUGETY

4 OSOBY | 30 MINÚT | +/- 10 MINÚT

ZLOŽENIE

- 800 g kuracích filiet
- 100 g múky
- 150 g strúhanky
- 2 vajcia
- Olej v spreji
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Nakrájajte 800 g kuracích filiet na kocky.
2. Pripravte si jeden tanier so 100 g múky, jeden so 150 g strúhanky a jeden s 2 rozšľahanými vajcami, soľou a čiernym korením.
3. Kocky kurčaťa obaľte v múke, potom vo vajciach a nakoniec v strúhanke. Postupne ich ukladajte na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie tak, aby sa príliš neprekrývali (ideálne v dvoch dávkach). Postriekajte ich tenkou vrstvou oleja.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovici pečenia nugety otočte a znova ich zľahka postriekajte olejom.	Hranolčeky – 200 °C – 10 min	Hranolčeky – 200 °C – 14 min	Hranolčeky – 200 °C – 14 min

4. Podávajte s omáčkou podľa vlastného výberu.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2103

kcal 503

Bielkoviny (g) 56,9

Tuky (g) 9,9
z toho nasýtené mastné kyseliny 2,4

Sacharidy (g) 44,7
z toho cukry 3,0

Soľ (g) 1,7

Tip šéfkuchárky:

Domáce nugety pripravené v teplovzdušnej fritéze sú z nutričného hľadiska oveľa lepšie ako priemyselne vyrábané vyprážané nugety. Na 100 g obsahujú približne **200 kcal**, zatiaľ čo priemyselne vyrábané nugety majú **250 až 300 kcal**. Vďaka príprave bez vyprážania v oleji obsahujú aj výrazne menej tuku. Okrem toho, že majú nižšiu kalorickú hodnotu, sú pripravené z pravých kuracích pŕs, vďaka čomu majú vyšší obsah bielkovín, a neobsahujú žiadne aditíva ani konzervanty.



ŠIŠKY

6 OSÔB | 30 MINÚT | +/- 20 MINÚT | ODPOČINOK: 2 HODINY 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 100 ml vlažného mlieka
- 5 g instantného pekárskeho droždia
- 280 g hladkej múky
- 40 g práškového cukru
- 1 vajce
- 40 g mäkkého masla
- 1 štipka soli
- Slnečnicový alebo repkový olej
- Práškový cukor

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1555

kcal 372

Bielkoviny (g) 6,1

Tuky (g) 17,2
z toho nasýtené mastné kyseliny 5,3

Sacharidy (g) 47,0
z toho cukry 13,2

Soľ (g) 0,5

PRÍPRAVA

1. Do misy kuchynského robota dajte 5 g droždia a 100 ml vlažného mlieka. Nechajte 5 minút odpočívať. Postupne pridávajte ďalej v tomto poradí: 280 g múky, 40 g práškového cukru, 1 vajce a 1 štipku soli. Miešajte pri strednej rýchlosti asi 5 minút. Pridajte 40 g masla nakrájaného na kúsky a miešajte ďalšie 3 minúty.
2. Vytvorte guľu, prikryte utierkou a nechajte kysnúť 1 hodinu a 30 minút na teplom mieste.
3. Cesto vyklepte päsťou a potom ho na pomúčenej pracovnej ploche vyvaľkajte na hrúbku 5 mm.
4. Z cesta vykrojte kosoštvorce (alebo kolieska, je to len na vás). Zvyšky cesta zhromaždite, znovu premiešajte, rozvaľkajte a vykrojte ďalšie šišky.
5. Šišky rozložte na plech vyložený papierom na pečenie, prikryte a nechajte 45 minút odpočívať na teplom mieste.
6. Mriežku fritézy vyložte papierom na pečenie a potrite ju olejom pomocou kuchynského štetca. Šišky rozložte tak, aby sa nedotýkali (postupujte v niekoľkých dávkach) a potrite ich olejom.

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Predhriať	170 °C – 3 min	180 °C – 4 min	180 °C – 4 min
Vložte rošt do koša. V polovici pečenia šišky otočte a znovu ich zľahka postriekajte olejom.	170 °C – 12 min	180 °C – 14 min	180 °C – 14 min

7. Nechajte ich vychladnúť, posypte práškovým cukrom a pochutnajte si.

Tip šéfkuchárky:

Po upečení môžete samozrejme šišky naplniť lekvárom alebo krémom.

Sledujte pečenie: čas pečenia sa môže líšiť v závislosti od veľkosti šišiek.



CROISSANTY

12 CROISSANTOV | +/- 1 HODINA | +/- 20 MINÚT | ODLEŽANIE: 1 HODINA 30 MINÚT + 1 NOC

ZLOŽENIE

- 125 ml vlažného polotučného mlieka (+ 1 lyžička na potretie)
- 125 ml vlažnej vody
- 50 g práškového cukru (+ 1 lyžička na potretie)
- 25 g čerstvého pekárskeho droždia
- 500 g hladkej múky
- 250 g masla
- 1 žĺtok (na potretie)
- 10 g soli

CESTO:

1. Do misy kuchynského robota vybaveného hnetacím hákom nalejte 125 ml vlažného mlieka a pridajte 25 g droždia. Nechajte 5 minút odpočinúť.
2. Do misy postupne pridávajte 125 ml vlažnej vody, 500 g múky, 50 g cukru a 10 g soli. Mieste pri strednej rýchlosti 5 minút.
3. Cesto vyklopte do misy. Zakryte čistou utierkou. Nechajte 1 hodinu kysnúť na teplom mieste.
4. Cesto vyklepte päsťou. Vytvorte gul'u, zabal'te ju do potravinárskej fólie a nechajte 30 minút odpočívať v chlade.
5. Vložte 250 g masla medzi dva listy papiera na pečenie. Valčekom na cesto maslo rozval'kajte do obdĺžnikového tvaru s rozmermi približne 15 × 20 cm. Odložte do mrazničky.

SPRACOVANIE:

1. Cesto rozval'kajte na pomúčenom pracovnom stole do obdĺžnika s rozmermi 45 × 20 cm. Cesto položte pozdĺžnou stranou k sebe.
2. Do stredu cesta položte plátok masla tak, aby hore aj dole zostala rovnaká šírka vol'ného cesta. Prehnite hornú časť cesta cez maslo a potom spodnú časť tak, aby bolo maslo úplne zabalené. Okraje dobre pritlačte vlhkými prstami.
3. Cesto preložte na polovicu. Valčekom ho rozval'kajte pozdĺžne na štvornásobok jeho šírky.
4. Znova preložte pozdĺžne na tri časti a potom naprieč na dve časti.
5. Znova rozval'kajte pozdĺžne (na štvornásobok šírky) a opakujte predchádzajúci krok skladania.
6. Cesto teraz rozval'kajte na obdĺžnik s rozmermi 40 × 50 cm. Tento plát rozkrojte na dve časti, aby ste získali dva obdĺžniky s rozmermi 20 × 50 cm.
7. Z každého obdĺžnika vyrežte 6 trojuholníkov (celkom teda 12). Urobte 2 cm dlhý rez uprostred strany protil'ahlej k špičke. Rolky stočte.
8. Položte ich na plech vyložený papierom na pečenie. Nechajte cez noc odležať v chladničke.

NASLEDUJÚCI DEŇ:

1. Croissanty potrite zmesou z vaječného žĺtka, mlieka a cukru. Rozložte ich na rošt s dostatočným odstupom (postupujte v niekol'kých várkach).

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	170 °C – 3 min	180 °C – 4 min	180 °C – 4 min
Vložte rošt do koša.	170 °C – 10 min	180 °C – 14 min	180 °C – 14 min

2. Postup zopakujte pri ostatných croissantoch* a pred konzumáciou ich nechajte vychladnúť.

Výživové hodnoty
na 1 porciu (1/12 receptu)

kJ 1405

kcal 336

Bielkoviny (g) 4,8

Tuky (g) 18,4
z toho nasýtené mastné kyseliny 11,9

Sacharidy (g) 36,7
z toho cukry 6,3

Soľ (g) 0,8

Tip šéfkuchárky:

*V tejto fáze môžete samozrejme časť croissantov zmraziť. V tom prípade ich potom pečte o 2 minúty dlhšie bez toho, aby ste ich vopred rozmrazovali.



KURACIE KRÍDLA

marinované

4 OSOBY | 15 MINÚT | MARINÁDA: 1 HODINA | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 12 kuracích krídiel
- 1 limetka
- 1 polievková lyžica mexického korenia
- 2 polievkové lyžice oleja (slnečnicový, repkový alebo z hroznových jadier)
- 2 lyžičky medu
- Sol'

PRÍPRAVA

1. Vytlačte šťavu z 1 limetky. V miske zmiešajte limetkovú šťavu, 1 polievkovú lyžicu mexického korenia, 2 polievkové lyžice oleja, 2 čajové lyžičky medu a sol'.
2. Pridajte kuracie krídla, premiešajte a nechajte marinovať v chlade aspoň 1 hodinu.
3. Obsah misy prelejte do koša fritézy.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Počas pečenia 2- až 3-krát pretrepte košík.	Hydina – 180 °C – 20 min	Hydina – 200 °C – 20 min	Hydina – 200 °C – 20 min

4. Podávajte napríklad so šalátom.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím hroznového oleja

kJ 528

kcal 126

Bielkoviny (g) 7,2

Tuky (g) 8,9
z toho nasýtené mastné kyseliny 1,6

Sacharidy (g) 4,1
z toho cukry 4,0

Sol' (g) 0,8

Tip šéfkuchárky:

Tento recept je ideálny pre začiatočníkov s teplovzdušnou fritézou. Program „Hydina" je automaticky nastavený na 200 °C. Pri všetkých automatických programoch je však možné upraviť čas prípravy aj teplotu.



PEČENÉ KURA
podľa babičkinho receptu

6 OSÔB | 25 MINÚT | 50 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 farmárske kura
- 600 g malých zemiakov
- 40 g masla
- 2 vetvičky rozmarínu
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Namočte 2 vetvičky rozmarínu do studenej vody.
2. 600 g malých zemiakov umyte, starostlivo osušte a rozkrojte na polovice.
3. Kura potrite 20 g masla. Osoľte a okoreňte.
4. Kura vložte prsnou stranou dole do koša fritézy bez roštu.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Naprogramovať	Hydina – 180 °C – 25 min	Hydina – 200 °C – 25 min	Hydina – 200 °C – 25 min
Kura otočte (prsnou stranou nahor), pridajte zemiaky, odkvapkaný rozmarín, zvyšné maslo nakrájané na kúsky, soľ a korenie.	Hydina – 180 °C – 25 min	Hydina – 200 °C – 25 min	Hydina – 200 °C – 25 min

5. Pred podávaním nechajte 10 minút odpočinúť.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1482

kcal 354

Bielkoviny (g) 37,8

Tuky (g) 14,8
z toho nasýtené mastné kyseliny 7,6

Sacharidy (g) 16,3
z toho cukry 0,6

Soľ (g) 0,9

Tip šéfkuchárky:

Vyberte kura, ktorého veľkosť zodpovedá veľkosti koša vašej fritézy. Dávajte tiež pozor, aby sa horná časť kuraťa nedotýkala mriežky výhrevných telies.



KAČACIE PRSIA
s jablkami

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 4 malé kačacie prsia
- 4 jablká (odrody Golden, Gala alebo Pink Lady)
- 2 polievkové lyžice medu
- 2 polievkové lyžice balzamikového octu
- ½ lyžičky l'anových semienok
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Na koži 4 malých kačacích pŕs narežte mriežku bez toho, aby ste prerezali mäso. Osoľte a okoreňte.
2. 4 jablká ošúpte a nakrájajte na štvrtiny.
3. Zmiešajte ½ lyžičky l'anových semienok, 2 polievkové lyžice medu a 2 polievkové lyžice balzamikového octu. Pridajte jablká a premiešajte.





Naprogramovať	SERIE 6	SERIE 4	SERIE 4
Položte kačacie prsia (kožou hore) na rošt	Hydina – 180 °C – 8 min	Hydina – 180 °C – 10 min	Hydina – 180 °C – 10 min
Kačacie prsia otočte	Hydina – 180 °C – 4 min	Hydina – 180 °C – 5 min	Hydina – 180 °C – 5 min

4. Kačacie prsia vyberte na tanier, prikryte a nechajte odpočinúť, zatiaľ čo sa pečú jablká.
5. Z koša vyberte rošt a odlejte časť vypečeného tuku. Pridajte jablká a premiešajte.

V polovici pečenia pretrepte košík.	Zelenina – 180 °C – 10 min	Zelenina – 180 °C – 12 min	Zelenina – 180 °C – 12 min

6. Kačacie prsia nakrájajte na plátky a podávajte s jablkami.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1819

kcal 435

Bielkoviny (g) 42,2

Tuky (g) 20,4
z toho nasýtené mastné kyseliny 3,9

Sacharidy (g) 19,1
z toho cukry 17,8

Soľ (g) 2,2

Tip šéfkuchárky:

V tomto recepte sa kačacie prsia pripravujú „na ružovo". Ak máte radšej kačacie prsia viac prepečené, pridajte k druhej fáze pečenia kačacích pŕs asi 2 minúty.


LE CREUSET

ROASTBEEF
s bylinkami

4 OSOBY | 15 MINÚT | +/- 25 MINÚT

ZLOŽENIE

- 800 g až 1 kg hovädzieho mäsa
- 2 polievkové lyžice oleja (slnečnicový, repkový alebo z hroznových jadier)
- 1 lyžička byliniek (tymian alebo rozmarín)
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Mäso vyberte z chladničky 30 minút pred pečením. Roastbeef osušte papierovou utierkou.
2. Zmiešajte 2 polievkové lyžice oleja, soľ, korenie a 1 čajovú lyžičku byliniek.
3. Touto zmesou potrite mäso.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	200 °C – 5 min	200 °C – 6 min	200 °C – 6 min
Položte mäso na rošt	200 °C – 10 min	200 °C – 12 min	200 °C – 12 min
Potom (podľa výberu) Prepečenie „krvavé“: Prepečenie „stredné“:	180 °C – 15 min 180 °C – 20 min	180 °C – 16 min 180 °C – 21 min	180 °C – 16 min 180 °C – 21 min

4. Nechajte 10 minút odpočinúť, potom nakrájajte na plátky a podávajte s prílohou podľa vlastného výberu.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím hroznového oleja

kJ 1804

kcal 431

Bielkoviny (g) 55,8

Tuky (g) 21,9
z toho nasýtené mastné kyseliny 0,6

Sacharidy (g) 1,5
z toho cukry 0,0

Soľ (g) 0,9

Tip šéfkuchárky:

Na pečenie mäsa používajte radšej olej s neutrálnou chuťou, ktorý je odolný voči vysokým teplotám. Najlepšou voľbou je slnečnicový olej s vysokým obsahom oleínu (stabilnejší ako klasický), hroznový olej alebo repkový olej. Tieto oleje dobre znášajú vysoké teploty bez toho, aby sa prepálili alebo zmenili chuť mäsa. Pri pečení na vysokej teplote sa vyhýbajte citlivým panenským olejom (ako sú niektoré veľmi ovocné olivové oleje) a tie si radšej schovajte na dochucovanie alebo jemné varenie.


Colman's
Mustard

PEČENÉ MÄSO
na spôsob Orloff

4 OSOBY | 30 MINÚT | +/- 50 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 bravčové karé alebo stehno (800 g až 1 kg)
- 8 plátkov varenej šunky
- 8 plátkov syra (napr. ementál alebo eidam)
- 2 polievkové lyžice horčice
- 100 ml tel'acieho vývaru
- 2 cibule
- 4 strúčiky cesnaku
- 1 lyžica oleja (slnečnicový, repkový alebo z hroznových jadier)
- 8 lístkov šalvie
- 4 vetvičky tymianu
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Mäso narežte na hrubé plátky, ale nie až na doraz. Každý zárez potrite horčicou. Do každej štrbiny vložte 1 plátok šunky preložený na štvrtiny, 1 plátok syra a 1 lístok šalvie.
2. Cibule ošúpte a nakrájajte na jemné plátky.
3. Mäso vložte do košíka (bez roštu). Okolo neho rozložte cibuľu, strúčiky cesnaku, tymian a tel'ací vývar, pokvapkajte trochou oleja, osoľte a okoreňte.

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Predhriať	180 °C – 5 min	180 °C – 7 min	180 °C – 7 min
Potom	180 °C – 45 min	180 °C – 50 min	180 °C – 50 min

4. Podávajte napríklad so zeleninovým alebo zemiakovým gratinom.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím hroznového oleja

kJ 3865

kcal 924

Bielkoviny (g) 79,3

Tuky (g) 63,8
z toho nasýtené mastné kyseliny 5,0

Sacharidy (g) 5,5
z toho cukry 3,8

Soľ (g) 3,1

Tip šéfkuchárky:

Skontrolujte, či je mäso hotové, tak, že doň zapichnete špičku noža: šťava, ktorá z neho vytečie, nesmie byť ružová.





ZASTAVME PLYTVANIE

Tieto zvyšky sa premenia na skutočné recepty

Teplovzdušná fritéza je ľahko ovládateľná, bezkonkurenčne rýchla a ľahko sa čistí, čo z nej robí ideálne riešenie pre všetky „záchranné“ akcie s potravinami, ktoré už nie sú čerstvé. Zvyšky sa tak premenia na nečakane lahodné pokrmy.
Jednou z prekážok pri zužitkovaní zvyškov je často nedostatok času alebo motivácie. Rýchlosť prípravy v teplovzdušnej fritéze vám umožní konať, než bude príliš neskoro, a to úplne jednoducho. Zabudnutá porcia zeleniny alebo trochu suché pyré? Za niekoľko minút môžete pripraviť lahodné a výdatné jedlo. Ďalšia nezanedbateľná výhoda: teplovzdušná fritéza ohrieva bez toho, aby jedlo vysušila. Na rozdiel od mikrovlnnej rúry alebo klasickej rúry si potraviny zachovávajú svoju textúru a chuť bez toho, aby sa znehodnotili.

Niekoľko tipov, ako zabrániť plytvaniu, ktoré sa oplatí vyskúšať

Zvyšky mäsa alebo údenín je možné nahrubo nasekať a pridať do samos, brickov alebo taštičiek pripravených z listov filo cesta alebo zvyškov krehkého cesta. Za niekoľko minút sa z týchto jednohubiek stanú skutočné koncentráty chutí.
Zvyšky ryže alebo cestovín možno ľahko premeniť na chrumkavé placky. Stačí pridať spojivo (vajcia, strúhaný syr alebo domácu strúhanku) a dochutiť ich niekoľkými druhmi korenia. Či už ich vytvarujete do malých guličiek alebo placiek, tieto pochúťky získajú po prepečení vo vašej fritéze Bosch vynikajúcu textúru a lahodnú chuť.
Chlieb z predchádzajúceho dňa sa premení na domáce krutóny – ideálne ako príloha k polievkam alebo šalátom. Nakrájajte ho na kocky, pokvapkajte trochou oleja, potrite cesnakom a rýchlo pripravte. Môže sa tiež stať chrumkavým základom pre rýchly dezert: chrumkavé francúzske toasty, pokvapkané vanilkovým mliekom a pred pečením posypané cukrom.
Aj mierne zvädnutá zelenina môže dostať druhú šancu. Stačí ju nakrájať na tyčinky alebo kocky a dochutiť trochou olivového oleja, sušenými bylinkami a štipkou soli. Za pár minút pri strednej teplote získate pečenú zeleninu s jemnou a ľahko chrumkavou textúrou, ktorá sa skvele hodí ako príloha alebo do šalátu.
Aj šupky zo zeleniny si zaslúžia skončiť v teplovzdušnej fritéze skôr ako v komposte. Dobre umyté, osušené a ochutené šupky z mrkvy, zemiakov alebo repy sa po upečení pri vysokej teplote v teplovzdušnej fritéze premenia na prekvapivo chutné chipsy.
Príliš zrelé jablká alebo hrušky je možné upiecť a skaramelizovať s trochou škorice a hnedého cukru. Získate tak kompót s jemne chrumkavým povrchom, ktorý sa skvele hodí ako príloha k bielemu jogurtu, tvarohu alebo zvyškom lístkového cesta.
Vaječné bielky alebo žĺtky, ktoré vám ostali po príprave nejakého receptu a neviete, čo s nimi, nájdu vďaka teplovzdušnej fritéze nečakané využitie. Môžete z nich pripraviť miniomelety v malých formičkách. Obohatené o zvyšky zeleniny, strúhaný syr alebo bylinky, tieto proteínové jednohubky poslúžia ako desiata alebo ľahké predjedlo.
Kúsky syra, na ktoré sa zabudlo na dne chladničky, možno zapracovať do zeleninových placiek, krokiet zo starého chleba alebo improvizovaného lístkového pečiva. Teplovzdušná fritéza umožňuje rovnomerné a rýchle pečenie, vďaka čomu syr zostane lahodne roztavený a pokrmy získajú chrumkavú kôrku.



3 nápady na rýchle jedlá

- Znovu využite **grilovanú zeleninu** a pripravte si z nej rýchlu vegetariánsku pizzu.
- Z **ryže** alebo **zemiakovej kaše** vytvarujte placky s trochou syra a čerstvých byliniek.
- Pripravte si domáce knedličky zo **zvyškov mäsa**, **tofu** alebo **z rozmixovaného cíceru.**

Pripravte si jedlá vopred

Vaša fritéza Bosch nie je len na rýchle varenie. Stane sa vaším cenným pomocníkom pri príprave jedál vopred. Zvyšky jedla môžete zmraziť vo vhodných miskách a potom ich ohriať bez toho, aby vyschli. A čo viac: pripravte si vopred desiaty alebo kompletné jedlá zo zvyškov a zmrazte ich v jednotlivých porciách. Keď príde čas na jedlo, stačí ich len ohriať v teplovzdušnej fritéze, aby znovu získali svoju chrumkavosť. Ideálne riešenie pre rodiny, ktoré sa ponáhľajú!

Zbližovanie rodiny prostredníctvom spoločného varenia

Premeňte varenie bez plytvania na spoločenskú udalosť – je to skvelý nápad na vzdelávanie malých aj veľkých. Zapojenie detí do prípravy zvyškov im pomáha nielen uvedomiť si význam ochrany životného prostredia, ale aj vzbudzuje v nich hrdosť na ich výtvory. Zo zvyškov kurčaťa alebo zemiakov môžete spoločne pripraviť chrumkavé jednohubky, chutné gratinované pokrmy alebo dokonca vláčne koláče zo starého chleba a poškodeného ovocia. Nič sa nestráca, všetko sa premení!

SKVELÝ TIP: raz týždenne vyberte zvyšky z chladničky, spoločne s rodinou vymyslite lahodný recept a zapnite svoju teplovzdušnú fritézu Bosch. Máte zaručený príjemný spoločný čas, ľahké jedlo a pokrmy, ktoré vás nikdy neomrzia!

Top 5

Ideálne na zužitkovanie vo vašej fritéze Bosch:

Stvrdnutý chlieb
Varené alebo surové zemiaky
Zvädnutá zelenina
Zvyšky mäsa alebo hydiny
Uvarená ryža alebo cestoviny

To si nesmiete nechať ujsť!

Rýchla bruschetta

Využite zvyšky starého chleba tak, že ich obložíte varenou zeleninou (ratatouille, restovaná zelenina, zvyšky omáčky...), trochou syra a potom ich na pár minút vložíte do teplovzdušnej fritézy, aby ste získali lahodnú hrianku, ktorá je vo vnútri mäkká a zvonku chrumkavá. Ideálne pre improvizované jedlo!



JARNÉ ZÁVITKY

4 OSOBY | 45 MINÚT | +/- 25 MINÚT

ZLOŽENIE

- 16 listov ryžového papiera
- Olej v spreji (slnečnicový, repkový, arašidový)

Na náplň:

- 20 g sušených čiernych húb
- 50 g sklenených rezancov
- 1 strúčik cesnaku
- 1 cibuľa
- 1 mrkva
- 200 g kuracích filiet
- 1 polievková lyžica sezamového oleja
- 100 g sójových klíčkov
- 3 lyžičky slanej sójovej omáčky
- Niekoľko lístkov mäty
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Vložte 20 g čiernych húb a 50 g sklenených rezancov do misky s vriacou vodou, aby nasiakli.
2. Ošúpte a nasekajte 1 strúčik cesnaku a 1 cibuľu. Ošúpte a nastrúhajte 1 mrkvu. Nasekajte mätu.
3. 200 g kuracích filiet varte 10 minút v pare, potom ich nasekajte spolu so sklenenými rezancami a dobre vyžmýkanými hubami.
4. V mise zmiešajte všetky ingrediencie, aby ste získali náplň.
5. Pripravte si misku s teplou vodou. List ryžového papiera namočte na 3 sekundy do teplej vody a potom ho položte na čistú utierku.
6. Na spodnú časť listu ryžového papiera dajte 1 polievkovú lyžicu náplne, potom prehnite obe strany cez náplň a rolku pevne zrolujte. Postup opakujte so zvyšnými ingredienciami.
7. Rolky položte voľne na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie a ľahko vymastený olejom. Rolky zľahka postriekajte olejom.

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Predhriať	190 °C – 5 min	190 °C – 7 min	190 °C – 7 min
Vložte rošt a v polovici pečenia rolky otočte.	190 °C – 10 min	190 °C – 12 min	190 °C – 12 min

8. Podávajte s listami šalátu, mätou a omáčkou na jarné závitky.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím slnečnicového oleja

kJ 1297

kcal 310

Bielkoviny (g) 16,3

Tuky (g) 9,5
z toho nasýtené mastné kyseliny 1,2

Sacharidy (g) 38,7
z toho cukry 3,0

Soľ (g) 1,5

Tip šéfkuchárky:

Kurča môžete nahradiť napríklad vareným a nasekaným bravčovým mäsom alebo krevetami. Môžete tiež vynechať živočíšne bielkoviny a mierne zvýšiť množstvo zeleniny a sklenených rezancov.



PASTILLA s kuracím mäsom

4 OSOBY | 35 MINÚT | +/- 45 MINÚT

ZLOŽENIE

- 2 cibule
- 2 šalotky
- 1 malý zväzok petržlenu alebo koriandra
- 100 g lúpaných a pražených mandlí
- 400 g kuracích filiet
- 2 štipky mletého zázvoru
- 2 štipky kurkumy
- 1 štipka škorice
- 2 polievkové lyžice medu
- 2 vajcia
- 8 plátov lístkového cesta
- Olivový olej
- Maslo
- Práškový cukor
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Ošúpte a nakrájajte na jemné plátky 2 cibule a 2 šalotky. Odtrhnite lístky z 1 malého zväzku petržlenovej vňate alebo koriandra. Nakrájajte 400 g kuracích filiet na kúsky.
2. Do koša fritézy (bez roštu) vložte cibuľu, šalotku, kura, 2 lyžice medu, 2 štipky zázvoru, 2 štipky kurkumy, 1 štipku škorice, 2 lyžice olivového oleja, ½ pohára vody, soľ a korenie.
3. Vyberte kura, cibuľu a šalotku a výpek nechajte v košíku.

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Košík občas pretrepte.	Hydina – 160 °C – 15 min	Hydina – 170 °C – 15 min	Hydina – 170 °C – 15 min

4. Rozšľahajte 2 vajcia a nalejte ich do košíka spolu s výpekom.

Počas pečenia trikrát dôkladne premiešajte metličkou.	160 °C – 8 min	170 °C – 8 min	170 °C – 8 min

5. Do mixéra vložte 70 g mandlí, petržlen alebo koriander, zmes kurčaťa, šalotky, cibule a vajec. Mixujte, kým nevznikne náplň s viac či menej jemnou konzistenciou podľa vašej chuti.
6. Rozpustite 100 g masla. Potrite maslom 6 plátov cesta.
7. Do formy vhodnej pre veľkosť fritézy rozložte 5 listov do tvaru ružice tak, aby polovica každého listu vyčnievala z formy, a potom do stredu ružice vložte jeden plát lístkového cesta.
8. Formu naplňte náplňou a dobre ju utlačte, potom preložte prebytočné okraje listov cez náplň, aby ju obalili. Zostávajúce 2 listy nastrihajte na veľkosť formy, potrite ich maslom a položte ich na náplň tak, aby dobre priľnuli.

Naprogramovať	170 °C – 20 min	170 °C – 25 min	170 °C – 25 min

9. Formu umiestnite na rošt v košíku.
10. Pred vyklopením z formy nechajte koláč vychladnúť, potom ho posypte zvyšnými mandľami a pre ozdobu poprášte práškovým cukrom.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2375

kcal 568

Bielkoviny (g) 35,2

Tuky (g) 28,0
z toho nasýtené mastné kyseliny 7,0

Sacharidy (g) 41,9
z toho cukry 11,2

Soľ (g) 1,0

Tip šéfkuchárky:

Vyskúšajte tento recept aj s mäsom z perličky!



TACOS S MÄSOM
a zeleninou

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 25 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 červená cibuľa
- 2 paradajky
- 500 g mletého hovädzieho mäsa
- 1 polievková lyžica mexického korenia
- 1 malá plechovka kukurice
- 150 g strúhaného syra (ementál, mozzarella, čedar podľa chuti)
- 4 kukuričné tortilly
- 1 polievková lyžica rastlinného oleja
- Petržlen
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Ošúpte a nakrájajte na jemné plátky 1 červenú cibuľu. Nakrájajte 2 paradajky na kocky.
2. Do košíka (bez roštu) vložte 500 g mletého hovädzieho mäsa, cibuľu, paradajky, 1 malú plechovku kukurice, 1 polievkovú lyžicu mexického korenia a 1 polievkovú lyžicu oleja.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Občas premiešajte.	180 °C – 15 min	180 °C – 17 min	180 °C – 17 min

3. Osoľte a okoreňte, potom obsah košíka vysypte do sitka.
4. Umyte a osušte košík fritézy. Vymažte formu vhodnú do fritézy.
5. Tortilly preložte napoly a potom ich výdatne naplňte mäsovou zmesou. Uložte ich do formy tak, aby náplň smerovala nahor, a tesne ich k sebe pritlačte. Posypte strúhaným syrom.

Formu umiestnite na rošt v košíku.	190 °C – 7 min	200 °C – 7 min	200 °C – 7 min

6. Posypte nasekanou petržlenovou vňaťou a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím hovädzieho mäsa (5 % tuku), ementálu a repkového oleja

kJ 2586

kcal 618

Bielkoviny (g) 49,4

Tuky (g) 24,2
z toho nasýtené mastné kyseliny 10,6

Sacharidy (g) 48,5
z toho cukry 4,2

Soľ (g) 1,4

Tip šéfkuchárky:

Mleté mäso nesoľte príliš skoro, pretože soľ z neho vytiahne bielkoviny, čím sa jeho štruktúra spevní a zhutní a pri varení stratí šťavu. Aby mäso zostalo jemné a šťavnaté, je lepšie ho osoliť až na samom konci varenia.



EMPANADAS

s tuniakom

4 OSOBY | 40 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 malá cibuľa
- 2 pláty (rolky) krehkého cesta
- 1 veľká plechovka tuniaka v náleve
- 2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku
- 1 lyžička kapár
- ½ lyžičky papriky
- 1 žĺtok
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Ošúpte a nakrájajte 1 malú cibuľu na 4 časti. Nechajte odkvapkať 1 veľkú plechovku tuniaka. Opláchnite a nechajte odkvapkať 1 lyžičku kapár.
2. Do mixéra vložte cibuľu, tuniaka, kapary, ½ lyžičky papriky, 2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku, soľ a korenie. Mixujte podľa chuti najemno alebo hrubšie.
3. Z krehkého cesta vykrojte kruhy s priemerom 10 až 12 cm.
4. Do stredu každého plátku cesta dajte 1 polievkovú lyžicu náplne. Okraj cesta potrite trochou vody. Preložte na polovicu a okraj pritlačte hrotmi vidličky, aby sa taštičky dobre spojili. Potrite vaječným žĺtkom.
5. Taštičky položte na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie tak, aby sa neprekrývali (postupujte v dvoch dávkach).

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	180 °C – 5 min	180 °C – 7 min	180 °C – 7 min
Vložte rošt	180 °C – 15 min	180 °C – 20 min	180 °C – 20 min

6. Podávajte najlepšie teplé.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 3207

kcal 767

Bielkoviny (g) 28,9

Tuky (g) 40,4
z toho nasýtené mastné kyseliny 20,4

Sacharidy (g) 69,4
z toho cukry 1,5

Soľ (g) 3,1

Vedeli ste, že...?

Empanady sa vyrábajú v najrôznejších tvaroch a s najrôznejšími náplňami, čo odráža regionálne kulinárske tradície Latinskej Ameriky. Napríklad čilské empanady sa obvykle plnia hovädzím mäsom, cibuľou, hrozienkami, olivami a vajcami, zatiaľ čo kolumbijské empanady sa plnia zemiakmi, mletým mäsom a zeleninou. Vytvorte si svoju vlastnú empanadu!



ACRAS
z tresky

4 OSOBY | 30 MINÚT | +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 jarná cibuľka
- 1 strúčik cesnaku
- 150 g odsolenej tresky
- 1 štipka čili (pálivá alebo jemná)
- 2 štipky zmesi štyroch korenín
- 1 polievková lyžica nasekanej petržlenovej vňate
- 1 limetka + 1 polievková lyžica šťavy
- 60 g múky
- 4 g prášku do pečiva
- Neutrálny olej v spreji

PRÍPRAVA

1. 1 jarnú cibuľku nakrájajte na jemné prúžky. 1 strúčik cesnaku ošúpte a nasekajte.
2. V miske roztrhajte na kúsky 150 g tresky. Pridajte jarnú cibuľku, cesnak, 1 štipku čili, 2 štipky zmesi štyroch korenín, 1 polievkovú lyžicu nasekanej petržlenovej vňate a 1 polievkovú lyžicu limetkovej šťavy. Premiešajte a potom vmiešajte 60 g múky a 4 g prášku do pečiva. Znovu premiešajte a postupne prilejte trochu vody, aby ste dosiahli konzistenciu hustého cesta (musí držať pohromade).
3. Vyložte rošt fritézy vopred namazaným papierom na pečenie. Na rošt naneste malé kôpky cesta s miernym odstupom a potom ich zľahka postriekajte olejom.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	200 °C – 3 min	200 °C – 4 min	200 °C – 4 min
Vložte rošt	200 °C – 8 min	200 °C – 10 min	200 °C – 10 min

4. Podávajte s kúskami limetky a omáčkou podľa vašej voľby.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím slnečnicového oleja

kJ 530

kcal 127

Bielkoviny (g) 11,9

Tuky (g) 3,2
z toho nasýtené mastné kyseliny 0,4

Sacharidy (g) 12,2
z toho cukry 0,9

Soľ (g) 2,2

Tip šéfkuchárky:

Ak použijete čerstvú tresku namiesto solenej, nezabudnite cesto osoliť.
Je na vás, aby ste posúdili, kedy je cesto dokonalé, pretože v závislosti od druhu múky sa môže miera absorpcie líšiť. Ak je cesto náhodou príliš tekuté, pridajte trochu múky.





JESŤ ĽAHŠIE

bez kompromisov v chuti

Zníženie spotreby oleja je prospešné pre zdravie, peňaženku aj životné prostredie. Vďaka teplovzdušnej fritéze je varenie s minimálnym množstvom oleja rovnako jednoduché a chutné.

Dávno sú preč časy, keď na prípravu chrumkavého jedla bolo nutné ho ponoriť do oleja. Dnes je populárna ľahká strava. A nejde len o módny výstrelok. Zníženie spotreby oleja prináša hmatateľné výhody.
Z hľadiska zdravia umožňuje zníženie príjmu tukov obmedziť príjem kalórií a nasýtených tukov, ktoré sú často príčinou kardiovaskulárnych ochorení alebo priberania na váhe. V čase, keď sa kladie väčší dôraz na vyváženú stravu, má každá ušetrená kvapka oleja svoj význam.
Existujú však aj ďalšie výhody: varenie s malým množstvom oleja znamená aj menej pretrvávajúcich pachov v dome, menej dymu pri každom varení a vítaný pocit ľahkosti pri stole. Nehovoriac o jednoduchšom upratovaní a pohodlí pri každodennom používaní.

• 1 polievková lyžica oleja – *to stačí*!

Najúžasnejším argumentom v prospech teplovzdušnej fritézy je, že umožňuje dosiahnuť chrumkavú textúru s iba jednou polievkovou lyžicou oleja. Je to kúzlo? Ani nie. Je to rýchly obeh horúceho vzduchu okolo potravín, ktorý vyvoláva to, čo odborníci nazývajú Maillardovou reakciou, inými slovami chrumkavosť vašich pokrmov.
Vezmime si napríklad domáce hranolčeky. Tam, kde predtým bolo nutné vyprážať v oleji, vyžaduje teplovzdušná fritéza iba tenkú vrstvu oleja. Rovnako je to aj s pečenou zeleninou: lyžica oleja, dobré korenie, 20 minút pri 180 °C a je hotovo!

• Rovnomerné nanesenie oleja

Máte na výber z dvoch možností: kuchynský štetec, alebo ešte lepšie, kuchynský sprej. Ten umožňuje rovnomerné nanesenie bez prebytkov, takže výsledok bude krásne dozlatista upečený a bez nadbytočného tuku. Neváhajte investovať do kvalitného typu, ktorý dlhodobo zaručí tie najlepšie výsledky.



• Vylepšite svoje pokrmy bez tuku

Menej tuku nemusí znamenať menej chuti. Aby vaše pokrmy zostali lákavé, siahnite po domácich marinádach. Základ z citrónovej šťavy, trocha olivového oleja, čerstvé bylinky a je to. Táto zmes preniká do potravín, dodáva im vôňu a umožňuje obmedziť množstvo použitého tuku pri varení.
Ďalšou výhodou je korenie. Údená paprika, rasca, kurkuma, provensálske bylinky... Zvýrazňujú chuť bez pridania tuku. A prečo neskúsiť aj kreatívnu strúhanku? Zmes ovsených vločiek, drvených orechov alebo pražených semienok ponúka neodolateľnú chrumkavosť bez vyprážania.
Teplovzdušná fritéza Bosch mení náš prístup k príprave každodenných pokrmov – odľahčuje ich bez toho, aby kedykoľvek obetovala ich lahodnú chuť.



• Úžasné recepty s minimálnym množstvom oleja

Práve v tom teplovzdušná fritéza bezpochyby najviac zaujme: vo svojej schopnosti pripravovať recepty, ktoré sú tradične bohaté na tuky, s nádychom modernosti a vítanou ľahkosťou. Tu sú tri neodolateľné príklady.

Zeleninová tempura

Pripravte svoju obľúbenú zeleninu (cukety, mrkvu, zelené fazuľky) namočením do tekutého cesta a následným pečením v teplovzdušnej fritéze s trochou oleja v spreji. Výsledok: úžasná chrumkavosť bez nadmerného obsahu tuku.

Chrumkavé kuracie krídla

Pikantná marináda, štipka kukuričného škrobu na obalenie a o 15 minút neskôr máte zlatisté krídla z fritézy, ale bez tej ťažkosti.

Zemiaková kaša v novom prevedení

Domáca zemiaková kaša, trocha múky a byliniek, vytvarované do malých guličiek a upečené v teplovzdušnej fritéze. Zvonku chrumkavé, zvnútra jemné.

• Pomocník pri chudnutí

Málo oleja, žiadne vyprážanie a varenie pri nízkej teplote: vaša fritéza Bosch spĺňa všetky podmienky zdravej a vyváženej kuchyne. Stáva sa tak ideálnym pomocníkom pre tých, ktorí dodržiavajú diétu:

» s nízkym obsahom tukov, či už zo zdravotných dôvodov alebo kvôli chudnutiu
» vegetariánsku alebo vegánsku, pretože umožňuje vyprážať zeleninové placky alebo tofu a zdôrazniť tak ich textúru
» bezlepkovú, vďaka úplnej kontrole nad zložením strúhanky a obaľovacej zmesi

Tento spôsob varenia umožňuje aj intuitívnejší prístup: viete, čo do jedla dávate, a hlavne, čomu sa vyhýbate.

Tip: **Ak chcete zvýrazniť chuť bez pridania tuku, pridajte hneď po upečení niekoľko kvapiek kvalitného olivového alebo sezamového oleja. Vôňa sa zintenzívni a vy si tak vychutnáte kulinársky zážitok bez preháňania!**



Dobré vedieť

Skutočná celoročná úspora!

Prechod z klasického vyprážania na teplovzdušnú fritézu prináša:

– Úspora až 36 litrov oleja ročne.
– Menej upratovania (žiadne mastné panvice a hrnce!).
– Nižšie účty za energiu: teplovzdušná fritéza sa rýchlo zahrieva a spotrebováva málo energie.
– Výrazné zníženie množstva odpadu z použitých olejov.

PEČENÝ CAMEMBERT
s figami a toastom

4 OSOBY | 10 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 figa
- 1 camembert z nepasterizovaného mlieka
- 1 polievková lyžica tekutého medu
- Plátky chleba
- Čerstvý tymian
- Čerstvo mleté korenie

PRÍPRAVA

1. 1 figu nakrájajte na štvrtiny. Z camembertu odstráňte papierový obal.
2. Camembert položte na kruh z papiera na pečenie tak, aby okraje kúsok presahovali. Zabráni sa tak vytekaniu.
3. Pomocou ostrého noža na camemberte vyrežte mriežku tak, že narežete kôrku.
4. Na camembert nalejte 1 polievkovú lyžicu medu.
5. Vložte camembert do koša fritézy na rošt vyložený papierom na pečenie a rozložte okolo neho plátky chleba.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	180 °C – 3 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min
Vložte rošt. V polovici pečenia pridajte na camembert figy.	180 °C – 10 min	180 °C – 12 min	180 °C – 12 min

6. Posypte čerstvým tymianom a okoreňte.
7. Opečené plátky chleba namáčajte do camembertu tesne pred podávaním.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1226

kcal 293

Bielkoviny (g) 16,3

Tuky (g) 13,1
z toho nasýtené mastné kyseliny 8,9

Sacharidy (g) 26,6
z toho cukry 5,8

Soľ (g) 1,4

Tip šéfkuchárky:

Na začiatku môžete pridať nasekané lieskové orechy, vlašské orechy alebo mandle. V normandskej verzii pridajte jablká nakrájané na kocky a pokvapkajte trochou calvadosu. Variantov je veľa, tak popustite uzdu svojej kreativite! Ak chcete výdatnejšiu verziu, použite syr Coulommiers, ale vždy zo surového mlieka, pretože pasterizované syry sa správne neroztavia.



CROQUE-MONSIEUR Z BRIOŠKY

so šunkou

4 OSOBY | 10 MINÚT | +/- 10 MINÚT

ZLOŽENIE

- 8 plátkov briošky
- 4 plátky šunky
- 8 plátkov syra (napr. ementál alebo eidam)
- 80 g nastrúhanej mozzarelly
- 20 g masla
- Čerstvý tymian

PRÍPRAVA

1. Na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie položte 4 plátky briošky.
2. Na každý plátok briošky položte 1 plátok syra, 1 plátok šunky preložený na štvrtiny a znova 1 plátok syra.
3. Na každý croque-monsieur položte 1 plátok briošky a zľahka pritlačte. Hojne posypte nastrúhanou mozzarellou a malými kockami masla.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Naprogramovať	190 °C – 8 min	190 °C – 10 min	190 °C – 10 min

4. Croque-monsieur rozkrojte diagonálne na dve časti, posypte čerstvým tymianom a podávajte horúce.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1113

kcal 266

Bielkoviny (g) 13,8

Tuky (g) 17,5
z toho nasýtené mastné kyseliny 11,3

Sacharidy (g) 12,5
z toho cukry 4,7

Soľ (g) 1,5

Tip šéfkuchárky:

Tento rýchly a vždy chutný croque-monsieur sa hodí do kancelárie, na piknik alebo jednoducho na obed či večeru, napríklad so šalátom.



PIZZA rolky

4 OSOBY | 20 MINÚT | ODPOČINOK: 30 MINÚT | +/- 10 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 malá cibuľa
- 1 obdĺžnikové cesto na pizzu
- 1 malý pohár omáčky na pizzu
- 1 lyžička tymianu
- 150 g nastrúhanej mozzarelly
- Čerstvo mleté korenie
- Olivový olej
- Bazalka

PRÍPRAVA

1. Malú cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemné plátky.
2. Rozbaľte 1 obdĺžnikový plát cesta na pizzu na papier na pečenie. Cesto potrite omáčkou na pizzu (1 pohár). Posypte cibuľou, 1 lyžičkou tymianu a 150 g nastrúhanej mozzarelly.
3. Cesto zrolujte naprieč na valček a dobre ho stlačte. Valček zabaľte do papiera na pečenie a nechajte 30 minút odležať v chlade.
4. Rolku nakrájajte na 2 cm hrubé plátky a položte ich na rošt vyložený papierom na pečenie v teplovzdušnej fritéze. Posypte čiernym korením a pokvapkajte trochou oleja.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	210 °C – 3 min	200 °C – 4 min	200 °C – 4 min
Vložte rošt	210 °C – 10 min	200 °C – 10 min	200 °C – 10 min

5. Posypte lístkami bazalky a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1800

kcal 430

Bielkoviny (g) 15,0

Tuky (g) 18,6
z toho nasýtené mastné kyseliny 6,7

Sacharidy (g) 49,3
z toho cukry 6,0

Soľ (g) 2,5

Tip šéfkuchárky:

Rolky si môžete pripraviť vopred a zmraziť. Potom ich stačí len nakrájať a upiecť ešte mrazené; čas pečenia predĺžte o 2 minúty.


Pizza
LAGUIOLE
Cuisine D'OZORME

VAJCIA
mimosa

4 OSOBY | 40 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 8 vajec
- 1 žĺtok
- 1 lyžička horčice
- 150 ml oleja (slnečnicový, z hroznových jadier...)
- 1 lyžička octu alebo citrónovej šťavy
- Niekoľko vetvičiek petržlenu
- Soľ a korenie

VAJCIA:

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	160 °C – 3 min	160 °C – 5 min	160 °C – 5 min
Opatrne vložte 8 vajec do košíka.	160 °C – 14 min	160 °C – 16 min	160 °C – 16 min

1. Vajcia ihneď ponorte do studenej vody. Nechajte ich vychladnúť a potom ich olúpte.

MAJONÉZA:

1. Do misky dajte 1 žĺtok a 1 lyžičku horčice. Pridajte štipku soli a potom šľahajte, pričom postupne prilievajte 150 ml oleja, kým nezískate pevnú a homogénnu konzistenciu.
2. Pridajte 1 lyžičku octu alebo citrónovej šťavy a premiešajte. Dochuťte soľou a korením.

PRÍPRAVA VAJEC MIMOSA:

1. Vajcia rozkrojte pozdĺžne na polovice. Vyberte žĺtky a dajte ich do misky.
2. Pridajte 2 až 3 lyžice majonézy a potom žĺtky roztlačte vidličkou, kým nevznikne hladká hmota. Osoľte a okoreňte.
3. Zmesou naplňte vaječné bielky. Posypte jemne nasekanou petržlenovou vňaťou.
4. Pred podávaním odložte do chladu.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím hroznového oleja

kJ 2168

kcal 518

Bielkoviny (g) 15,1

Tuky (g) 50,1
z toho nasýtené mastné kyseliny 7,7

Sacharidy (g) 0,5
z toho cukry 0,4

Soľ (g) 0,9

Tip šéfkuchárky:

Vajcia mimosa majú svoj pôvod v európskej kuchyni 18. storočia a sú inšpirované plnenými vajcami, ktoré boli obľúbené už v starovekom Ríme. Ich moderná verzia, podávaná studená, sa objavila najmä vo Francúzsku v 20. storočí, kde sa žĺtky zmiešajú s majonézou a potom sa znova vložia do bielkov. Ich názov vychádza z ich vzhľadu: rozdrobený žĺtok pripomína malé kvietky mimózy, ktoré sú v južnom Francúzsku veľmi rozšírené. Vajcia mimosa, ktoré sa stali klasikou medzi studenými predjedlami, sú dnes spájané s jednoduchou, priateľskou a tradičnou kuchyňou.



SPANAKOPITA

4 OSOBY | 25 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 balenie filo cesta
- 500 g špenátu
- 2 strúčiky cesnaku
- 400 g ricotty
- 2 vajcia
- 1 malý zväzok mäty a kôpru
- 70 g masla
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Špenát umyte a osušte (v prípade potreby odstráňte stonky). V hrnci rozpustite 20 g masla a potom po hŕstkach pridávajte špenát, aby zmäkol. Osoľte a okoreňte. Nechajte vychladnúť v sitku.
2. Cesnak ošúpte a rozdrvte. Z byliniek odtrhnite lístky a nasekajte ich.
3. Do misy dajte ricottu, vajcia, špenát, cesnak, bylinky, soľ a korenie. Všetko premiešajte.
4. Nakrájajte 10 plátov filo cesta na veľkosť vhodnej misky do fritézy. Rozpustite zvyšok masla.
5. 5 plátov filo cesta potrite maslom, jeden po druhom, a potom ich vložte do misky, ktorú ste vopred vymastili trochou masla. Na to nalejte náplň a utlačte ju.
6. 5 plátov filo cesta znovu potrite rozpusteným maslom a potom ich položte na náplň. Uhlaďte špachtľou. Zvyšok masla nalejte navrch. Ostrým nožom vopred nakrájajte na porcie.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Položte misku na rošt	170 °C – 15 min	170 °C – 20 min	170 °C – 20 min
Potom	200 °C – 3 min	200 °C – 5 min	200 °C – 5 min

7. Nakrájajte na porcie a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2355

kcal 563

Bielkoviny (g) 20,2

Tuky (g) 33,7
z toho nasýtené mastné kyseliny 19,6

Sacharidy (g) 42,9
z toho cukry 3,0

Soľ (g) 1,8

Tip šéfkuchárky:

Tento tradičný grécky recept sa často pripravuje s fetou, ale podľa mňa ricotta dodáva náplni väčšiu jemnosť. Ak však dávate prednosť fete, použite ju rozdrobenú.



CÍCER
pražený

4 OSOBY | 10 MINÚT | +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 pohár predvareného cíceru v prírodnom náleve
- 50 g tekvicových semienok
- 1 lyžička papriky
- 1 lyžička mletej rasce
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. 1 pohár cíceru opláchnite a nechajte odkvapkať. Starostlivo ho osušte v čistej utierke.
2. V mise zmiešajte cícer, 50 g tekvicových semienok, 1 lyžičku papriky, 1 lyžičku rasce, 2 polievkové lyžice oleja, soľ a korenie a všetko ručne premiešajte, aby sa cícer dobre obalil.
3. Cícer nasypte do nádoby tak, aby sa príliš neprekrýval.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Počas pečenia nádobu 2- až 3-krát pretrepte.	200 °C – 12 min	200 °C – 15 min	200 °C – 15 min

4. Presypte do pohára a podávajte k aperitívu.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 907

kcal 217

Bielkoviny (g) 9,1

Tuky (g) 10,1
z toho nasýtené mastné kyseliny 1,1

Sacharidy (g) 21,8
z toho cukry 0,5

Soľ (g) 0,8

Tip šéfkuchárky:

Vyberte si korenie, ktoré máte radi, alebo vyskúšajte zaatar – zmes korenín, ktorú si obľúbili všetci špičkoví kuchári.

Pozor: aby sa cícer správne uchoval, musí byť po upečení dobre suchý a chrumkavý; v prípade potreby neváhajte predĺžiť čas pečenia.



ROLKY
s klobásou

4 OSOBY | 25 MINÚT | +/- 30 MINÚT

ZLOŽENIE

- 4 toulouské klobásy
- 1 obdĺžnikové lístkové cesto
- Horčica so semienkami
- 1 žĺtok
- Mak

PRÍPRAVA

1. Položte 4 klobásy na rošt v koši fritézy.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	180 °C – 3 min	180 °C – 4 min	180 °C – 4 min
Vložte rošt a v polovici pečenia klobásy otočte.	180 °C – 12 min	180 °C – 15 min	180 °C – 15 min

2. Nechajte vychladnúť a potom odstráňte črievko.
3. Nádobu a rošt umyte a osušte.
4. Odrežte prúžok lístkového cesta s dĺžkou dvojnásobku priemeru klobás + 1 cm. Na cesto natrite horčicu, pričom hore a dole na prúžku nechajte voľný okraj široký ½ cm. Do stredu položte klobásy. Okraje (hore aj dole) navlhčite kuchynským štetcom a trochou vody. Cesto uzavrite a okraje dobre pritlačte vidličkou.
5. Potrite 1 žĺtkom a posypte makom. Nakrájajte rolku na 2 cm široké kúsky a položte ich na plech vyložený papierom na pečenie bez toho, aby ste ich tesne pritlačili (postupujte v niekoľkých dávkach).

Vložte rošt	180 °C – 15 min	180 °C – 20 min	180 °C – 20 min

6. Vysypte ich na tanier a postup opakujte pri ostatných lístkových koláčikoch.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2536

kcal 606

Bielkoviny (g) 28,2

Tuky (g) 45,0
z toho nasýtené mastné kyseliny 21,3

Sacharidy (g) 20,4
z toho cukry 0,8

Soľ (g) 2,8

Tip šéfkuchárky:
Pozor, surové lístkové cesto má tendenciu pod vplyvom tepla rýchlo mäknúť a stáva sa ťažko spracovateľným. Aby ste tomuto nepríjemnému javu predišli, uistite sa, že sú klobásy studené, skôr než ich položíte na cesto. A keď je veľmi teplo, vložte rolku z cesta na 20 minút do chladničky, než ju nakrájate na porcie.



PALMIERY
slané

4 OSOBY | 25 MINÚT | +/- 15 MINÚT | ODPOČINOK: 30 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 obdĺžnikové lístkové cesto
- 8 tenkých plátkov slaniny
- 150 g nastrúhaného ementálu
- Čerstvý tymian
- Čerstvo mleté korenie

PRÍPRAVA

1. Rozbaľte 1 lístkové cesto. Na cesto rozložte 8 plátkov slaniny tak, aby čiastočne pokryli povrch. Posypte 150 g nastrúhaného ementálu a tymianom. Okoreňte.
2. Jednu polovicu cesta pevne zrolujte smerom k stredu. Druhú polovicu zrolujte smerom k stredu, aby vznikli dve rolky vedľa seba. Nechajte 30 minút odležať v chlade.
3. Vyložte plech papierom na pečenie.
4. Z rolky nakrájajte plátky s hrúbkou 1 cm. Položte ich naplocho na plech s dostatočným odstupom. Každý plátok ľahko sploštite dlaňou.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	190 °C – 3 min	190 °C – 4 min	190 °C – 4 min
Vložte rošt	190 °C – 10 min	190 °C – 12 min	190 °C – 12 min

5. Vysypte na tanier a postup opakujte pri ostatných palmieroch.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1986

kcal 475

Bielkoviny (g) 19,3

Tuky (g) 34,4
z toho nasýtené mastné kyseliny 20,3

Sacharidy (g) 20,6
z toho cukry 1,1

Soľ (g) 1,8

Tip šéfkuchárky:

Porcie krájajte postupne počas pečenia a plnenú rolku uchovávajte v chlade, aby sa lepšie krájala.



TYČINKY Z LÍSTKOVÉHO CESTA

s pestom

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 obdĺžnikové lístkové cesto

Na pesto:

- 1 zväzok bazalky
- 1 strúčik cesnaku
- 50 g strúhaného parmezánu
- 50 g píniových orieškov
- Soľ a korenie
- Olivový olej

PRÍPRAVA

1. Odtrhnite lístky z 1 zväzku bazalky. Ošúpte 1 strúčik cesnaku. Zmiešajte cesnak, bazalku, 50 g parmezánu, 50 g píniových orieškov, trochu soli a korenia a postupne pridávajte trochu olivového oleja, kým nevznikne hustá pasta.
2. Rozbaľte lístkové cesto. Na celú plochu natrite pesto. Cesto preložte napoly. Nakrájajte prúžky široké 1 cm a jeden po druhom ich stočte do špirály.
3. Skrútené prúžky položte na plech vyložený papierom na pečenie bez toho, aby ste ich príliš stláčali.





Naprogramovať	SERIE 6	SERIE 4	SERIE 4
Predhriať	190 °C – 3 min	190 °C – 5 min	190 °C – 5 min
Vložte rošt	190 °C – 12 min	190 °C – 15 min	190 °C – 15 min

4. Pred podávaním nechajte vychladnúť.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1716

kcal 410

Bielkoviny (g) 8,5

Tuky (g) 31,8
z toho nasýtené mastné kyseliny 14,2

Sacharidy (g) 21,2
z toho cukry 1,4

Soľ (g) 0,7

Tip šéfkuchárky:

Pred mixovaním pesta pridajte niekoľko sušených paradajok!



ŠPÍZY S KREVETAMI
a chorizom

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 10 MINÚT | MARINÁDA: 30 MINÚT

ZLOŽENIE

- 24 surových kreviet
- 1 citrón
- Paprika
- Olivový olej
- 200 g pikantného alebo jemného choriza
- Nasekaný petržlen
- Sol' a korenie

PRÍPRAVA

1. Drevené špajle namočte do studenej vody.
2. Zo všetkých kreviet odstráňte črievka (čierna rúrka v chrbtovej časti krevety).
3. Do misy vytlačte šťavu z 1 citróna, pridajte papriku, 1 polievkovú lyžicu olivového oleja, krevety, soľ a korenie. Dobre premiešajte a nechajte 30 minút marinovať v chladničke.
4. Nakrájajte 200 g choriza na ½ cm hrubé plátky.
5. Krevety nechajte odkvapkať. Na každý špíz napichnite 1 krevetu a medzi oba konce vložte plátok choriza.
6. Špízy položte na rošt v nádobe tak, aby sa príliš neprekrývali (v prípade potreby postupujte v dvoch fázach), a pokvapkajte ich zostávajúcou marinádou.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovici pečenia špízy otočte	200 °C – 8 min	170 °C – 10 min	170 °C – 10 min

7. Posypte petržlenovou vňaťou a ihneď podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1351	
kcal 323	
Bielkoviny (g)	23,6
Tuky (g)	23,8
z toho nasýtené mastné kyseliny	8,1
Sacharidy (g)	2,7
z toho cukry	1,0
Sol' (g)	3,2

Tip šéfkuchárky:

Premeňte tieto špízy na farebné gurmánske jednohubky tým, že ich pred podávaním napichnete na kocky polenty.



KOLÁČ SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI a fetou

6 OSÔB | 25 MINÚT | +/- 45 MINÚT

ZLOŽENIE

- 150 g múky
- 100 g fety
- 50 g strúhaného ementálu
- 3 vajcia
- 10 plátkov sušených paradajok
- 120 ml mlieka
- 80 ml olivového (alebo slnečnicového) oleja
- 1 vrecúško prášku do pečiva
- 1 lyžička čerstvého tymianu
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Nakrájajte 100 g fety na kocky. Nakrájajte na tenké plátky 10 sušených paradajok.
2. V mise rozšľahajte 3 vajcia so 120 ml mlieka a 80 ml oleja. Pridajte 150 g múky, 1 lyžičku čerstvého tymianu, 1 vrecúško prášku do pečiva, soľ a korenie.
3. Miešajte, kým nevznikne cesto bez hrudiek. Potom pridajte 50 g ementálu, sušené paradajky a fetu. Premiešajte, aby sa náplň rovnomerne rozprestrela.
4. Cesto nalejte do vopred vymastenej formy s priemerom 20 cm.
5. Formu umiestnite na rošt vo fritéze.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Nastaviť	Koláč – 140 °C – 45 min*	Koláč – 150 °C – 45 min*	Koláč – 150 °C – 45 min*

6. Skontrolujte prepečenie špičkou noža: musí byť suchá. V prípade potreby predĺžte čas pečenia.
7. Pred vyklopením z formy a ochutnaním nechajte koláč vychladnúť.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1429

kcal 342

Bielkoviny (g) 11,4

Tuky (g) 23,3
z toho nasýtené mastné kyseliny 7,3

Sacharidy (g) 20,6
z toho cukry 1,6

Soľ (g) 1,1

Tip šéfkuchárky:

*Koláč sa nafúkne a bude sa približovať k výhrevným špirálam. Niekedy bude nutné koláč v polovici pečenia prikryť alobalom. V takom prípade alobal dobre pritlačte okolo formy, aby neodletel a nedostal sa do kontaktu s výhrevnými špirálami.



MINIKOLÁČIKY S COMTÉ
a tymianom

8 MINIKOLÁČIKOV | 25 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 150 g múky
- 100 g strúhaného syra comté
- 3 vajcia
- 120 ml mlieka
- 80 ml olivového (alebo slnečnicového) oleja
- 1 vrecúško prášku do pečiva
- 1 lyžička čerstvého tymianu
- Vetvičky tymianu na ozdobu
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. V mise rozšľahajte 3 vajcia so 120 ml mlieka a 80 ml oleja. Pridajte 150 g múky, 1 lyžičku čerstvého tymianu, 1 vrecúško prášku do pečiva, soľ a korenie.
2. Miešajte, kým nevznikne cesto bez hrudiek. Potom pridajte 100 g nastrúhaného syra comté a dobre premiešajte.
3. Formičky na muffiny vyložte papierovými košíčkami a naplňte ich cestom do ¾.
4. Formičky umiestnite na rošt vo fritéze.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Nastaviť	Koláč – 140 °C – 20 min	Koláč – 150 °C – 20 min	Koláč – 150 °C – 20 min

5. Skontrolujte, či je pokrm upečený, špičkou noža: musí z neho vyjsť suchá. V prípade potreby pečenie predĺžte.
6. Nechajte vychladnúť, potom ozdobte vetvičkami tymianu a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 minikoláčik (1/8 receptu)

kJ 1002

kcal 240

Bielkoviny (g) 8,3

Tuky (g) 16,0
z toho nasýtené mastné kyseliny 4,5

Sacharidy (g) 15,0
z toho cukry 1,0

Soľ (g) 0,5

Tip šéfkuchárky:

Pred pečením môžete minikoláčiky posypať nastrúhaným syrom comté.



JOGURTOVÉ KOLÁČIKY
s vanilkou

8 MUFFINOV | 25 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 1 prírodný jogurt (125 g)
- 2 poháre* múky
- 1 pohár* práškového cukru
- ½ pohára* oleja (slnečnicový alebo z hroznových jadier)
- 2 vajcia
- 1 vrecúško prášku do pečiva
- 1 vrecúško vanilkového cukru alebo 1 lyžička vanilkového extraktu
- 1 štipka soli

PRÍPRAVA

1. V miske zmiešajte 1 prírodný jogurt, 1 pohár* cukru a 2 vajcia, kým nevznikne homogénna hmota.
2. Pridajte 2 poháre múky, 1 vrecúško prášku do pečiva a 1 štipku soli a premiešajte.
3. Pridajte ½ pohára oleja a 1 vrecúško vanilkového cukru (alebo 1 lyžičku vanilkového extraktu). Miešajte, kým nevznikne hladké cesto.
4. Naplňte formičky na muffiny vyložené papierovými košíčkami do ¾ a vložte ich na rošt vo fritéze.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Nastaviť	Koláč – 140 °C – 20 min	Koláč – 150 °C – 20 min	Koláč – 150 °C – 20 min

5. Skontrolujte prepečenie špičkou noža, potom nechajte vychladnúť, vyklopte z formy a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 muffin (1/8 receptu)
Výpočet vykonaný na základe slnečnicového oleja

kJ 677

kcal 162

Bielkoviny (g) 3,5

Tuky (g) 6,7
z toho nasýtené mastné kyseliny 1,1

Sacharidy (g) 21,3
z toho cukry 11,8

Soľ (g) 0,4

Tip šéfkuchárky:

*Na odmeranie surovín na tento koláčik umyte a osušte pohár od jogurtu potom, čo ste jeho obsah vyprázdnili do misy.



CITRÓNOVÝ KOLÁČ
s makom

6 OSÔB | 20 MINÚT | +/- 45 MINÚT

ZLOŽENIE

- 70 g rozpusteného masla
- 2 neošetrené citróny
- 190 g múky
- ½ balíčka prášku do pečiva
- 3 vajcia
- 200 g kryštálového cukru
- 100 g tekutej smotany
- ½ lyžičky maku
- 1 štipka soli

Na polevu:

- 100 g práškového cukru
- 1 neošetrený citrón

PRÍPRAVA

1. Rozpustite 70 g masla a nechajte ho vychladnúť. Jemne nastrúhajte kôru z 2 citrónov. Preosejte 190 g múky s ½ balíčka prášku do pečiva.
2. 3 vajcia a 200 g cukru vyšľahajte elektrickým mixérom do krémovej peny.
3. Pridajte nastrúhanú citrónovú kôru a 100 g tekutej smotany. Jemne premiešajte.
4. Za stáleho miešania pridajte zmes múky a prášku do pečiva, ½ lyžičky maku a 1 štipku soli a potom vmiešajte rozpustené maslo.
5. Cesto nalejte do vopred vymastenej formy s priemerom 20 cm a vložte ju na rošt vo fritéze.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Nastaviť	Koláč – 140 °C – 45 min	Koláč – 150 °C – 45 min	Koláč – 150 °C – 45 min

6. Skontrolujte prepečenie špičkou noža: musí byť suchá. V prípade potreby predĺžte čas pečenia. Skôr ako vyberiete z formy, nechajte vychladnúť.
7. Medzitým pripravte polevu: nastrúhajte kôru z ½ citróna a vytlačte šťavu z celého citróna.
8. Do misky nasypte práškový cukor a postupne pridávajte citrónovú šťavu, až vznikne konzistencia zubnej pasty.
9. Koláč polejte touto polevou a posypte postrúhanou kôrou. Nechajte polevu stuhnúť pri izbovej teplote a až potom koláč podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 2063

kcal 493

Bielkoviny (g) 7,0

Tuky (g) 17,8
z toho nasýtené mastné kyseliny 10,7

Sacharidy (g) 74,7
z toho cukry 50,7

Soľ (g) 0,6

Tip šéfkuchárky:

Tento koláč je možné pripraviť aj s inými citrusovými plodmi, ako sú pomaranče, limetky, yuzu atď.



KOLÁČ S KARAMELIZOVANÝMI ORECHMI a bielou čokoládou

6 OSÔB | 25 MINÚT | +/- 45 MINÚT

ZLOŽENIE

- 150 g karamelizovaných orechov (lieskových alebo mandlí)
- 150 g mäkkého masla
- 120 g práškového cukru
- 3 vajcia
- 150 g múky
- ½ balíčka prášku do pečiva
- 1 štipka soli
- 50 g kúskov bielej čokolády
- Práškový cukor

PRÍPRAVA

1. 150 g orechov nahrubo rozdrobte pomocou valčeka na cesto*.
2. V mise vymiešajte 150 g masla a 120 g cukru do krémovej konzistencie.
3. Potom postupne pridávajte 3 vajcia, jedno po druhom, a pokračujte v miešaní. Vmiešajte 150 g múky, ½ balíčka prášku do pečiva, 1 štipku soli, potom orechy (niekoľko orechov si ponechajte na ozdobu) a 50 g kúskov bielej čokolády.
4. Cesto nalejte do vopred vymastenej formy s priemerom 20 cm a vložte ju na rošt vo fritéze.

	SERIE 6	SERIE 4	SERIE 4
Nastaviť	Koláč – 140 °C – 45 min	Koláč – 150 °C – 45 min	Koláč – 150 °C – 45 min

5. Skontrolujte prepečenie špičkou noža: musí byť suchá. V prípade potreby nechajte ešte chvíľu piecť.
6. Pred vyklopením z formy nechajte koláč vychladnúť. Ozdobte orechmi, posypte práškovým cukrom a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 2297

kcal 549

Bielkoviny (g) 8,8

Tuky (g) 28,5
z toho nasýtené mastné kyseliny 16,5

Sacharidy (g) 62,5
z toho cukry 45,4

Soľ (g) 0,2

Tip šéfkuchárky:

*Ak chcete orechy rozdrviť bez toho, aby sa rozleteli po celej kuchyni, vložte ich do utierky a pevne na ne poklepte valčekom na cesto. Môžete si tiež kúpiť už rozdrvené orechy v obchode, ale výsledok nebude zďaleka taký chutný.



SUŠIENKY
s arašidmi

20 SUŠIENOK | 20 MINÚT | +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 200 g múky
- 1 lyžička prášku do pečiva
- 1 lyžička jedlej sódy
- 70 g mäkkého masla
- 250 g arašidového masla
- 100 g hnedého cukru
- 2 vrecúška vanilkového cukru
- 1 vajce
- 1 polievková lyžica mlieka
- Arašidové maslo na ozdobu
- Nesolené arašidy
- Práškový cukor

PRÍPRAVA

1. V miske zmiešajte 200 g múky, 1 lyžičku prášku do pečiva a 1 lyžičku jedlej sódy.
2. V inej mise vyšľahajte 70 g masla a 250 g arašidového masla. Pridajte 100 g hnedého cukru, 2 vrecúška vanilkového cukru, 1 vajce a 1 polievkovú lyžicu mlieka a miešajte, kým nevznikne hladké a homogénne cesto. Pridajte suché prísady a znovu premiešajte.
3. Vytvorte gul'ôčky rovnakej vel'kosti a obal'te ich v práškovom cukre.
4. Na mriežku položte papier na pečenie. Gul'ôčky cesta rozložte s dostatočným odstupom (postupujte v niekol'kých dávkach alebo využite druhú nádobu na súčasné pečenie).

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Predhriať	Koláč – 160 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min
Vložte rošt	Koláč – 160 °C – 8 min	Koláč – 170 °C – 10 min	Koláč – 170 °C – 10 min

5. Nechajte sušienky vychladnúť bez toho, aby ste s nimi hýbali (sú mäkké, kým nevychladnú).
6. Pred podávaním každú sušienku natrite arašidovým maslom a posypte arašidmi.

Výživové hodnoty
na 1 sušienku (1/20 receptu)

Vypočítané na základe receptu s 30 g arašidov a 300 g arašidového masla.

kJ 807

kcal 193

Bielkoviny (g) 5,0

Tuky (g) 11,9
z toho nasýtené mastné kyseliny 3,7

Sacharidy (g) 15,9
z toho cukry 7,2

Sol' (g) 0,2

Tip šéfkuchárky:

Aj keď je arašidové maslo tučné a sladké, obsahuje nenasýtené mastné kyseliny a je tiež dobrým zdrojom vlákniny a draslíka. Pri príležitostnej konzumácii zostáva zdravou potravinou. Ľahko ho nájdete vo všetkých hypermarketoch.



SUŠIENKY
s M&M's®

15 SUŠIENOK | 20 MINÚT | +/- 15 MINÚT | ODPOČINOK: 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 130 g masla
- 2 lyžičky vanilkového extraktu
- 100 g hnedého cukru
- 1 vajce
- 180 g múky na koláče (s pridaným práškom do pečiva)
- 200 g M&M's®

PRÍPRAVA

1. V mise zmiešajte 130 g masla, 2 lyžičky vanilkového extraktu a 100 g hnedého cukru, kým nevznikne krémová konzistencia. Pridajte 1 vajce, premiešajte, potom naraz vmiešajte 180 g múky a rýchlo premiešajte rukou. Nechajte 15 minút odležať v chlade.
2. Vytvorte gul'ôčky rovnakej vel'kosti. Položte ich na plech vyložený papierom na pečenie s dostatočným odstupom (postupujte v niekol'kých dávkach alebo využite druhú nádobu na súčasné pečenie) a do každej sušienky l'ahko vtlačte M&M's.
3. Nechajte vychladnúť pred podávaním.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	Koláč – 160 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min
Vložte rošt	Koláč – 160 °C – 8 min	Koláč – 170 °C – 10 min	Koláč – 170 °C – 10 min

Výživové hodnoty
na 1 kus (1/15 receptu)

kJ 853

kcal 204

Bielkoviny (g) 2,3

Tuky (g) 10,2
z toho nasýtené mastné kyseliny 6,5

Sacharidy (g) 25,1
z toho cukry 15,3

Soľ (g) 0,1

Tip šéfkuchárky:

Sušienky sú všeobecne po upečení mäkké, ale pri chladnutí stvrdnú (maslo v ceste stuhne). Preto s nimi nemanipulujte, kým nevychladnú.



SUŠIENKY

s brusnicami a pekanovými orechmi

12 SUŠIENOK | 15 MINÚT | +/- 15 MINÚT | ODPOČINOK: +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 50 g masla s miernym obsahom soli
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 75 g hnedého cukru
- 1 vajce
- 150 g múky
- ½ balíčka prášku do pečiva
- 50 g pekanových orechov
- 50 g sušených brusníc

PRÍPRAVA

1. V mise zmiešajte 50 g masla, 1 lyžičku vanilkového extraktu a 75 g hnedého cukru, kým nevznikne krémová konzistencia. Pridajte 1 vajce, premiešajte, potom naraz vmiešajte 150 g múky a ½ balíčka prášku do pečiva a rýchlo premiešajte rukou. Nechajte 15 minút odležať v chlade.
2. Vytvarujte gul'ôčky rovnakej vel'kosti.
3. Na rošt v koši fritézy položte papier na pečenie. Rozložte gul'ôčky cesta s dostatočným odstupom (postupujte v niekol'kých dávkach alebo využite obe nádoby na súčasné pečenie) a potom na sušienky rozložte 50 g pekanových orechov a 50 g brusníc, ktoré l'ahko vtlačte do cesta.

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Predhriať	Koláč – 160 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min
Vložte rošt	Koláč – 160 °C – 8 min	Koláč – 170 °C – 10 min	Koláč – 170 °C – 10 min

4. Nechajte vychladnúť pred podávaním.

Výživové hodnoty
na 1 kus (1/12 receptu)

kJ 580

kcal 139

Bielkoviny (g) 2,2

Tuky (g) 7,0
z toho nasýtené mastné kyseliny 2,7

Sacharidy (g) 16,3
z toho cukry 6,4

Soľ (g) 0,1

Tip šéfkuchárky:

Cesto na sušienky si pripravím vopred, stočím ho do rolky, zabalím do potravinárskej fólie a zamrazím. Podľa potreby nakrájam plátky a obložím ich podľa chuti. Potom ich upečiem podľa uvedeného programu. Skvelý spôsob, ako mať zdravú desiatu, ktorá je rýchlo hotová.



SLANÉ SUŠIENKY
s figami a orechmi

12 SUŠIENOK | 20 MINÚT | +/- 20 MINÚT | ODPOČINOK: 30 MINÚT

ZLOŽENIE

- 100 g múky
- 50 g mäkkého masla
- 40 g strúhaného parmezánu
- 1 vajce
- 1 lyžička prášku do pečiva
- 30 g vlašských orechov
- 5 mäkkých fíg
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Vlašské orechy nahrubo nasekajte. Figy nakrájajte na malé kúsky.
2. V mise ručne premiešajte maslo nakrájané na kúsky, múku, prášok do pečiva, parmezán, vajce, trochu soli a korenia, kým nevznikne hladké cesto. Primiešajte vlašské orechy a figy. Nechajte 30 minút odležať v chlade.
3. Vytvarujte gul'ôčky rovnakej vel'kosti.
4. Na rošt vo fritéze položte papier na pečenie. Gul'ôčky cesta rozložte s dostatočným odstupom a l'ahko ich sploštite dlaňou.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	Koláč – 160 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min
Vložte rošt	Koláč – 160 °C – 8 min	Koláč – 170 °C – 10 min	Koláč – 170 °C – 10 min

5. Nechajte vychladnúť v mierne pootvorenej nádobe.

Výživové hodnoty
na 1 sušienku (1/12 receptu)

kJ 463

kcal 111

Bielkoviny (g) 3,0

Tuky (g) 6,6
z toho nasýtené mastné kyseliny 3,3

Sacharidy (g) 9,4
z toho cukry 2,7

Soľ (g) 0,2

Tip šéfkuchárky:

Cesto príliš nehnetajte, stačí, keď sa všetky ingrediencie spoja.



SLANÉ SUŠIENKY
so syrom comté a oreganom

8 SUŠIENOK | 20 MINÚT | +/- 15 MINÚT | ODPOČINOK: 30 MINÚT

ZLOŽENIE

- 50 g syra comté
- Čerstvé oregano alebo tymian
- 50 g mäkkého masla
- 100 g múky
- 40 g strúhaného parmezánu
- 1 lyžička prášku do pečiva
- 1 vajce
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Nakrájajte 50 g syra comté na malé kocky. Nasekajte oregano.
2. V mise ručne premiešajte 50 g masla nakrájaného na kúsky, 100 g múky, 1 lyžičku prášku do pečiva, 40 g parmezánu, 1 vajce, trochu soli a korenia, kým nevznikne hladké cesto. Primiešajte syr comté a oregano. Nechajte 30 minút odležať v chlade.
3. Vytvarujte guľôčky rovnakej veľkosti.
4. Na rošt položte papier na pečenie. Guľôčky cesta rozložte s dostatočným odstupom a ľahko ich sploštite dlaňou (postupujte v dvoch dávkach alebo využite obe nádoby na súčasné pečenie).

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	Koláč – 160 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min	Koláč – 170 °C – 3 min
Vložte rošt	Koláč – 160 °C – 8 min	Koláč – 170 °C – 10 min	Koláč – 170 °C – 10 min

5. Nechajte pred podávaním vychladnúť.

Výživové hodnoty
na 1 kus (1/8 receptu)

kJ 619

kcal 148

Bielkoviny (g) 5,3

Tuky (g) 9,6
z toho nasýtené mastné kyseliny 6,1

Sacharidy (g) 9,7
z toho cukry 0,1

Soľ (g) 0,4

Tip šéfkuchárky:

Oregano je výnimočná aromatická bylina pochádzajúca zo Stredomoria. V Taliansku sa hojne používa, jedlám dodáva jemnú vôňu a jedinečnú chuť. Ak však užívate lieky na riedenie krvi, jeho konzumácia sa všeobecne neodporúča – poraďte sa so svojím lekárom.



BAGEL S VAJCOM
a slaninou

4 OSOBY | 15 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 8 tenkých plátkov slaniny (alebo bravčového bôčika)
- 4 vajcia
- 4 bagle
- 2 hrste mladých listov špenátu
- 60 g strúhaného ementálu
- Soľ a korenie

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1888

kcal 451

Bielkoviny (g) 26,1

Tuky (g) 14,6
z toho nasýtené mastné kyseliny 5,5

Sacharidy (g) 52,3
z toho cukry 6,0

Soľ (g) 2,4

PRÍPRAVA

1. Do nádoby fritézy vložte 8 plátkov slaniny tak, aby sa príliš neprekrývali.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovici pečenia slaninu otočte	190 °C – 6 min	200 °C – 6 min	200 °C – 6 min

2. Vyberte plátky slaniny a odložte ich stranou.
3. Do nádoby (nie je potrebné ju umývať) opatrne rozklepnite 4 vajcia tak, aby sa neporušili žĺtky.

Nastaviť	160 °C – 7 min	160 °C – 9 min	160 °C – 9 min

4. Bagle rozkrojte napoly pozdĺžne. Na spodnú polovicu položte 1 plátok slaniny, špenátové listy, znova 1 plátok slaniny a potom 1 vajce. Osoľte, okoreňte a priklopte hornou polovicou. Posypte strúhaným ementálom.
5. Vytrite dno nádoby papierovou utierkou. Vložte rošt, ktorý ste vopred vyložili papierom na pečenie, a položte naň bagle.
6. Podávajte ihneď.

Nastaviť	180 °C – 8 min	190 °C – 8 min	190 °C – 8 min

Tip šéfkuchárky:

Ak chcete vegetariánsky bagel, vynechajte slaninu.



PLNENÉ PARADAJKY A PAPRIKY

s ryžou

4 OSOBY | 25 MINÚT | +/- 30 MINÚT

ZLOŽENIE

- 2 červené cibule
- 4 okrúhle paradajky
- 2 malé papriky
- 200 g ryže basmati
- 2 plátky bieleho chleba bez kôrky
- Trochu mlieka
- 300 g mäsovej plnky na naplnenie paradajok a paprík
- 2 polievkové lyžice nasekanej petržlenovej vňate
- 1 vajce
- Olivový olej
- Tymian
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Ošúpte a nakrájajte 2 červené cibule. Odrežte vrchnú časť 4 paradajok a vydlabte ich. Rozpoľte 2 papriky pozdĺžne, odstráňte semienka a biele časti.
2. Umyte a nechajte odkvapkať 200 g ryže.
3. V miske namočte 2 plátky bieleho chleba do trochy mlieka, potom pridajte 300 g mäsovej zmesi na zeleninu, 2 polievkové lyžice petržlenovej vňate, polovicu cibule, 1 vajce, tymian, soľ a korenie. Dobre premiešajte.
4. Naplňte paradajky a papriky pripravenou zmesou. Na paradajky položte vrchnú časť.
5. Do koša fritézy nalejte poriadnu dávku oleja.
6. Pridajte zvyšok cibule a trochu tymianu.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Počas varenia nádobou raz zatraste.	170 °C – 5 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min

7. Do nádoby pridajte ryžu. Osoľte, okoreňte a dobre premiešajte. Nalejte vodu tak, aby siahala 1 cm nad hladinu ryže, na ňu položte plnenú zeleninu a pokvapkajte trochou oleja.

Nastaviť	170 °C – 20 min	180 °C – 20 min	180 °C – 20 min
Potom	200 °C – 3 min	200 °C – 4 min	200 °C – 4 min

8. Pred podávaním nechajte 10 minút odpočinúť v uzavretej teplovzdušnej fritéze.

Výživové hodnoty

na 1 porciu (1/4 receptu)

kJ 2363

kcal 565

Bielkoviny (g) 17,3

Tuky (g) 28,9
z toho nasýtené mastné kyseliny 1,8

Sacharidy (g) 57,2
z toho cukry 9,0

Soľ (g) 0,4

Tip šéfkuchárky:

Môžete využiť dužinu z paradajok, nakrájať ju na kocky a pridať buď do plnky, alebo do ryže. Pri varení ryže priebežne kontrolujte: ak ryža absorbovala všetku vodu a ešte nie je uvarená, pridajte trochu vody. Absorpcia sa môže líšiť v závislosti od kvality ryže. Obvykle sa počíta s 1,5-násobkom objemu tekutiny na 1 objem ryže.



CROQUES S MOZZARELLOU

na zdieľanie

4 OSOBY | 15 MINÚT | +/- 10 MINÚT

ZLOŽENIE

- 4 veľké plátky vidieckeho chleba
- 80 g čerstvého syra (napr. typu Lučina)
- 4 plátky šunky
- 2 hrste mladých listov špenátu
- 100 g nastrúhanej mozzarelly

PRÍPRAVA

1. Na 4 plátky vidieckeho chleba natrite 80 g čerstvého syra. 2 z nich posypte 30 g nastrúhanej mozzarelly.
2. Na mozzarellu potom položte 2 plátky šunky preložené napoly, pridajte listy špenátu a znovu posypte 30 g nastrúhanej mozzarelly.
3. Prikryte zvyšnými 2 plátkami chleba (stranou s čerstvým syrom hore). Posypte zvyškom mozzarelly a zľahka pritlačte, aby sa sendviče spojili.
4. Croques položte na rošt fritézy vyložený papierom na pečenie.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Nastaviť	200 °C – 8 min	200 °C – 10 min	200 °C – 10 min

5. Vyberte ich na doštičku, každý croque nakrájajte na 4 alebo 5 kúskov a podávajte napríklad so šalátom.

Výživové hodnoty
na 1 porciu (1/4 receptu)

kJ 1794

kcal 429

Bielkoviny (g) 22,1

Tuky (g) 10,8
z toho nasýtené mastné kyseliny 5,3

Sacharidy (g) 59,3
z toho cukry 0,7

Soľ (g) 2,5

Tip šéfkuchárky:

Tento recept sa hodí aj ako predjedlo alebo k brunchu.



BRAVČOVÉ tonkatsu

4 OSOBY | 15 MINÚT | +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 2 vajcia
- 100 g strúhanky panko
- 100 g múky
- 4 vykostené bravčové kotlety*
- Barbecue omáčka
- 1 stonka čerstvej jarnej cibuľky
- Neutrálny olej v spreji
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Pripravte si 3 taniere: jeden s rozšľahanými vajcami, soľou a korením, druhý so strúhankou a tretí s múkou.
2. Bravčové kotlety obaľte v múke a oklepte, aby ste odstránili prebytok. Potom ich namočte do vajec a nakoniec obaľte v strúhanke, pričom ju dobre pritlačte, aby sa rovnomerne rozprestrela na oboch stranách a po stranách mäsa.
3. Bravčové kotlety položte na rošt fritézy, ktorý ste vopred vyložili ľahko namazaným papierom na pečenie. Mäso zľahka postriekajte olejom.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovici pečenia mäso otočte a znovu ho zľahka postriekajte olejom	200 °C – 10 min	200 °C – 15 min	200 °C – 15 min

4. Nakrájajte najemno zelenú časť jarnej cibuľky.
5. Mäso nakrájajte na prúžky, posypte zelenou časťou cibule a pokvapkajte trochou barbecue omáčky. Podávajte napríklad s bielou ryžou.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím slnečnicového oleja

kJ 1062

kcal 254

Bielkoviny (g) 24,4

Tuky (g) 13,3
z toho nasýtené mastné kyseliny 4,6

Sacharidy (g) 8,4
z toho cukry 2,3

Soľ (g) 0,7

Tip šéfkuchárky:

*Vyberte si radšej bravčové karé.
Mäso neprepekajte, aby nevyschlo; čas pečenia prispôsobte hrúbke bravčových kotliet. Strúhanku panko nájdete v ázijskom oddelení supermarketov.



FRITTATA
so zemiakmi a broccolini

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 35 MINÚT

ZLOŽENIE

- 2 stonky broccolini*
- 3 mladé zemiaky
- 100 g čerstvého alebo mrazeného hrášku
- 6 vajec
- 1 polievková lyžica smotany
- Olivový olej
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. 2 stonky broccolini umyte a pozdĺžne rozkrojte na polovice.
2. 3 zemiaky umyte a varte ich asi 20 minút v hrnci s vodou (vložte ich do studenej vody). Nechajte ich vychladnúť a potom ich nakrájajte na hrubé plátky.
3. 100 g hrášku ponorte na 3 minúty do hrnca s vriacou vodou, potom ho ochlaďte v ľadovej vode a sceďte (tento krok je možné vynechať, aby hrášok zostal mierne chrumkavý).
4. Vajcia rozšľahajte so smotanou, soľou a čiernym korením.
5. Dno koša fritézy potrite olivovým olejom. Nalejte vajíčka a potom rozložte hrášok, zemiaky a broccolini. Osoľte a okoreňte.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Nastaviť	190 °C – 12 min	200 °C – 15 min	200 °C – 15 min

6. Podávajte ihneď.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ	**1244**
kcal	**297**
Bielkoviny (g)	16,0
Tuky (g)	14,3
z toho nasýtené mastné kyseliny	4,0
Sacharidy (g)	25,3
z toho cukry	3,4
Soľ (g)	0,9

Tip šéfkuchárky:

*Broccolini je hybrid brokolice, má podobu stoniek a je celý jedlý (stonky aj listy). Môžete ho však nahradiť brokolicou, ktorú treba vopred 5 minút povariť v pare.

Pri príprave môžete do nádoby teplovzdušnej fritézy vložiť papierovú formu na pečenie (alebo vhodnú formu), ktorú vopred vymastíte, a až potom do nej vložíte ingrediencie. Uľahčí to vyklopenie pokrmu z formy a ušetrí vám to čistenie nádoby.



CHURROS
s čokoládovou polevou

8 OSÔB | 25 MINÚT | +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 125 g masla
- 250 ml vody
- 2 polievkové lyžice práškového cukru
- 1 štipka soli
- 250 g múky
- 1 vajce
- 1 polievková lyžica vanilkového extraktu
- Slnečnicový olej (arašidový alebo repkový)
- Práškový cukor na posypanie
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 200 g čokolády na varenie
- 3 polievkové lyžice plnotučnej smotany

PRÍPRAVA

1. V hrnci rozpustite 125 g masla nakrájaného na kúsky spolu s 250 ml vody, 2 polievkovými lyžicami práškového cukru a 1 štipkou soli. Hneď ako sa maslo rozpustí, zložte z platne a naraz pridajte 250 g múky. Vráťte na mierny oheň a miešajte, kým nevznikne homogénne cesto, ktoré sa odlepuje od stien nádoby. Nechajte 5 minút vychladnúť. Pridajte 1 vajce a 1 polievkovú lyžicu vanilkového extraktu. Šľahajte elektrickým šľahačom, kým nevznikne hladké a pružné cesto.
2. Cesto preložte do cukrárskeho vrecka s hladkou (rúrkovitou) špičkou. Na mriežku fritézy vyloženú ľahko namazaným papierom na pečenie vytláčajte tyčinky.
3. Pomocou kuchynského štetca potrite churros olejom.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	Koláč – 180 °C – 3 min	Koláč – 180 °C – 5 min	Koláč – 180 °C – 5 min
Vložte rošt	Koláč – 180 °C – 10 min	Koláč – 180 °C – 14 min	Koláč – 180 °C – 14 min

4. Ešte teplé churros obaľte v zmesi cukru a vanilkového cukru.
5. Vo vodnom kúpeli alebo v mikrovlnnej rúre rozpustite 200 g čokolády s 3 polievkovými lyžicami smotany. Uhlaďte špachtľou.
6. Podávajte churros s čokoládovou omáčkou!

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/8 receptu)

Výpočet vykonaný s použitím slnečnicového oleja

kJ 2075

kcal 496

Bielkoviny (g) 5,5

Tuky (g) 34,6
z toho nasýtené mastné kyseliny 16,4

Sacharidy (g) 39,3
z toho cukry 13,2

Soľ (g) 0,3

Tip šéfkuchárky:

Keď churros vytláčate na mriežku, majte po ruke nožnice, aby ste mohli cesto ľahko odstrihnúť a vytvarovať tyčinky.



MALÉ KOLÁČIKY
z krupice

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 25 MINÚT

ZLOŽENIE

- 80 g jemnej krupice
- 400 ml mlieka
- 40 g cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 1 vajce
- 20 g rozpusteného masla
- 1 štipka soli
- Tekutý karamel

PRÍPRAVA

1. Zohrejte 400 ml mlieka s 40 g cukru, vanilkovým cukrom a štipkou soli, kým začne zmes mierne vrieť.
2. 80 g jemnej krupice vsypte za stáleho miešania do horúceho mlieka. Varte na miernom ohni 5 až 7 minút, kým zmes nezhustne. Odstavte z platne a nechajte niekoľko minút vychladnúť.
3. Pridajte 1 vajce a potom 20 g rozpusteného masla a všetko dobre premiešajte.
4. Do 4 l'ahko vymastených formičiek nalejte trochu karamelu a potom do nich rozdeľte zmes.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	170 °C – 3 min	170 °C – 5 min	170 °C – 5 min
Umiestnite formičky na rošt	170 °C – 12 min	180 °C – 14 min	180 °C – 14 min

5. Pred podávaním nechajte vychladnúť.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1081

kcal 258

Bielkoviny (g) 6,7

Tuky (g) 7,4
z toho nasýtené mastné kyseliny 4,3

Sacharidy (g) 40,3
z toho cukry 27,6

Soľ (g) 0,6

Tip šéfkuchárky:

V kroku 3 môžete pridať hrozienka, ktoré ste predtým nechali namočené v rume alebo v čaji.



FLAN
z vajec

4 OSOBY | 5 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 500 ml mlieka
- 3 vajcia
- 80 g cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 1 štipka soli

PRÍPRAVA

1. Zohrejte 500 ml mlieka s 80 g cukru, vanilkovým cukrom a štipkou soli, kým začne mierne vrieť, a potom nechajte vychladnúť.
2. Rozšľahajte 3 vajcia bez toho, aby ste ich príliš napenili, aby sa v nich nevytvorili vzduchové bubliny.
3. Postupne prilejte vlažné mlieko k vajciam a jemne premiešajte.
4. Zmes rozdeľte do 4 formičiek.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	150 °C – 3 min	150 °C – 5 min	150 °C – 5 min
Umiestnite formičky na rošt	150 °C – 12 min	150 °C – 14 min	150 °C – 14 min

5. Pudingy by mali byť hore dozlatista upečené a vo vnútri mierne vlhké, v prípade potreby predĺžte čas pečenia. Pred podávaním nechajte 2 hodiny vychladnúť v chladničke.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 875

kcal 209

Bielkoviny (g) 9,5

Tuky (g) 6,0
z toho nasýtené mastné kyseliny 2,4

Sacharidy (g) 28,6
z toho cukry 28,3

Soľ (g) 0,7

Tip šéfkuchárky:

Vanilkový cukor môžete nahradiť vanilkovým extraktom alebo vanilkovými semienkami.



ANTILSKÝ FLAN
s kokosom a limetkou

6 OSÔB | 20 MINÚT | +/- 40 MINÚT

ZLOŽENIE

- 600 ml kokosového mlieka
- 300 ml plnotučného mlieka
- 4 vajcia
- 120 g cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- Kôra z 2 limetiek
- 2 polievkové lyžice limetkovej šťavy
- 1 štipka soli
- Tekutý karamel (na formu)
- Kokosové hoblinky

PRÍPRAVA

1. Zohrejte 600 ml kokosového mlieka a 300 ml plnotučného mlieka so 120 g cukru, vanilkovým cukrom a štipkou soli, až zmes začne mierne vrieť. Pridajte kôru a šťavu z limetky a nechajte vychladnúť.
2. Rozšľahajte 4 vajcia, ale nie príliš, aby sa nevytvorili vzduchové bubliny. Postupne prilejte zmes kokosového mlieka a vlažného plnotučného mlieka k vajciam a jemne premiešajte.
3. Dno a okraje formy s priemerom 20 cm zľahka potrite tekutým karamelom a potom do nej nalejte zmes.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	150 °C – 3 min	150 °C – 5 min	150 °C – 5 min
Formu položte na rošt	150 °C – 30 min	150 °C – 35 min	150 °C – 35 min

4. Flan by mal byť na okrajoch spevnený a uprostred mierne chvejivý; v prípade potreby predĺžte čas pečenia.
5. Nechajte vychladnúť a potom pred vyklopením z formy nechajte aspoň 4 hodiny odležať v chladničke. Ozdobte kokosovými hoblinkami a podávajte dobre vychladené.

Výživové hodnoty na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1687

kcal 403

Bielkoviny (g) 8,2

Tuky (g) 24,7
z toho nasýtené mastné kyseliny 19,4

Sacharidy (g) 35,8
z toho cukry 32,1

Soľ (g) 0,6

Tip šéfkuchárky:

Karamel nie je v tomto recepte povinný, môžete ho vynechať, aby ste mierne znížili sladkosť.



ROLKY Z BRIOŠKY
s lekvárom

4 OSOBY | 20 MINÚT | +/- 20 MINÚT

ZLOŽENIE

- 8 plátkov briošky
- 4 vajcia
- 200 ml mlieka
- 60 g cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 1 štipka soli
- 4 až 6 polievkových lyžíc lekváru (jahodový, marhuľový, malinový...)
- 30 g rozpusteného masla alebo olejového spreja
- Práškový cukor

PRÍPRAVA

1. 8 plátkov briošky zľahka rozvaľkajte valčekom na cesto.
2. Na plátky natrite tenkú vrstvu lekváru. Každý plátok pevne zrolujte, aby ste vytvorili 8 roliek.
3. Rozšľahajte 4 vajcia s 200 ml mlieka, 60 g cukru, 1 vrecúškom vanilkového cukru a 1 štipkou soli.
4. Každú rolku rýchlo namočte do zmesi tak, aby príliš nenasiakla. Ľahko ich potrite rozpusteným maslom alebo postriekajte tenkou vrstvou oleja.
5. Položte ich na mriežku vyloženú papierom na pečenie, potretú maslom alebo nastriekanú olejom.

Naprogramovať	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Predhriať	150 °C – 3 min	150 °C – 5 min	150 °C – 5 min
Vložte rošt. V polovici pečenia rolky otočte	180 °C – 8 min	180 °C – 12 min	180 °C – 12 min

6. Nechajte vychladnúť, posypte práškovým cukrom a podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Vypočítané na základe 70 g jahodového lekváru

kJ 1979

kcal 473

Bielkoviny (g) 13,1

Tuky (g) 20,1
z toho nasýtené mastné kyseliny 10,8

Sacharidy (g) 58,5
z toho cukry 37,7

Soľ (g) 1,2

Tip šéfkuchárky:

Z tohto pokrmu môžete pripraviť lahodný gurmánsky dezert, napríklad keď ho podáte so zmrzlinou a čerstvým ovocím.



OVOCIE A ZELENINA

sušené

PODĽA MNOŽSTVA | 25 MINÚT | +/- 4 HODINY

ZLOŽENIE

- Ovocie a zelenina (pomaranče, hrušky, citrón, cibuľa, paradajky...)
- Najlepšie v bio kvalite

PRÍPRAVA

Aby sa čo najviac skrátil čas sušenia, dôrazne odporúčame použiť viacúrovňové rošty s priemerom 20 cm.

1. Ovocie a zeleninu dôkladne umyte a osušte. Nakrájajte ich na tenké plátky s hrúbkou 3 mm, ideálne na mandolíne, a potom ich rozložte tak, aby sa neprekrývali, na stohovateľné rošty vo fritéze. Rošty vložte do koša.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovici sušenia ovocie a zeleninu obráťte	Rozmrazovanie – 60 °C – približne 4 hodiny	Rozmrazovanie – 70 °C – približne 4 hodiny	Rozmrazovanie – 70 °C – približne 4 hodiny

2. Nechajte vychladnúť v košíku. Skladujte v dobre uzavretom pohári, chránené pred vlhkosťou.

Výživové hodnoty
na 100 g sušených paradajok

kJ 716

kcal 170

Bielkoviny (g) 13,1

Tuky (g) 1,0
z toho nasýtené mastné kyseliny 0

Sacharidy (g) 24,0
z toho cukry 23,0

Soľ (g) 0

Vedeli ste to?

Čas sušenia sa môže líšiť v závislosti od použitého ovocia alebo zeleniny a veľkosti nakrájaných kúskov. Podľa toho predĺžte alebo skráťte čas sušenia.

Dbajte na to, aby ste sušené kúsky neskladali na seba ani ich nepokladali na papier na pečenie, aby bol zaistený dobrý prietok vzduchu.



KARAMELIZOVANÉ MANDLE

„chouchous“

6 OSÔB | 10 MINÚT | +/- 25 MINÚT

ZLOŽENIE

- 200 g mandlí so šupkou, nesolených
- 60 ml vody
- 150 g práškového cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 1 štipka soli

PRÍPRAVA

1. V mise zmiešajte 200 g mandlí, 60 ml vody, 150 g cukru, 1 vrecúško vanilkového cukru a 1 štipku soli.
2. Nalejte do košíka fritézy vyloženého papierom na pečenie.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	180 °C – 3 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min
Vložte košík. Každé 3 minúty dôkladne premiešajte drevenou lyžicou.	180 °C – 18 min	180 °C – 20 min	180 °C – 20 min

3. Karamelizované mandle vysypte na papier na pečenie a rýchlo ich rozdeľte vidličkou.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1263

kcal 302

Bielkoviny (g) 6,3

Tuky (g) 17,1
z toho nasýtené mastné kyseliny 1,4

Sacharidy (g) 29,8
z toho cukry 28,0

Soľ (g) 0,3

Tip šéfkuchárky:

Chouchous, čiže karamelizované mandle, sa vo Francúzsku v 19. storočí stali populárne vďaka jarmokom. Vďaka tomu, že sa dali ľahko pripraviť priamo na mieste, priťahovali okoloidúcich svojou sladkou vôňou a dostupnou cenou. Dodnes zostávajú typickou jarmočnou pochúťkou.



ROZTLAČENÉ zemiaky

4 OSOBY | 25 MINÚT | +/- 40 MINÚT

ZLOŽENIE

- 800 g malých zemiakov
- 4 lyžice olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 lyžička papriky alebo čili vločiek
- 100 g strúhaného parmezánu
- Čerstvý petržlen
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Umyte 800 g malých zemiakov a varte ich v slanej vode 25 minút alebo kým nezmäknú.
2. Nechajte ich odkvapkať a potom niekoľko minút vychladnúť.
3. Ošúpte a nasekajte 2 strúčiky cesnaku. V miske zmiešajte 4 lyžice olivového oleja, 1 lyžičku papriky, nasekaný cesnak, soľ a korenie.
4. Zemiaky položte vedľa seba na papier na pečenie nastrihaný na veľkosť košíčkov. Každý zemiak roztlačte pohárom alebo vidličkou.
5. Roztlačené zemiaky potrite aromatizovaným olejom a posypte 100 g nastrúhaného parmezánu.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	200 °C – 3 min	200 °C – 5 min	200 °C – 5 min
Zemiaky spolu s papierom na pečenie položte na rošt(y)	200 °C – 15 min	200 °C – 20 min	200 °C – 20 min

6. Podľa chuti posypte čerstvou petržlenovou vňaťou a podávajte teplé.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1440

kcal 344

Bielkoviny (g) 11,6

Tuky (g) 18,3
z toho nasýtené mastné kyseliny 6,8

Sacharidy (g) 32,0
z toho cukry 0,4

Soľ (g) 1,0

Tip šéfkuchárky:

Pomocou funkcie SYNC synchronizujte pečenie v oboch košoch.



ČIPSY
syrové

4 OSOBY | 15 MINÚT | +/- 10 MINÚT

ZLOŽENIE

- 150 g strúhaného syra (ementál, comté, čedar alebo parmezán)
- Korenie
- Tymian

PRÍPRAVA

1. Vystrihnite papier na pečenie na veľkosť košíčkov a vložte ho do koša alebo košov.
2. Na papier na pečenie položte cukrársky krúžok s priemerom 6 cm a dovnútra natlačte tenkú vrstvu strúhaného syra.
3. Krúžok odoberte a postup opakujte, až pokryjete celý papier na pečenie, pričom medzi jednotlivými syrovými plátkami nechajte medzery. Podľa chuti okoreňte.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	180 °C – 3 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min
Vložte rošt(y) do koša(ov)	180 °C – 5 min	180 °C – 7 min	180 °C – 7 min

4. Syrové čipsy nechajte pred odobratím vychladnúť na mriežke (alebo mriežkach).
5. Ozdobte tymianom a podávajte napríklad s čerstvým syrom s bylinkami.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet vykonaný s použitím ementálu

kJ 587

kcal 140

Bielkoviny (g) 10,5

Tuky (g) 10,7
z toho nasýtené mastné kyseliny 6,8

Sacharidy (g) 0,0
z toho cukry 0,0

Soľ (g) 0,3

Tip šéfkuchárky:

Syrové čipsy môžu rýchlo zmäknúť, preto ich uchovávajte v suchu.



AVOKÁDO
v zapekacej miske

4 OSOBY | 15 MINÚT | +/- 15 MINÚT

ZLOŽENIE

- 2 zrelé, ale pevné avokáda
- 150 g fety
- 4 malé vajcia
- 1 polievková lyžica zrniek granátového jablka
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- Rukola
- Soľ a korenie

PRÍPRAVA

1. Rozkrojte 2 avokáda na polovice a vyberte kôstku. V prípade potreby mierne zväčšite priehlbinu, aby sa do nej zmestila náplň.
2. Do každej polovice avokáda rozdrobte asi 25 g fety.
3. Do každej polovice avokáda opatrne rozklepnite 1 vajce*, osoľte a okoreňte. Pokvapkajte olivovým olejom.

Naprogramovať	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Predhriať	170 °C – 3 min	170 °C – 5 min	170 °C – 5 min
*Avokáda položte na rošt v košíku a podložte ich tak, aby zostali stabilné***.	170 °C – 7 min	170 °C – 9 min	170 °C – 9 min

***Alobal pokrčte a položte na rošt, aby polovice avokáda stáli rovno.*

4. Posypte zrnkami granátového jablka a zvyškom rozdrobenej fety. Osoľte, okoreňte, ozdobte lístkami rukoly a ihneď podávajte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1330

kcal 318

Bielkoviny (g) 11,5

Tuky (g) 29,4
z toho nasýtené mastné kyseliny 9,6

Sacharidy (g) 1,0
z toho cukry 0,5

Soľ (g) 1,3

Tip šéfkuchárky:

*Ak sú vajcia príliš veľké na dutinu avokáda, nalejte dovnútra trochu bielka, potom pridajte žĺtok a zvyšok bielka si schovajte na iné použitie.

