HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA BOSCH

Výlet do světa chutí



50 receptů

Stvořeno pro život

BOSCH

Vyzkoušejte více než 500 receptů pro celou rodinu s horkovzdušnou fritézou Bosch

Vaše výhody:

- Tisíce lahodných, snadno použitelných receptů v profesionální kvalitě šéfkuchaře.
- Všechny informace o zdraví a nutričních hodnotách pro vědomé stravování na první pohled.
- Recepty pro vaši fritézu.

Naše top vlastnosti:

- Vědecky podložený nutriční kompas Nutri-Check pro každý recept.
- Hledání kombinace přísad a výměna přísad pro udržitelné vaření s nulovým odpadem.
- Optimální nastavení zařízení pro váš model horkovzdušné fritézy.

Stáhněte si ji zdarma hned teď! K dispozici v App Store nebo na Google Play: **www.bosch-betterfood.com**









Stvořeno pro život

BOSCH



ÚVODNÍ SLOVO

Pojďme znovu objevit naši kuchyni s horkovzdušnou fritézou Bosch

Vážení uživatelé,

vítejte v této kuchařce věnované horkovzdušné fritéze, kde společně objevíme inovativní a rychlý způsob vaření s Bosch. Na každé stránce vás zveme k prozkoumání světa horkovzdušné fritézy, revolučního spotřebiče, který nejen promění naše oblíbené recepty, ale také nás nasměruje ke zdravějšímu a uvědomělejšímu stravování.

Ve světě, který se neustále mění, si náš způsob vaření a stravování zaslouží být přehodnocen. Horkovzdušná fritéza od značky Bosch nám nabízí možnost připravovat chutná jídla a zároveň dbát na naše zdraví. Prostřednictvím různých témat, jako jsou „Zastavme plýtvání“ a „Jezme zdravěji“, vám nabízíme tipy, jak optimalizovat čas strávený v kuchyni a omezit plýtvání potravinami.

Náš přehled je plný lákavých receptů, které uspokojí všechny chutě a jsou vhodné pro všechny věkové kategorie. Ať už hledáte „rychlé předkrmy“ jako praženou cizrnu nebo slané palmiery, nebo se chcete pustit do „světové kuchyně“ a zkusit jarní závitky nebo empanady s tuňákem, máme něco pro každého z vás. Ani děti nepřijdou zkrátka – čeká na ně speciální sekce věnovaná zábavným sladkostem, jako jsou churros a pražené mandle nazývané „chouchous“.

Zabýváme se také dalšími možnosti zpracování potravin jako je sušení, díky němuž si ovoce a zelenina zachovají svou chuť po celý rok. A samozřejmě nezapomínáme ani na milovníky sladkostí – v našem speciálu o sušenkách a receptech na koláče si určitě přijdou na své. To vše uspokojí všechny gurmánské chutě.

Tato kuchařka je pozvánkou k experimentování, sdílení a vychutnávání každého okamžiku stráveného v kuchyni. Pojďme společně proměnit náš každodenní život díky promyšleným rozhodnutím a receptům plným života. Jste připraveni přijmout tuto kulinářskou výzvu společně s námi?

Společně udělejme z vaření vzrušující a chutné dobrodružství!



Obsah

06 Poznejme fritézu

28 Zastavme plýtvání

40 Jíst lehčeji

Oblíbená klasika

08 Hranolky

10 Samosy

12 Nugety

14 Koblížky

16 Croissanty

Maso

18 Marinovaná kuřecí křídla

20 Pečené kuře podle babiččina receptu

22 Kachní prsa s jablky

24 Roastbeef s bylinkami

26 Pečeně Orloff

Mezinárodní kuchyně

30 Jarní závitky

32 Pastilla s kuřecím masem

34 Tacos s masem a zeleninou

36 Empanadas s tuňákem

38 Acras z tresky

Copyright © 2026 BOSCH – Jakékoli úplné či částečné kopírování nebo reprodukce, jakýmkoli způsobem, textu a/nebo názvosloví obsažených v této publikaci, které jsou majetkem vydavatele, je přísně zakázáno.



Jíst lehčeji

42 Pečený camembert s fíky a toastem
44 Croque-monsieur z briošky se šunkou
46 Pizza rolky
48 Vejce mimosa
50 Spanakopita

Rychlé předkrmy

52 Pražená cizrna
54 Rolky s klobásou
56 Slané palmiery
58 Tyčinky z listového těsta s pestem
60 Špízy s krevetami a chorizem

Koláče

62 Koláč se sušenými rajčaty a fetou
64 Mini koláčky se sýrem comté a tymiánem
66 Jogurtové koláčky s vanilkou
68 Citronový koláč s mákem
70 Koláč s karamelizovanými ořechy

Sušenky

72 Sušenky s arašídy
74 Sušenky s M&M's®
76 Sušenky s brusinkami a pekanovými ořechy
78 Slané sušenky s fíky a ořechy
80 Slané sušenky s comté a oreganem

Rychlé recepty

82 Bagel s vejcem a slaninou
84 Plněná rajčata a papriky s rýží
86 Croques s mozzarellou
88 Vepřové tonkatsu
90 Frittata s bramborami a broccolini

Speciální dezerty

92 Churros s čokoládovou polevou
94 Malé koláčky z krupice
96 Flan z vajec
98 Antilský flan s kokosem a limetkou
100 Rolky z briošky s marmeládou

Další

102 Sušené ovoce a zelenina
104 Karamelizované mandle (chouchous)
106 Rozmačkané brambory
108 Sýrové chipsy
110 Avokádo v zapékací misce

POZNEJME FRITÉZU

Správné postupy pro křupavé a lehké recepty



Všestranná, rychlá a zdravá horkovzdušná fritéza změnila náš každodenní způsob vaření. Abyste z ní však vytěžili maximum, stačí pár jednoduchých kroků, které mohou znamenat velký rozdíl.

Vaše horkovzdušná fritéza Bosch je v kuchyni skutečným přínosem. Abyste ji však mohli plně využít, je nezbytné dodržovat několik zásad a návyků. Ovládání proudění vzduchu, správné dávkování, míchání, údržba... to vše jsou jednoduché úkony, které rozhodují o tom, zda bude výsledek vaření jen průměrný, nebo zda se vám podaří připravit dokonale vydařené jídlo.

Jak fritéza funguje

Než se pustíte do přípravy lahodně dozlatova usmažených hranolků nebo neodolatelných křupavých koblih, je důležité dobře pochopit, jak funguje horkovzdušná fritéza. Na rozdíl od tradiční fritézy v ní potraviny nejsou ponořeny do oleje. Funguje spíše jako konvekční minitrouba: výkonný ventilátor zajišťuje cirkulaci horkého vzduchu kolem potravin. Tento rovnoměrný proud vzduchu umožňuje rychlé, rovnoměrné a mnohem zdravější vaření než při tradičním smažení. Jídlo tak získá krásnou zlatavou kůrku, aniž by nasáklo příliš mnoho tuku. Výsledkem jsou chutná jídla s dokonalou texturou a optimálním propečením, a to při omezení zbytečných kalorií.

Nastavení

Fritéza Bosch nabízí programy, díky kterým si můžete v naprostém klidu připravit hranolky ze sladkých brambor, křupavé kuře, šťavnaté filety z lososa nebo pečenou zeleninu, aniž byste museli nahlížet do kuchařky: stačí naplnit košík a stisknout tlačítko! Spotřebič nabízí také funkci udržování teploty, která se hodí, když máte trochu náskok před dokončením jídla nebo když vám v nevhodnou chvíli zazvoní telefon. A konečně funkce rozmrazování umožňuje bezpečně připravovat jídla přímo z mrazáku. Díky rovnoměrnému rozmrazení potravin před vařením tato funkce zachovává texturu a chuť vašich pokrmů.

Správné dávkování

Při vaření je tak snadné naplnit koš až po okraj. Je to však chyba, protože takové přetížení brání správné cirkulaci vzduchu, a právě proudění vzduchu je hlavní předností horkovzdušné fritézy. Aby mohl vzduch obklopit každou potravinu, je zásadní nenaplňovat košík až po okraj. Rozložte suroviny do jedné vrstvy, i kdyby to znamenalo postupovat v několika fázích: výsledek bude mnohem křupavější. Pokud je koš příliš plný, horký vzduch nebude moci všude cirkulovat stejně a výsledkem bude nerovnoměrné propečení, případně i rozmočené jídlo. Z tohoto důvodu je vždy lepší připravit dvě menší dávky, než riskovat nepovedené pečení kvůli přeplněné dávce.

Tip: **U hranolků, nuget nebo malých koblih se doporučuje nechat mezi kousky trochu místa. To umožňuje optimální cirkulaci vzduchu, což zaručuje křupavou texturu, rovnoměrné propečení a krásné zbarvení.**



Během přípravy promíchejte nebo obraťte

U některých pokrmů je nutný malý zásah. Pípnutí vám připomene, že je čas protřepat košík. Otočení potravin nebo jejich promíchání v polovině přípravy zajistí dokonalé propečení ze všech stran.
Mějte to na paměti zejména u:
– domácích hranolek nebo brambor
– zeleninových tyčinek (mrkev, sladké brambory, cukety)
– nuget nebo domácích karbanátků
V případě potřeby použijte kleště nebo silikonovou špachtli, abyste nepoškodili nepřilnavý povrch. Tento krok zaručuje rovnoměrné smažení a zachovává texturu.

Tip: **Chcete-li dosáhnout extra křupavé kůrky, lehce potraviny postříkejte olejem ve spreji. Získáte křupavou strukturu bez zbytečného množství tuku.**

Kontrolujte průběh přípravy

Doba pečení se může lišit v závislosti na velikosti koše, množství potravin a velikosti kousků. Je proto nezbytné pečení pravidelně sledovat, zejména při prvních použitích.

Údržba

Stejně jako u každého kuchyňského spotřebiče je důležité o vaši fritézu Bosch pečovat. Po každém použití si udělejte čas na vyčištění koše, nádoby a odnímatelných částí měkkým kartáčkem. Zabráníte tak hromadění tuků, zachováte kvalitu pečení a zajistíte dokonalou hygienu, čímž prodloužíte životnost spotřebiče. Vaše fritéza Bosch je vyrobena z odnímatelných a odolných dílů. Koš lze mýt v myčce, díky čemuž je čištění rychlejší a jednodušší než kdykoli předtím. Pokud používáte aromatizované oleje, dávejte pozor, aby se nerozstříkly na topné těleso; ihned je očistěte, abyste předešli nepříjemnému kouři a přetrvávajícím pachům.

Tip: **Po dokončení vaření nalijte do nádoby trochu horké vody, dokud je ještě vlažná. Zbytky se tak snadno uvolní a čištění bude mnohem snazší.**

Vhodné příslušenství

Chcete-li svou fritézu Bosch využít na maximum, můžete si pořídit silikonové formy, další rošty nebo žáruvzdorné misky, které se vejdou do koše fritézy. Tyto kuchyňské pomůcky vám rozšíří možnosti vaření: přípravu vajec, gratinů, placek i dezertů.

HRANOLKY

4 OSOBY | 30 MINUT | +/- 30 MINUT

SLOŽENÍ

Brambory:
- 500 g brambor vhodných na hranolky
- 2 polévkové lžíce oleje (slunečnicový, řepkový nebo z hroznových jader)
- Sůl

Halloumi:
- 250 g halloumi
- Olivový olej

Cukety:
- 3 cukety
- 1 vejce
- Strouhanka
- Olej ve spreji
- Sůl a pepř

BRAMBORY

1. Oloupejte 500 g brambor a nakrájejte je na tyčinky.
2. Namočte je na 30 minut do mísy naplněné studenou vodou.
3. Nechte je okapat a poté je pečlivě osušte čistou utěrkou.
4. Vložte je do cedníku, přidejte 2 lžíce oleje a dobře promíchejte, aby se olej rovnoměrně rozprostřel.
5. Hranolky rozložte do košíku, aniž byste jej příliš přeplnili, aby se dokonale upekly.

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Během pečení košík 2 až 3krát protřepejte.	Hranolky – 200 °C – 18 min	Hranolky – 200 °C – 22 min	Hranolky – 200 °C – 22 min

6. Osolte.

HALLOUMI

1. 250 g halloumi nakrájejte na plátky o tloušťce ½ cm a poté na tyčinky.
2. Potřete je olejem pomocí mašlovačky a položte na rošt fritézy vyložený pečicím papírem.

Během pečení dvakrát protřepejte košík.	Hranolky – 200 °C – 8 min	Hranolky – 200 °C – 10 min	Hranolky – 200 °C – 10 min

CUKETY

1. 3 cukety umyjte, osušte a nakrájejte na tyčinky.
2. V hlubokém talíři rozšlehejte 1 vejce se solí a pepřem, do druhého talíře nasypte strouhanku.
3. Cuketové tyčinky namočte do vajíčka, poté do strouhanky a postupně je pokládejte na rošt fritézy vyložený pečicím papírem. Lehce postříkejte olejem.

Během pečení dvakrát protřepejte košík.	Hranolky – 200 °C – 10 min	Hranolky – 200 °C – 12 min	Hranolky – 200 °C – 12 min

Výživové hodnoty

na 1 osobu (1/4 receptu)

Výpočet proveden s použitím slunečnicového oleje

kJ 2022

kcal 483

Bílkoviny (g) 20,9

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

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

Sůl (g) 2,6



SAMOSY

4 OSOBY | 30 MINUT | +/- 10 MINUT

SLOŽENÍ

- 8 plátů listového těsta
- 400 g mletého masa
- 150 g čerstvých nebo mražených fazolí
- 1 cibule
- 1 vejce
- 1 malý svazek koriandru
- ½ lžičky kmínu
- Olivový olej
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Odtrhněte lístky z části svazku koriandru a nasekejte je. Oloupejte a nakrájejte 1 cibuli.
2. 150 g fazolí ponořte na 5 minut do hrnce s mírně vroucí vodou, poté je přeneste do mísy s ledovou vodou. Nechte okapat a odložte stranou.
3. Na pánvi rozehřejte trochu oleje a osmahněte na něm cibuli s kmínem. Přidejte maso a několik minut ho opékejte do zlatova.
4. Odstavte z ohně a přidejte nasekaný koriandr, fazole, 1 vejce, sůl a pepř. Dobře promíchejte.
5. Rozkrojte 8 plátů listového těsta na poloviny, potřete je olivovým olejem a podle obrázku vytvarujte samosy.
6. Samosy rozložte do fritézy na rošt vyložený pečicím papírem, aniž byste je naskládali příliš těsně (postupujte v několika dávkách).

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Samosy v polovině pečení otočte.	Hranolky – 180 °C – 10 min	Hranolky – 190 °C – 10 min	Hranolky – 190 °C – 10 min

7. Ozdobte snítkami koriandru a podávejte například s jogurtovou omáčkou a plátky citronu.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s hovězím masem 15 %

kJ 2983

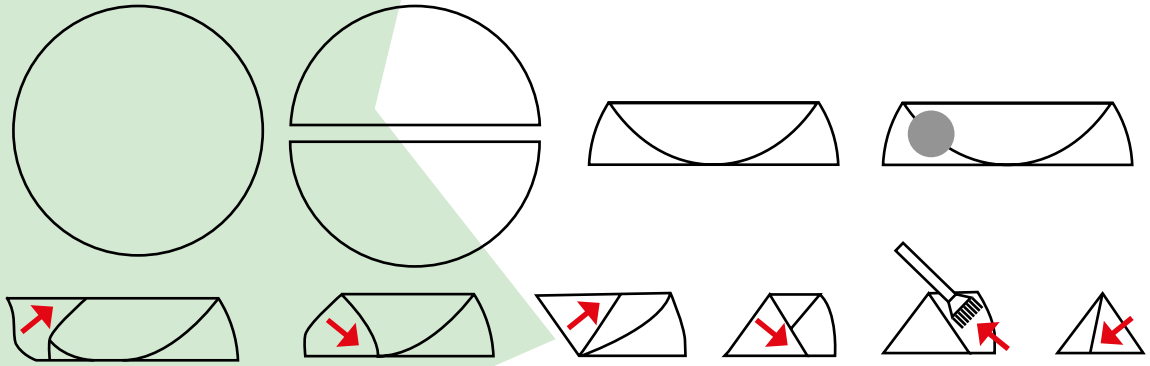
kcal 713

Bílkoviny (g) 54,4

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

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

Sůl (g) 1,2





NUGETY

4 OSOBY | 30 MINUT | +/- 10 MINUT

SLOŽENÍ

- 800 g kuřecích filetů
- 100 g mouky
- 150 g strouhanky
- 2 vejce
- Olej ve spreji
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte 800 g kuřecích filetů na kostky.
2. Připravte si jeden talíř se 100 g mouky, jeden s 150 g strouhanky a jeden se 2 rozšlehanými vejci, solí a pepřem.
3. Kostky kuřete obalte v mouce, poté ve vejcích a nakonec ve strouhance. Postupně je pokládejte na rošt fritézy vyložený pečicím papírem tak, aby se příliš nepřekrývaly (ideálně ve dvou dávkách). Postříkejte je tenkou vrstvou oleje.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovině pečení nugety otočte a znovu je lehce postříkejte olejem.	Hranolky – 200 °C – 10 min	Hranolky – 200 °C – 14 min	Hranolky – 200 °C – 14 min

4. Podávejte s omáčkou podle vlastního výběru.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ	**2103**
kcal	**503**
Bílkoviny (g)	56,9
Tuky (g)	9,9
z toho nasycené mastné kyseliny	2,4
Sacharidy (g)	44,7
z toho cukry	3,0
Sůl (g)	1,7

Slovo šéfkuchařky:

Domácí nugety připravené v horkovzdušné fritéze jsou z nutričního hlediska mnohem lepší než průmyslově vyráběné smažené nugety. Na 100 g obsahují přibližně **200 kcal**, zatímco průmyslově vyráběné nugety mají **250 až 300 kcal**. Díky přípravě bez smažení v oleji obsahují také výrazně méně tuku. Kromě toho, že mají nižší kalorickou hodnotu, jsou připraveny z pravých kuřecích prsou, díky čemuž mají vyšší obsah bílkovin, a neobsahují žádná aditiva ani konzervanty.



KOBLÍŽKY

6 OSOB | 30 MINUT | +/- 20 MINUT | ODPOČINEK: 2 HODINY 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 100 ml vlažného mléka
- 5 g instantního pekařského droždí
- 280 g hladké mouky
- 40 g moučkového cukru
- 1 vejce
- 40 g měkkého másla
- 1 špetka soli
- Slunečnicový nebo řepkový olej
- Moučkový cukr

PŘÍPRAVA

1. Do mísy kuchyňského robota dejte 5 g droždí a 100 ml vlažného mléka. Nechte 5 minut odpočívat. Postupně přidávejte dále v tomto pořadí: 280 g mouky, 40 g moučkového cukru, 1 vejce a 1 špetku soli. Hnětejte při střední rychlosti asi 5 minut. Přidejte 40 g másla nakrájeného na kousky a hněťte další 3 minuty.
2. Vytvořte kouli, přikryjte utěrkou a nechte kynout 1 hodinu a 30 minut na teplém místě.
3. Těsto vyklepejte pěstí a poté ho na pomoučené pracovní ploše vyválejte na tloušťku 5 mm.
4. Z těsta vykrojte kosočtverce (nebo kolečka, podle libosti). Zbytky těsta shromážděte, znovu promíchejte, rozválejte a vykrojte další koblížky.
5. Koblížky rozložte na plech vyložený pečicím papírem, přikryjte a nechte 45 minut odpočívat na teplém místě.
6. Mřížku fritézy vyložte pečicím papírem a potřete ji olejem pomocí mašlovačky. Koblížky rozložte tak, aby se nedotýkaly (postupujte v několika dávkách) a potřete je olejem.

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Předehřát	170 °C – 3 min	180 °C – 4 min	180 °C – 4 min
Vložte rošt do koše. V polovině pečení koblížky otočte a znovu je lehce postříkejte olejem.	170 °C – 12 min	180 °C – 14 min	180 °C – 14 min

7. Nechte je vychladnout, posypte moučkovým cukrem a pochutnejte si.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1555

kcal 372

Bílkoviny (g) 6,1

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

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

Sůl (g) 0,5

Slovo šéfkuchařky:

Po upečení můžete samozřejmě koblížky naplnit marmeládou nebo krémem.

Sledujte pečení: doba pečení se může lišit v závislosti na velikosti koblížků.



CROISSANTY

12 CROISSANTŮ | +/- 1 HODINA | +/- 20 MINUT | ODLEŽENÍ: 1 HODINA 30 MINUT + 1 NOC

SLOŽENÍ

- 125 ml vlažného polotučného mléka (+ 1 lžička na potření)
- 125 ml vlažné vody
- 50 g moučkového cukru (+ 1 lžička na potření)
- 25 g čerstvého pekařského droždí
- 500 g hladké mouky
- 250 g másla
- 1 žloutek (na potření)
- 10 g soli

Výživové hodnoty
na 1 porci (1/12 receptu)

kJ 1405

kcal 336

Bílkoviny (g) 4,8

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

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

Sůl (g) 0,8

Rada šéfkuchařky:

*V této fázi můžete samozřejmě část rohlíčků zmrazit. V tom případě je pak pečte o 2 minuty déle, aniž byste je předem rozmrazovali.

TĚSTO:

1. Do mísy kuchyňského robota vybaveného hnětacím hákem nalijte 125 ml vlažného mléka a přidejte 25 g droždí. Nechte 5 minut odpočinout.
2. Do mísy postupně přidávejte 125 ml vlažné vody, 500 g mouky, 50 g cukru a 10 g soli. Hněťejte při střední rychlosti po dobu 5 minut.
3. Těsto vyklopte do mísy. Zakryjte čistou utěrkou. Nechte 1 hodinu kynout na teplém místě.
4. Těsto vyklepejte pěstí. Vytvořte kouli, zabalte ji do potravinářské fólie a nechte 30 minut odpočívat v chladu.
5. Vložte 250 g másla mezi dva listy pečicího papíru. Válečkem na těsto máslo rozválejte do obdélníkového tvaru o rozměrech přibližně 15 × 20 cm. Odložte do mrazáku.

ZPRACOVÁNÍ:

1. Těsto rozválejte na pomoučeném pracovním stole do obdélníku o rozměrech 45 × 20 cm. Těsto položte podélnou stranou k sobě.
2. Do středu těsta položte plátek másla tak, aby nahoře i dole zůstala stejná šířka volného těsta. Přehněte horní část těsta přes máslo a poté spodní část tak, aby bylo máslo zcela zabaleno. Okraje dobře přitlačte vlhkými prsty.
3. Těsto přeložte na polovinu. Válečkem ho rozválejte podélně na čtyřnásobek jeho šířky.
4. Znovu přeložte podélně na tři části a poté napříč na dvě části.
5. Znovu rozválejte podélně (na čtyřnásobek šířky) a opakujte předchozí krok skládání.
6. Těsto nyní rozválejte na obdélník o rozměrech 40 × 50 cm. Tento plát rozkrojte na dvě části, abyste získali dva obdélníky o rozměrech 20 × 50 cm.
7. Z každého obdélníku vyřízněte 6 trojúhelníků (celkem tedy 12). Udělejte 2 cm dlouhý řez uprostřed strany protilehlé ke špičce. Rolky stočte.
8. Položte je na plech vyložený pečicím papírem. Nechte přes noc odležet v lednici.

NÁSLEDUJÍCÍ DEN:

1. Croissanty potřete směsí z vaječného žloutku, mléka a cukru. Rozložte je na rošt s dostatečným odstupem (postupujte v několika várkách).

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Předehřát	170 °C – 3 min	180 °C – 4 min	180 °C – 4 min
Vložte rošt do koše.	170 °C – 10 min	180 °C – 14 min	180 °C – 14 min

2. Postup zopakujte u ostatních croissantů* a před konzumací je nechte vychladnout.



KUŘECÍ KŘÍDLA
marinovaná

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

SLOŽENÍ

- 12 kuřecích křídel
- 1 limetka
- 1 polévková lžíce mexického koření
- 2 polévkové lžíce oleje (slunečnicový, řepkový nebo z hroznových jader)
- 2 lžičky medu
- Sůl

PŘÍPRAVA

1. Vymačkejte 1 limetku. V misce smíchejte limetkovou šťávu, 1 polévkovou lžíci mexického koření, 2 polévkové lžíce oleje, 2 čajové lžičky medu a sůl.
2. Přidejte kuřecí křídla, promíchejte a nechte marinovat v chladu alespoň 1 hodinu.
3. Obsah mísy přelijte do koše fritézy.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Během pečení 2 až 3krát protřepejte košík.	Drůbež – 180 °C – 20 min	Drůbež – 200 °C – 20 min	Drůbež – 200 °C – 20 min

4. Podávejte například se salátem.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím hroznového oleje

kJ 528

kcal 126

Bílkoviny (g) 7,2

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

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

Sůl (g) 0,8

Tip šéfkuchařky:

Tento recept je ideální pro začátečníky s horkovzdušnou fritézou. Program „Drůbež“ je automaticky nastaven na 200 °C. U všech automatických programů je však možné upravit dobu přípravy i teplotu.



PEČENÉ KUŘE
podle babiččina receptu

6 OSOB | 25 MINUT | 50 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 farmářské kuře
- 600 g malých brambor
- 40 g másla
- 2 větvičky rozmarýnu
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Namočte 2 větvičky rozmarýnu do studené vody.
2. 600 g malých brambor umyjte, pečlivě osušte a rozkrojte na poloviny.
3. Kuře potřete 20 g másla. Osolte a opepřete.
4. Kuře vložte prsní stranou dolů do koše fritézy bez roštu.

	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Naprogramovat	Průběž – 180 °C – 25 min	Průběž – 200 °C – 25 min	Průběž – 200 °C – 25 min
Kuře otočte (prsní stranou nahoru), přidejte brambory, okapaný rozmarýn, zbývající máslo nakrájené na kousky, sůl a pepř.	Průběž – 180 °C – 25 min	Průběž – 200 °C – 25 min	Průběž – 200 °C – 25 min

5. Nechte 10 minut odpočinout před podáváním.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1482

kcal 354

Bílkoviny (g) 37,8

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

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

Sůl (g) 0,9

Tip šéfkuchařky:

Vyberte kuře, jehož velikost odpovídá velikosti koše vaší fritézy. Dávejte také pozor, aby se horní část kuřete nedotýkala mřížky topných těles.



KACHNÍ PRSA
s jablky

4 OSOBY | 20 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 4 malá kachní prsa
- 4 jablka (odrůdy Golden, Gala nebo Pink Lady)
- 2 polévkové lžíce medu
- 2 polévkové lžíce balzamikového octa
- ½ lžičky lněných semínek
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Na kůži 4 malých kachních prsou vyřízněte mřížku, aniž byste prořízli maso. Osolte a opepřete.
2. 4 jablka oloupejte a nakrájejte na čtvrtiny.
3. Smíchejte ½ lžičky lněných semínek, 2 polévkové lžíce medu a 2 polévkové lžíce balzamikového octa. Přidejte jablka a promíchejte.





Naprogramovat	SERIE 6	SERIE 4	SERIE 4
Položte kachní prsa (kůží nahoru) na rošt	Průběž – 180 °C – 8 min	Průběž – 180 °C – 10 min	Průběž – 180 °C – 10 min
Kachní prsa otočte	Průběž – 180 °C – 4 min	Průběž – 180 °C – 5 min	Průběž – 180 °C – 5 min

4. Kachní prsa vyndejte na talíř, přikryjte a nechte odpočinout, zatímco se pečou jablka.
5. Z koše vyjměte rošt a odlijte část vypečeného tuku. Přidejte jablka a promíchejte.

V polovině pečení protřepejte košík.	Zelenina – 180 °C – 10 min	Zelenina – 180 °C – 12 min	Zelenina – 180 °C – 12 min

6. Kachní prsa nakrájejte na plátky a podávejte s jablky.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1819

kcal 435

Bílkoviny (g) 42,2

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

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

Sůl (g) 2,2

Tip šéfkuchařky:

V tomto receptu se kachní prsa připravují „na růžovo“. Pokud máte raději kachní prsa „na skus“, přidejte k druhé fázi pečení kachních prsou asi 2 minuty.



ROASTBEEF
s bylinkami

4 OSOBY | 15 MINUT | +/- 25 MINUT

SLOŽENÍ

- 800 g až 1 kg hovězího masa
- 2 polévkové lžíce oleje (slunečnicový, řepkový nebo z hroznových jader)
- 1 lžička bylinek (tymián nebo rozmarýn)
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Maso vyndejte z lednice 30 minut před pečením. Roastbeef osušte papírovou utěrkou.
2. Smíchejte 2 polévkové lžíce oleje, sůl, pepř a 1 čajovou lžičku bylinek.
3. Touto směsí potřete maso.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	200 °C – 5 min	200 °C – 6 min	200 °C – 6 min
Položte maso na rošt	200 °C – 10 min	200 °C – 12 min	200 °C – 12 min
Poté (dle výběru) Propečení „krvavé“: Propečení „na skus“:	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. Nechte 10 minut odpočinout, poté nakrájejte na plátky a podávejte s přílohou podle vlastního výběru.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím hroznového oleje

kJ 1804

kcal 431

Bílkoviny (g) 55,8

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

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

Sůl (g) 0,9

Tip šéfkuchařky:

K pečení masa používejte raději olej s neutrální chutí, který je odolný vůči vysokým teplotám. Nejlepší volbou je slunečnicový olej s vysokým obsahem oleinu (stabilnější než klasický), hroznový olej nebo řepkový olej. Tyto oleje dobře snášejí vysoké teploty, aniž by se přepálily nebo změnily chuť masa. Při pečení na vysokou teplotu se vyhýbejte citlivým panenským olejům (jako jsou některé velmi ovocné olivové oleje) a ty si raději schovejte na dochucování nebo jemné vaření.


Colmans
Mustard

PEČENĚ
Orloff

4 OSOBY | 30 MINUT | +/- 50 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 vepřová pečeně (800 g až 1 kg) z kýty nebo z hřbetu
- 8 plátků vařené šunky
- 8 plátků sýra (např. ementál nebo eidam)
- 2 polévkové lžíce hořčice
- 100 ml telecího vývaru
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 lžíce oleje (slunečnicový, řepkový nebo z hroznových jader)
- 8 lístků šalvěje
- 4 větvičky tymiánu
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Pečeni nařízněte na silné plátky, ale ne až na doraz. Každý zářez potřete hořčicí. Do každé štěrbiny vložte 1 plátek šunky přeložený na čtvrtiny, 1 plátek sýra a 1 lístek šalvěje.
2. Oloupejte a nakrájejte na jemné plátky 2 cibule.
3. Pečeni vložte do košíku (bez roštu). Kolem ní rozložte cibuli, stroužky česneku, tymián a telecí vývar, pokapejte trochou oleje, osolte a opepřete.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	180 °C – 5 min	180 °C – 7 min	180 °C – 7 min
Poté	180 °C – 45 min	180 °C – 50 min	180 °C – 50 min

4. Podávejte například se zeleninovým nebo bramborovým gratinem.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím hroznového oleje

kJ 3865

kcal 924

Bílkoviny (g) 79,3

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

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

Sůl (g) 3,1

Tip šéfkuchařky:

Zkontrolujte, zda je pečeně hotová, tak, že do ní zapíchnete špičku nože: šťáva, která z ní vyteče, nesmí být růžová.





ZASTAVME PLÝTVÁNÍ

Tyto zbytky se promění v opravdové recepty

Horkovzdušná fritéza je snadno ovladatelná, bezkonkurenčně rychlá a snadno se čistí, což z ní činí ideální řešení pro všechny „záchranné“ akce s potravinami, které už nejsou čerstvé. Zbytky se tak promění v nečekaně lahodné pokrmy.

Jednou z překážek při zužitkování zbytků je často nedostatek času nebo motivace. Díky horkovzdušné fritéze vám rychlost přípravy umožní jednat, než bude příliš pozdě, a to zcela jednoduše. Zapomenutá porce zeleniny, trochu suché pyré? Během několika minut můžete připravit lahodné a vydatné jídlo. Další nezanedbatelná výhoda: horkovzdušná fritéza ohřívá, aniž by jídlo vysušila. Na rozdíl od mikrovlnné trouby nebo klasické trouby si potraviny zachovávají svou texturu a chuť, aniž by došlo k jejich znehodnocení.

Několik tipů, jak zabránit plýtvání, které stojí za vyzkoušení

Zbytky masa nebo uzenin lze nahrubo nasekat a přidat do samos, bricků nebo taštiček připravených z listů filo těsta nebo zbytků křehkého těsta. Během několika minut se z těchto jednohubek stanou opravdové koncentráty chutí.

Zbytky rýže nebo těstovin lze snadno proměnit v křupavé placičky. Stačí přidat pojivo (vejce, strouhaný sýr nebo domácí strouhanku) a dochutit je několika druhy koření. Ať už je vytvarujete do malých kuliček nebo placek, tyto pochoutky získají po propečení ve vaší fritéze Bosch ještě lepší texturu a lahodnou chuť.

Chléb z předchozího dne se promění v domácí krutony – ideální jako příloha k polévkám nebo salátům. Nakrájejte ho na kostky, pokapejte trochou oleje, potřete česnekem a rychle ho připravte. Může se také stát křupavým základem pro rychlý dezert: křupavé francouzské toasty, pokapané vanilkovým mlékem a před pečením posypané cukrem.

I mírně zvadlá zelenina může dostat druhou šanci. Stačí ji nakrájet na tyčinky nebo kostky a dochutit trochou olivového oleje, sušenými bylinkami a špetkou soli. Za pár minut při střední teplotě získáte pečenou zeleninu s jemnou a lehce křupavou texturou, která se skvěle hodí jako příloha nebo do salátu.

I slupky ze zeleniny si zaslouží skončit v horkovzdušné fritéze spíše než v kompostu. Dobře umyté, osušené a ochucené slupky z mrkve, brambor nebo řepy se po upečení při vysoké teplotě v horkovzdušné fritéze promění v překvapivě chutné chipsy.

Příliš zralá jablka nebo hrušky lze upéct a zkaramelizovat s trochou skořice a hnědého cukru. Získáte tak kompot s lehce křupavým povrchem, který se skvěle hodí jako příloha k bílému jogurtu, tvarohu nebo zbytkům listového těsta.

Vaječné bílky nebo žloutky, které vám zbyly po přípravě nějakého receptu a nevíte, co s nimi, najdou díky horkovzdušné fritéze nečekané využití. Můžete z nich připravit mini omelety v malých formičkách. Obohacené o zbytky zeleniny, strouhaný sýr nebo bylinky poslouží tyto proteinové jednohubky jako svačina nebo lehký předkrm.

Kousky sýra, na které se zapomnělo na dně ledničky, lze zapracovat do zeleninových placek, kroket ze starého chleba nebo improvizovaných listových pečiv. Horkovzdušná fritéza umožňuje rovnoměrné a rychlé pečení, při kterém sýr zůstane lahodně roztavený a pokrmy získají křupavou kůrku.



3 nápady na rychlá jídla

– Znovu využijte **grilovanou zeleninu** a připravte si z ní rychlou vegetariánskou pizzu.
– Z **rýže** nebo **bramborové kaše** vytvarujte placičky s trochou sýra a čerstvých bylinek.
– Připravte si domácí knedlíčky ze **zbytků masa**, **tofu** nebo **rozmixované cizrny.**

Připravte si jídla předem

Vaše fritéza Bosch neslouží jen k rychlému vaření. Stane se vaším cenným pomocníkem při přípravě jídel předem. Zbytky jídla můžete zmrazit ve vhodných miskách a poté je ohřát, aniž by vyschly. A co víc: připravte si předem svačiny nebo kompletní jídla ze zbytků a zmrazte je v jednotlivých porcích. Až přijde čas na jídlo, stačí je jen ohřát v horkovzdušné fritéze, aby znovu získaly svou křupavost. Ideální řešení pro rodiny, které spěchají!

Sbližování rodiny společným vařením

Udělat z vaření bez plýtvání společenskou událost – to je skvělý nápad, jak vzdělávat malé i velké. Zapojení dětí do přípravy zbytků jim nejen pomáhá uvědomit si význam ochrany životního prostředí, ale také v nich vzbuzuje hrdost na jejich výtvory. Z jednoduchých zbytků kuřete nebo několika brambor můžete společně připravit křupavé jednohubky, chutné gratinované pokrmy nebo dokonce vláčné koláče ze starého chleba a poškozeného ovoce. Nic se neztrácí, všechno se promění!

SKVĚLÝ TIP: jednou týdně vyndejte zbytky z ledničky, společně s rodinou vymyslete nějaký lahodný recept a zapněte svou horkovzdušnou fritézu Bosch. Máte zaručený příjemný společný čas, snadné jídlo a pokrmy, které se nikdy neomrzí!

Top 5

Ideální k zužitkování ve vaší fritéze Bosch:
Ztvrdlý chléb
Vařené nebo syrové brambory
Zvadlá zelenina
Zbytky masa nebo drůbeže
Uvařená rýže nebo těstoviny

To si nesmíte nechat ujít!
Rychlá bruschetta
Využijte zbytky starého chleba tak, že je obložíte vařenou zeleninou (ratatouille, restovaná zelenina, zbytky omáčky...), trochou sýra a poté je na pár minut vložíte do horkovzdušné fritézy, abyste získali lahodnou topinku, která je uvnitř měkká a zvenku křupavá. Ideální pro improvizované jídlo!



JARNÍ ZÁVITKY

4 OSOBY | 45 MINUT | +/- 25 MINUT

SLOŽENÍ

- 16 listů rýžového papíru
- Olej ve spreji (slunečnicový, řepkový, arašídový)

Na náplň:

- 20 g sušených černých hub
- 50 g skleněných nudlí
- 1 stroužek česneku
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 200 g kuřecích filetů
- 1 polévková lžíce sezamového oleje
- 100 g sójových klíčků
- 3 lžičky slané sójové omáčky
- Několik lístků máty
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Vložte 20 g černých hub a 50 g skleněných nudlí do misky s vroucí vodou, aby nasákly.
2. Oloupejte a nasekejte 1 stroužek česneku a 1 cibuli. Oloupejte a nastrouhejte 1 mrkev. Nasekejte mátu.
3. 200 g kuřecích filetů vařte 10 minut v páře, poté je nasekejte spolu se skleněnými nudlemi a dobře vymačkanými houbami.
4. V míse smíchejte všechny ingredience, abyste získali náplň.
5. Připravte si misku s teplou vodou. List rýžového papíru namočte na 3 sekundy do teplé vody a poté jej položte na čistou utěrku.
6. Na spodní část listu rýžového papíru dejte 1 polévkovou lžíci náplně, poté přehněte obě strany přes náplň a rolku pevně srolujte. Postup opakujte se zbývajícími ingrediencemi.
7. Rolky položte volně na rošt fritézy vyložený pečicím papírem a lehce vymazaný olejem. Rolky lehce postříkejte olejem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	190 °C – 5 min	190 °C – 7 min	190 °C – 7 min
Vložte rošt a v polovině pečení rolky otočte.	190 °C – 10 min	190 °C – 12 min	190 °C – 12 min

8. Podávejte s listy salátu, mátou a omáčkou na jarní závitky.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím slunečnicového oleje

kJ 1297

kcal 310

Bílkoviny (g) 16,3

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

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

Sůl (g) 1,5

Tip šéfkuchařky:

Kuře můžete nahradit například vařeným a nasekaným vepřovým masem nebo krevetami. Můžete také vynechat živočišné bílkoviny a mírně zvýšit množství zeleniny a skleněných nudlí.



PASTILLA s kuřecím masem

4 OSOBY | 35 MINUT | +/- 45 MINUT

SLOŽENÍ

- 2 cibule
- 2 šalotky
- 1 malý svazek petržele nebo koriandru
- 100 g loupaných a pražených mandlí
- 400 g kuřecích filetů
- 2 špetky mletého zázvoru
- 2 špetky kurkumy
- 1 špetka skořice
- 2 polévkové lžíce medu
- 2 vejce
- 8 plátů listového těsta
- Olivový olej
- Máslo
- Moučkový cukr
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a nakrájejte na jemné plátky 2 cibule a 2 šalotky. Odtrhněte lístky z 1 malého svazku petrželky nebo koriandru. Nakrájejte 400 g kuřecích filetů na kousky.
2. Do koše fritézy (bez roštu) vložte cibuli, šalotku, kuře, 2 lžíce medu, 2 špetky zázvoru, 2 špetky kurkumy, 1 špetku skořice, 2 lžíce olivového oleje, ½ sklenice vody, sůl a pepř.
3. Vyjměte kuře, cibuli a šalotku a výpek nechte v košíku.





Naprogramovat	SERIE 6	SERIE 4	SERIE 4
Košík občas protřepejte.	Drůbež – 160 °C – 15 min	Drůbež – 170 °C – 15 min	Drůbež – 170 °C – 15 min

4. Rozšlehejte 2 vejce a nalijte je do košíku spolu s výpekem.

Během pečení třikrát důkladně promíchejte metličkou.	160 °C – 8 min	170 °C – 8 min	170 °C – 8 min

5. Do mixéru vložte 70 g mandlí, petržel nebo koriandr, směs kuřete, šalotky, cibule a vejce. Mixujte, dokud nevznikne náplň s více či méně jemnou konzistencí podle vaší chuti.
6. Rozpusťte 100 g másla. Potřete máslem 6 plátů těsta.
7. Do formy vhodné pro velikost fritézy rozložte 5 listů do tvaru růžice tak, aby polovina každého listu vyčnívala z formy, a poté do středu růžice vložte jeden plát listového těsta.
8. Formu naplňte náplní a dobře ji utlačte, poté přeložte přebytečné okraje listů přes náplň, aby ji obalily. Zbývající 2 listy nastříhejte na velikost formy, potřete je máslem a položte je na náplň tak, aby dobře přilnuly.

Naprogramovat	170 °C – 20 min	170 °C – 25 min	170 °C – 25 min

9. Formu umístěte na rošt v košíku.
10. Nechte vychladnout, než koláč vyklopíte z formy, posypte zbývajícími mandlemi a pro ozdobu poprašte moučkovým cukrem.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2375

kcal 568

Bílkoviny (g) 35,2

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

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

Sůl (g) 1,0

Tip šéfkuchařky:

Vyzkoušejte tento recept také s masem z perličky!



TACOS S MASEM

a zeleninou

4 OSOBY | 20 MINUT | +/- 25 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 červená cibule
- 2 rajčata
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 polévková lžíce mexického koření
- 1 malá plechovka kukuřice
- 150 g strouhaného sýra (ementál, mozzarella, čedar podle chuti)
- 4 kukuřičné tortilly
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- Petržel
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a nakrájejte na jemné plátky 1 červenou cibuli. Nakrájejte 2 rajčata na kostky.
2. Do košíku (bez roštu) vložte 500 g mletého hovězího masa, cibuli, rajčata, 1 malou plechovku kukuřice, 1 polévkovou lžíci mexického koření a 1 polévkovou lžíci oleje.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Občas promíchejte.	180 °C – 15 min	180 °C – 17 min	180 °C – 17 min

3. Osolte a opepřete, poté obsah košíku vysypte do cedníku.
4. Umyjte a osušte košík fritézy. Vymažte formu vhodnou do fritézy.
5. Tortilly přeložte napůl a poté je hojně naplňte masovou směsí. Uložte je do formy tak, aby náplň směřovala nahoru, a těsně je k sobě přitlačte. Posypte strouhaným sýrem.

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

6. Posypte nasekanou petrželkou a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím hovězího masa (5 % tuku), ementálu a řepkového oleje

kJ 2586

kcal 618

Bílkoviny (g) 49,4

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

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

Sůl (g) 1,4

Tip šéfkuchařky:

Mleté maso nesolte příliš brzy, protože sůl z něj vytáhne bílkoviny, čímž se jeho struktura zpevní a zhutní a při vaření ztratí šťávu. Aby maso zůstalo jemné a šťavnaté, je lepší ho osolit až na samém konci vaření.



EMPANADAS

s tuňákem

4 OSOBY | 40 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 malá cibule
- 2 pláty (role) křehkého těsta
- 1 velká plechovka tuňáka v nálevu
- 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžička kapar
- ½ lžičky papriky
- 1 žloutek
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a nakrájejte 1 malou cibuli na 4 části. Nechte okapat 1 velkou konzervu tuňáka. Opláchněte a nechte okapat 1 lžičku kapar.
2. Do mixéru vložte cibuli, tuňáka, kapary, ½ lžičky papriky, 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku, sůl a pepř. Mixujte podle chuti na jemno či hruběji.
3. Z křehkého těsta vykrojte kruhy o průměru 10 až 12 cm.
4. Do středu každého plátku těsta dejte 1 polévkovou lžíci náplně. Okraj těsta potřete trochou vody. Přeložte na polovinu a okraj přitlačte hroty vidličky, aby se taštičky dobře spojily. Potřete vaječným žloutkem.
5. Taštičky položte na rošt fritézy vyložený pečicím papírem tak, aby se nepřekrývaly (postupujte ve dvou dávkách).

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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. Podávejte nejlépe teplé.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 3207

kcal 767

Bílkoviny (g) 28,9

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

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

Sůl (g) 3,1

Věděli jste, že...?

Empanady se vyrábějí v nejrůznějších tvarech a s nejrůznějšími náplněmi, což odráží regionální kulinářské tradice Latinské Ameriky. Například chilské empanady se obvykle plní hovězím masem, cibulí, rozinkami, olivami a vejci, zatímco kolumbijské empanady se plní bramborami, mletým masem a zeleninou. Vytvořte si svou vlastní empanadu!



ACRAS
z tresky

4 OSOBY | 30 MINUT | +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 jarní cibulka
- 1 stroužek česneku
- 150 g odsolené tresky
- 1 špetka chilli (pálivé nebo jemné)
- 2 špetky směsi čtyř koření
- 1 polévková lžíce nasekané petrželky
- 1 limetka + 1 polévková lžíce šťávy
- 60 g mouky
- 4 g prášku do pečiva
- Neutrální olej ve spreji

PŘÍPRAVA

1. 1 jarní cibulku nakrájejte na jemné proužky. 1 stroužek česneku oloupejte a nasekejte.
2. V misce roztrhejte na kousky 150 g tresky. Přidejte jarní cibulku, česnek, 1 špetku chilli, 2 špetky směsi čtyř koření, 1 polévkovou lžíci nasekané petrželky a 1 polévkovou lžíci limetkové šťávy. Promíchejte a poté vmíchejte 60 g mouky a 4 g prášku do pečiva. Znovu promíchejte a postupně přilejte trochu vody, abyste dosáhli konzistence hustého těsta (musí držet pohromadě).
3. Vyložte rošt fritézy předem namazaným pečicím papírem. Na rošt naneste malé hromádky těsta s mírným odstupem a poté je lehce postříkejte olejem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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. Podávejte s kousky limetky a omáčkou podle vaší volby.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím slunečnicového oleje

kJ 530

kcal 127

Bílkoviny (g) 11,9

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

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

Sůl (g) 2,2

Tip šéfkuchařky:

Pokud použijete čerstvou tresku místo solené, nezapomeňte těsto osolit.
Je na vás, abyste posoudili, kdy je těsto dokonalé, protože v závislosti na druhu mouky se může míra absorpce lišit. Pokud je těsto náhodou příliš tekuté, přidejte trochu mouky.





JÍST LEHČEJI

bez kompromisu k chuti

Snížení spotřeby oleje je dobré pro zdraví, ale také pro peněženku a životní prostředí. Díky horkovzdušné fritéze je vaření s minimálním množstvím oleje stejně snadné jako chutné.

Dávno pryč jsou časy, kdy k přípravě křupavého jídla bylo nutné ho ponořit do oleje. Dnes frčí lehká strava. A nejde jen o módní výstřelek. Snížení spotřeby oleje má hmatatelné výhody.
Z hlediska zdraví umožňuje snížení příjmu tuků omezit příjem kalorií a nasycených tuků, které jsou často příčinou kardiovaskulárních onemocnění nebo přibývání na váze. V době, kdy se stále více dbá na vyváženou stravu, má každá ušetřená kapka oleje svůj význam.
Existují však i další výhody: vaření s malým množstvím oleje znamená také méně přetrvávajících pachů v domě, méně kouře při každém vaření a vítaný pocit lehkosti u stolu. Nemluvě o snazším úklidu a pohodlí při každodenním používání.

• 1 polévková lžíce oleje – *a to stačí*!
Nejúžasnějším argumentem ve prospěch horkovzdušné fritézy je to, že umožňuje dosáhnout křupavé textury s... pouhou polévkovou lžící oleje. Je to kouzlo? Ani ne. Je to rychlý oběh horkého vzduchu kolem potravin, který vyvolává to, co odborníci nazývají Maillardovou reakcí, jinými slovy křupavost vašich pokrmů.
Vezměme si například domácí hranolky. Tam, kde dříve bylo nutné smažit v oleji, vyžaduje horkovzdušná fritéza pouze tenkou vrstvu oleje. Totéž platí pro pečenou zeleninu: lžíce oleje, dobré koření, 20 minut při 180 °C a je hotovo!

• Rovnoměrné nanesení oleje
Máte na výběr ze dvou možností: kuchyňskou mašlovačku nebo, ještě lépe, kuchyňský sprej. Ten umožňuje rovnoměrné nanesení bez přebytků, takže výsledek bude krásně dozlatova upečený a bez nadbytečného tuku. Neváhejte investovat do kvalitního typu, který dlouhodobě zaručí ty nejlepší výsledky.



• Vylepšete své pokrmy bez tuku
Méně tuku nemusí znamenat méně chuti. Aby vaše pokrmy zůstaly lákavé, sázejte na domácí marinády. Základ z citronové šťávy, trocha olivového oleje, čerstvé bylinky a je to. Tato směs proniká do potravin, dodává jim vůni a umožňuje omezit množství tuku použitého při vaření.
Další výhodou je koření. Uzená paprika, kmín, kurkuma, provensálské bylinky... Zvýrazňují chuť bez přidání tuku. A proč nezkusit i kreativní strouhanku? Směs ovesných vloček, drcených ořechů nebo pražených semínek nabízí neodolatelnou křupavost bez jakéhokoli smažení.
Horkovzdušná fritéza Bosch mění náš přístup k přípravě každodenních pokrmů – odlehčuje je, aniž by kdykoli obětovala jejich lahodnou chuť.



• Úžasné recepty s minimálním množstvím oleje

Právě v tom horkovzdušná fritéza bezpochyby nejvíce zaujme: ve své schopnosti připravovat recepty, které jsou tradičně bohaté na tuky, s nádechem modernosti a vítanou lehkostí. Zde jsou tři neodolatelné příklady.

Zeleninová tempura

Připravte si svou oblíbenou zeleninu (cukety, mrkev, zelené fazolky) tak, že ji namočíte do tekutého těsta a poté upečete v horkovzdušné fritéze s trochou oleje ve spreji. Výsledek: úžasná křupavost bez nadměrného obsahu tuku.

Křupavá kuřecí křídla

Pikantní marináda, špetka kukuřičného škrobu na obalení a o 15 minut později máte zlatavá křídla z fritézy, ale bez té těžkosti.

Bramborová kaše v novém provedení

Domácí bramborová kaše, trochu mouky, bylinky, vytvarované do malých kuliček a upečené v horkovzdušné fritéze. Zvenku křupavé, uvnitř jemné.

• Pomocník při hubnutí

Málo oleje, žádné smažení, vaření při nízké teplotě: vaše fritéza Bosch splňuje všechny podmínky zdravé a vyvážené kuchyně. Stává se tak ideálním pomocníkem pro ty, kteří dodržují dietu:

» s nízkým obsahem tuků, ať už ze zdravotních důvodů nebo kvůli hubnutí
» vegetariánskou nebo veganskou, protože umožňuje smažit zeleninové placky nebo tofu a zdůraznit tak jejich texturu
» bezlepkovou, díky úplné kontrole nad složením strouhanky a obalovací směsi

Umožňuje také intuitivnější přístup k vaření: víte, co do jídla dáváte, a hlavně, čemu se vyhýbáte.

Tip: **Chcete-li zvýraznit chuť bez přidání tuku, přidejte hned po upečení několik kapek kvalitního olivového nebo sezamového oleje. Vůně se zintenzivní a vy si tak vychutnáte kulinářský zážitek bez přehánění!**



Dobré vědět

Skutečná úspora za celý rok!

Přechod z klasického smažení na horkovzdušnou fritézu znamená:

– Úspora až 36 litrů oleje ročně.
– Méně úklidu (už žádné mastné pánve a hrnce!).
– Nižší účty za energii: horkovzdušná fritéza se rychle zahřívá a spotřebovává málo energie.
– Výrazné snížení množství odpadu z použitých olejů.

PEČENÝ CAMEMBERT

s fíky a toastem

4 OSOBY | 10 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 fík
- 1 camembert z nepasterizovaného mléka
- 1 polévková lžíce tekutého medu
- Plátky chleba
- Čerstvý tymián
- Čerstvě mletý pepř

PŘÍPRAVA

1. 1 fík nakrájejte na čtvrtiny. Z camembertu odstraňte papírový obal.
2. Camembert položte na kruh z pečicího papíru tak, aby okraje kousek přesahovaly. Zabrání se tak vytékání.
3. Pomocí ostrého nože na camembertu vyryjte mřížku tak, že naříznete kůrku.
4. Na camembert nalijte 1 polévkovou lžíci medu.
5. Vložte camembert do koše fritézy na rošt vyložený pečicím papírem a rozložte kolem něj plátky chleba.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	180 °C – 3 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min
Vložte rošt. V polovině pečení přidejte na camembert fíky.	180 °C – 10 min	180 °C – 12 min	180 °C – 12 min

6. Posypte čerstvým tymiánem a opepřete.
7. Opečené plátky chleba namáčejte do camembertu těsně před podáváním.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1226

kcal 293

Bílkoviny (g) 16,3

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

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

Sůl (g) 1,4

Tip šéfkuchařky:

Na začátku můžete přidat nasekané lískové ořechy, vlašské ořechy nebo mandle. V normandské verzi přidejte jablka nakrájená na kostičky a pokapejte trochou calvadosu. Variant je spousta, tak popusťte uzdu své kreativitě! Chcete-li vydatnější verzi, použijte sýr Coulommiers, ale vždy ze syrového mléka, protože pasterizované sýry se správně neroztaví.



CROQUE-MONSIEUR z briošky se šunkou

4 OSOBY | 10 MINUT | +/- 10 MINUT

SLOŽENÍ

- 8 plátků briošky
- 4 plátky šunky
- 8 plátků sýra (např. ementál nebo eidam)
- 80 g nastrouhané mozzarelly
- 20 g másla
- Čerstvý tymián

PŘÍPRAVA

1. Na rošt fritézy vyložený pečicím papírem položte 4 plátky briošky.
2. Na každý plátek briošky položte 1 plátek sýra, 1 plátek šunky přeložený na čtvrtiny a znovu 1 plátek sýra.
3. Na každý croque-monsieur položte 1 plátek briošky a lehce přitlačte. Hojně posypte nastrouhanou mozzarellou a malými kostičkami másla.

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

4. Croque-monsieur rozkrojte diagonálně na dvě části, posypte čerstvým tymiánem a podávejte horké.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1113

kcal 266

Bílkoviny (g) 13,8

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

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

Sůl (g) 1,5

Tip šéfkuchařky:

Tento rychlý a vždy chutný croque-monsieur se hodí do kanceláře, na piknik nebo prostě k obědu či večeři, třeba se salátem.



PIZZA
rolky

4 OSOBY | 20 MINUT | ODPOČINEK: 30 MINUT | +/- 10 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 malá cibule
- 1 obdélníkové těsto na pizzu
- 1 malá sklenice omáčky na pizzu
- 1 lžička tymiánu
- 150 g nastrouhané mozzarelly
- Čerstvě mletý pepř
- Olivový olej
- Bazalka

PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a nakrájejte na jemné plátky 1 malou cibuli.
2. Rozbalte 1 obdélníkový plátek těsta na pizzu na pečicí papír. Těsto potřete omáčkou na pizzu (1 sklenice). Posypte cibulí, 1 lžičkou tymiánu a 150 g nastrouhané mozzarelly.
3. Těsto srolujte napříč na váleček a dobře ho stlačte. Váleček zabalte do pečicího papíru a nechte 30 minut odležet v chladu.
4. Rolku nakrájejte na 2 cm silné plátky a položte je na rošt vyložený pečicím papírem v horkovzdušné fritéze. Posypte pepřem a pokapejte trochou oleje.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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 lístky bazalky a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1800

kcal 430

Bílkoviny (g) 15,0

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

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

Sůl (g) 2,5

Tip šéfkuchařky:

Rolky si můžete připravit předem a zmrazit. Pak je stačí jen nakrájet a upéct ještě zmrazené; dobu pečení prodlužte o 2 minuty.


Pizza

VEJCE
mimosa

4 OSOBY | 40 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 8 vajec
- 1 žloutek
- 1 lžička hořčice
- 150 ml oleje (slunečnicový, z hroznových jader...)
- 1 lžička octa nebo citronové šťávy
- Několik snítek petržele
- Sůl a pepř

VEJCE:

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Předehřát	160 °C – 3 min	160 °C – 5 min	160 °C – 5 min
Opatrně vložte 8 vajec do košíku.	160 °C – 14 min	160 °C – 16 min	160 °C – 16 min

1. Vejce ihned ponořte do studené vody. Nechte je vychladnout a poté je oloupejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím hroznového oleje

kJ 2168

kcal 518

Bílkoviny (g) 15,1

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

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

Sůl (g) 0,9

MAJONÉZA:

1. Do misky dejte 1 žloutek a 1 lžičku hořčice. Přidejte špetku soli a poté šlehejte, přičemž postupně přilévejte 150 ml oleje, dokud nezískáte pevnou a homogenní konzistenci.
2. Přidejte 1 lžičku octa nebo citronové šťávy a promíchejte. Dochuťte solí a pepřem.

PŘÍPRAVA VAJEC MIMOSA:

1. Vejce rozkrojte podélně na poloviny. Vyjměte žloutky a dejte je do misky.
2. Přidejte 2 až 3 lžíce majonézy a poté žloutky rozmačkejte vidličkou, dokud nevznikne hladká hmota. Osolte a opepřete.
3. Směsí naplňte vaječné bílky. Posypte jemně nasekanou petrželkou.
4. Před podáváním odložte do chladu.

Tip šéfkuchařky:

Vejce mimosa mají svůj původ v evropské kuchyni 18. století a jsou inspirována plněnými vejci, která byla oblíbená již ve starověkém Římě. Jejich moderní verze, podávaná studená, se objevila zejména ve Francii ve 20. století, kde se žloutky smíchají s majonézou a poté se znovu vloží do bílků. Jejich název vychází z jejich vzhledu: rozdrobený žloutek připomíná malé kvítky mimózy, které jsou v jižní Francii velmi rozšířené. Vejce mimosa, která se stala klasikou mezi studenými předkrmy, jsou dnes spojována s jednoduchou, přátelskou a tradiční kuchyní.



SPANAKOPITA

4 OSOBY | 25 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 balení filo těsta
- 500 g špenátu
- 2 stroužky česneku
- 400 g ricotty
- 2 vejce
- 1 malý svazek máty a kopru
- 70 g másla
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Špenát umyjte a osušte (v případě potřeby odstraňte stonky). V hrnci rozpusťte 20 g másla a poté po hrstkách přidávejte špenát, aby změkl. Osolte a opepřete. Nechte vychladnout v cedníku.
2. Česnek oloupejte a rozdrťte. Z bylinek odtrhněte lístky a nasekejte je.
3. Do mísy dejte ricottu, vejce, špenát, česnek, bylinky, sůl a pepř. Vše promíchejte.
4. Nakrájejte 10 plátů filo těsta na velikost vhodné misky do fritézy. Rozpusťte zbytek másla.
5. 5 plátů filo těsta potřete máslem, jeden po druhém, a poté je vložte do misky, kterou jste předem vymazali trochou másla. Na to nalijte náplň a utlačte ji.
6. 5 plátů filo těsta znovu potřete rozpuštěným máslem a poté je položte na náplň. Uhlaďte špachtlí. Zbytek másla nalijte navrch. Ostrým nožem předem nakrájejte na porce.

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

7. Nakrájejte na porce a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2355

kcal 563

Bílkoviny (g) 20,2

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

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

Sůl (g) 1,8

Tip šéfkuchařky:

Tento tradiční řecký recept se často připravuje s fetou, ale podle mě ricotta dodává náplni větší jemnost. Pokud však dáváte přednost fetě, použijte ji rozdrobenou.



CIZRNA
pražená

4 OSOBY | 10 MINUT | +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 sklenice předvařené cizrny v přírodním nálevu
- 50 g dýňových semínek
- 1 lžička papriky
- 1 lžička mletého kmínu
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. 1 sklenici cizrny opláchněte a nechte okapat. Pečlivě ji osušte v čisté utěrce.
2. V míse smíchejte cizrnu, 50 g dýňových semínek, 1 lžičku papriky, 1 lžičku kmínu, 2 polévkové lžíce oleje, sůl a pepř a vše ručně promíchejte, aby se cizrna dobře obalila.
3. Cizrnu nasypte do nádoby tak, aby se příliš nepřekrývala.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Během pečení nádobu 2 až 3krát protřepejte.	200 °C – 12 min	200 °C – 15 min	200 °C – 15 min

4. Přesypte do sklenice a podávejte k aperitivu.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 907

kcal 217

Bílkoviny (g) 9,1

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

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

Sůl (g) 0,8

Tip šéfkuchařky:

Vyberte si koření, které máte rádi, nebo vyzkoušejte zaatar – směs koření, kterou si oblíbili všichni špičkoví kuchaři.

Pozor: aby se cizrna správně uchovala, musí být po upečení dobře suchá a křupavá; v případě potřeby neváhejte prodloužit dobu pečení.



ROLKY
s klobásou

4 OSOBY | 25 MINUT | +/- 30 MINUT

SLOŽENÍ

- 4 toulouské klobásy
- 1 obdélníkové listové těsto
- Hořčice se semínky
- 1 žloutek
- Mák

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 2536

kcal 606

Bílkoviny (g) 28,2

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

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

Sůl (g) 2,8

PŘÍPRAVA

1. Položte 4 klobásy na rošt v koši fritézy.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	180 °C – 3 min	180 °C – 4 min	180 °C – 4 min
Vložte rošt a v polovině pečení klobásy otočte.	180 °C – 12 min	180 °C – 15 min	180 °C – 15 min

2. Nechte vychladnout a poté odstraňte střívko.
3. Nádobu a rošt umyjte a osušte.
4. Odřízněte proužek listového těsta o délce dvojnásobku průměru klobás + 1 cm. Na těsto natřete hořčici, přičemž nahoře a dole na proužku nechte volný okraj široký ½ cm. Do středu položte klobásky. Okraje (nahoře i dole) navlhčete mašlovačkou a trochou vody. Těsto uzavřete a okraje dobře přitlačte vidličkou.
5. Potřete 1 žloutkem a posypte mákem. Nakrájejte váleček na 2 cm široké kousky a položte je na plech vyložený pečicím papírem, aniž byste je těsně přimáčkli (postupujte v několika dávkách).

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

6. Vysypte je na talíř a postup opakujte u ostatních listových koláčků.

Rada šéfkuchařky:
Pozor, syrové listové těsto má tendenci pod vlivem tepla rychle měknout a stává se obtížně zpracovatelným. Abyste tomuto nepříjemnému jevu předešli, ujistěte se, že jsou klobásy studené, než je položíte na těsto. A za velkého tepla vložte váleček z těsta na 20 minut do lednice, než ho nakrájíte na porce.



PALMIERY
slané

4 OSOBY | 25 MINUT | +/- 15 MINUT | ODPOČINEK: 30 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 obdélníkové listové těsto
- 8 tenkých plátků slaniny
- 150 g nastrouhaného ementálu
- Čerstvý tymián
- Čerstvě mletý pepř

PŘÍPRAVA

1. Rozbalte 1 listové těsto. Na těsto rozložte 8 plátků slaniny tak, aby částečně pokryly povrch. Posypte 150 g nastrouhaného ementálu a tymiánem. Opepřete.
2. Jednu polovinu těsta pevně srolujte směrem ke středu. Druhou polovinu srolujte směrem ke středu, aby vznikly dvě rolky vedle sebe. Nechte 30 minut odležet v chladu.
3. Vyložte plech pečicím papírem.
4. Z rolky nakrájejte plátky o tloušťce 1 cm. Položte je naplocho na plech s dostatečným odstupem. Každý plátek lehce zploštěte dlaní.



Naprogramovat	SERIE 6	SERIE 4	SERIE 4
Předehřát	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 talíř a postup opakujte pro ostatní palmiery.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1986

kcal 475

Bílkoviny (g) 19,3

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

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

Sůl (g) 1,8

Tip šéfkuchařky:

Porce krájejte postupně během pečení a plněnou rolku uchovávejte v chladu, aby se lépe krájela.



TYČINKY Z LISTOVÉHO TĚSTA

s pestem

4 OSOBY | 20 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 obdélníkové listové těsto

Na pesto:

- 1 svazek bazalky
- 1 stroužek česneku
- 50 g strouhaného parmazánu
- 50 g piniových oříšků
- Sůl a pepř
- Olivový olej

PŘÍPRAVA

1. Odtrhněte lístky z 1 svazku bazalky. Oloupejte 1 stroužek česneku. Smíchejte česnek, bazalku, 50 g parmazánu, 50 g piniových oříšků, trochu soli a pepře a postupně přidávejte trochu olivového oleje, dokud nevznikne hustá pasta.
2. Rozbalte listové těsto. Na celou plochu natřete pesto. Těsto přeložte napůl. Nakrájejte proužky široké 1 cm a jeden po druhém je stočte do spirály.
3. Zkroucené proužky položte na plech vyložený pečicím papírem, aniž byste je příliš stlačovali.

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Předehřát	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. Před podáváním nechte vychladnout.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1716

kcal 410

Bílkoviny (g) 8,5

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

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

Sůl (g) 0,7

Tip šéfkuchařky:

Před mixováním pesta přidejte několik sušených rajčat!



ŠPÍZY S KREVETAMI
a chorizem

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

SLOŽENÍ

- 24 syrových krevet
- 1 citron
- Paprika
- Olivový olej
- 200 g pikantního nebo jemného choriza
- Nasekaná petržel
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Dřevěné špejle namočte do studené vody.
2. Ze všech krevet odstraňte střívka (černá rourka ve hřbetní části krevety).
3. Do mísy vymačkejte šťávu z 1 citronu, přidejte papriku, 1 polévkovou lžíci olivového oleje, krevety, sůl a pepř. Dobře promíchejte a nechte 30 minut marinovat v chladničce.
4. Nakrájejte 200 g choriza na ½ cm silné plátky.
5. Krevety nechte okapat. Na každý špíz napíchněte 1 krevetu a mezi oba konce vložte plátek choriza.
6. Špízy položte na rošt v nádobě tak, aby se příliš nepřekrývaly (v případě potřeby postupujte ve dvou fázích), a pokapejte je zbývající marinádou.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovině pečení špízy otočte	200 °C – 8 min	170 °C – 10 min	170 °C – 10 min

7. Posypte petrželkou a ihned podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ	**1351**
kcal	**323**
Bílkoviny (g)	23,6
Tuky (g)	23,8
z toho nasycené mastné kyseliny	8,1
Sacharidy (g)	2,7
z toho cukry	1,0
Sůl (g)	3,2

Tip šéfkuchařky:

Proměňte tyto špízy v barevné gurmánské jednohubky tím, že je před podáváním napíchnete na kostky polenty.



KOLÁČ SE SUŠENÝMI RAJČATY a fetou

6 OSOB | 25 MINUT | +/- 45 MINUT

SLOŽENÍ

- 150 g mouky
- 100 g fety
- 50 g strouhaného ementálu
- 3 vejce
- 10 plátků sušených rajčat
- 120 ml mléka
- 80 ml olivového (nebo slunečnicového) oleje
- 1 sáček prášku do pečiva
- 1 lžička čerstvého tymiánu
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte 100 g fety na kostky. Nakrájejte na tenké plátky 10 sušených rajčat.
2. V míse rozšlehejte 3 vejce se 120 ml mléka a 80 ml oleje. Přidejte 150 g mouky, 1 lžičku čerstvého tymiánu, 1 sáček prášku do pečiva, sůl a pepř.
3. Míchejte, dokud nevznikne těsto bez hrudek. Poté přidejte 50 g ementálu, sušená rajčata a fetu. Promíchejte, aby se náplň rovnoměrně rozprostřela.
4. Těsto nalijte do předem vymazané formy o průměru 20 cm.
5. Formu umístěte na rošt ve fritéze.

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

6. Zkontrolujte propečení špičkou nože: musí být suchá. V případě potřeby prodlužte dobu pečení.
7. Nechte vychladnout, než koláč vyklopíte z formy a ochutnáte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1429

kcal 342

Bílkoviny (g) 11,4

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

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

Sůl (g) 1,1

Tip šéfkuchařky:

*Koláč se nafoukne a bude se přibližovat k topným spirálám. Někdy bude nutné koláč v polovině pečení přikrýt alobalem. V takovém případě alobal dobře přitlačte kolem formy, aby neodletěl a nedostal se do kontaktu s topnými spirálami.



MINI KOLÁČKY S COMTÉ
a tymiánem

8 MINI KOLÁČKŮ | 25 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 150 g mouky
- 100 g strouhaného sýra comté
- 3 vejce
- 120 ml mléka
- 80 ml olivového (nebo slunečnicového) oleje
- 1 sáček prášku do pečiva
- 1 lžička čerstvého tymiánu
- Větvičky tymiánu na ozdobu
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. V míse rozšlehejte 3 vejce se 120 ml mléka a 80 ml oleje. Přidejte 150 g mouky, 1 lžičku čerstvého tymiánu, 1 sáček prášku do pečiva, sůl a pepř.
2. Míchejte, dokud nevznikne těsto bez hrudek. Poté přidejte 100 g nastrouhaného sýra comté a dobře promíchejte.
3. Formičky na muffiny vyložte papírovými košíčky a naplňte je těstem do ¾.
4. Formičky umístěte na rošt ve fritéze.

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

5. Zkontrolujte, zda je pokrm upečený, špičkou nože: musí z něj vyjít suchá. V případě potřeby pečení prodlužte.
6. Nechte vychladnout, poté ozdobte větvičkami tymiánu a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 mini koláček (1/8 receptu)

kJ 1002

kcal 240

Bílkoviny (g) 8,3

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

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

Sůl (g) 0,5

Tip šéfkuchařky:

Před pečením můžete mini koláčky posypat nastrouhaným sýrem comté.



JOGURTOVÉ KOLÁČKY
s vanilkou

8 MUFFINŮ | 25 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 1 přírodní jogurt (125 g)
- 2 sklenice* mouky
- 1 sklenice* moučkového cukru
- ½ sklenice* oleje (slunečnicový nebo z hroznových jader)
- 2 vejce
- 1 sáček prášku do pečiva
- 1 sáček vanilkového cukru nebo 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 špetka soli

PŘÍPRAVA

1. V misce smíchejte 1 přírodní jogurt, 1 sklenici* cukru a 2 vejce, dokud nevznikne homogenní hmota.
2. Přidejte 2 sklenice mouky, 1 sáček prášku do pečiva a 1 špetku soli a promíchejte.
3. Přidejte ½ sklenice oleje a 1 sáček vanilkového cukru (nebo 1 lžičku vanilkového extraktu). Míchejte, dokud nevznikne hladké těsto.
4. Naplňte formičky na muffiny vyložené papírovými košíčky do ¾ a vložte je na rošt ve fritéze.

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

5. Zkontrolujte propečení špičkou nože, poté nechte vychladnout, vyklopte z formy a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 muffin (1/8 receptu)
Výpočet proveden na základě slunečnicového oleje

kJ 677

kcal 162

Bílkoviny (g) 3,5

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

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

Sůl (g) 0,4

Tip šéfkuchařky:

*Pro odměření surovin na tento koláček umyjte a osušte sklenici od jogurtu poté, co jste její obsah vyprázdnili do mísy.



CITRONOVÝ KOLÁČ
s mákem

6 OSOB | 20 MINUT | +/- 45 MINUT

SLOŽENÍ

- 70 g rozpuštěného másla
- 2 neošetřené citrony
- 190 g mouky
- ½ sáčku prášku do pečiva
- 3 vejce
- 200 g krystalového cukru
- 100 g tekuté smetany
- ½ lžičky máku
- 1 špetka soli

Na polevu:

- 100 g moučkového cukru
- 1 neošetřený citron

PŘÍPRAVA

1. Rozpusťte 70 g másla a nechte ho vychladnout. Jemně nastrouhejte kůru ze 2 citronů. Prosejte 190 g mouky s ½ sáčku prášku do pečiva.
2. 3 vejce a 200 g cukru vyšlehejte elektrickým mixérem do krémové pěny.
3. Přidejte nastrouhanou citronovou kůru a 100 g tekuté smetany. Jemně promíchejte.
4. Za stálého míchání přidejte směs mouky a prášku do pečiva, ½ lžičky máku a 1 špetku soli a poté vmíchejte rozpuštěné máslo.
5. Těsto nalijte do předem vymazané formy o průměru 20 cm a vložte ji na rošt ve fritéze.

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

6. Zkontrolujte propečení špičkou nože: musí být suchá. V případě potřeby prodlužte dobu pečení. Než vyjmete z formy, nechte vychladnout.
7. Mezitím připravte polevu: nastrouhejte kůru z ½ citronu a vymačkejte šťávu z celého citronu.
8. Do misky nasypte moučkový cukr a postupně přidávejte citronovou šťávu, až vznikne konzistence zubní pasty.
9. Koláč polijte touto polevou a posypte nastrouhanou kůrou. Nechte polevu ztuhnout při pokojové teplotě a teprve poté koláč podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 2063

kcal 493

Bílkoviny (g) 7,0

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

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

Sůl (g) 0,6

Tip šéfkuchařky:

Tento koláč lze připravit i s jinými citrusovými plody, jako jsou pomeranče, limetky, yuzu atd.



KOLÁČ S KARAMELIZOVANÝMI OŘECHY a bílou čokoládou

6 OSOB | 25 MINUT | +/- 45 MINUT

SLOŽENÍ

- 150 g karamelizovaných ořechů (lískových nebo mandlí)
- 150 g měkkého másla
- 120 g moučkového cukru
- 3 vejce
- 150 g mouky
- ½ sáčku prášku do pečiva
- 1 špetka soli
- 50 g kousků bílé čokolády
- Moučkový cukr

PŘÍPRAVA

1. 150 g ořechů nahrubo rozdrobte pomocí válečku na těsto*.
2. V míse utřete 150 g másla a 120 g cukru do krémové konzistence.
3. Poté postupně přidávejte 3 vejce, jedno po druhém, a pokračujte v míchání. Vmíchejte 150 g mouky, ½ sáčku prášku do pečiva, 1 špetku soli, poté ořechy (několik ořechů si ponechte na ozdobu) a 50 g kousků bílé čokolády.
4. Těsto nalijte do předem vymazané formy o průměru 20 cm a vložte ji na rošt ve fritéze.

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

5. Zkontrolujte propečení špičkou nože: musí být suchá. V případě potřeby nechte ještě chvíli péct.
6. Nechte vychladnout, než koláč vyklopíte z formy. Ozdobte ořechy, posypte moučkovým cukrem a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 2297

kcal 549

Bílkoviny (g) 8,8

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

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

Sůl (g) 0,2

Tip šéfkuchařky:

*Chcete-li ořechy rozdrtit, aniž by se rozletěly po celé kuchyni, vložte je do utěrky a pevně na ně poklepejte válečkem na těsto. Můžete si také koupit již rozdrcené ořechy v obchodě, ale výsledek nebude zdaleka tak chutný.



SUŠENKY
s arašídy

20 SUŠENEK | 20 MINUT | +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 200 g mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- 70 g měkkého másla
- 250 g arašídového másla
- 100 g hnědého cukru
- 2 sáčky vanilkového cukru
- 1 vejce
- 1 polévková lžíce mléka
- Arašídové máslo na ozdobu
- Nesolené arašídy
- Moučkový cukr

PŘÍPRAVA

1. V misce smíchejte 200 g mouky, 1 lžičku prášku do pečiva a 1 lžičku jedlé sody.
2. V jiné míse vyšlehejte 70 g másla a 250 g arašídového másla. Přidejte 100 g hnědého cukru, 2 sáčky vanilkového cukru, 1 vejce a 1 polévkovou lžíci mléka a míchejte, dokud nevznikne hladké a homogenní těsto. Přidejte suché přísady a znovu promíchejte.
3. Vytvořte kuličky stejné velikosti a obalte je v moučkovém cukru.
4. Na mřížku položte pečicí papír. Kuličky těsta rozložte s dostatečným odstupem (postupujte v několika dávkách nebo využijte druhou nádobu k současnému pečení).

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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. Nechte sušenky vychladnout, aniž byste s nimi hýbali (jsou měkké, dokud nevychladnou).
6. Před podáváním každou sušenku natřete arašídovým máslem a posypte arašídy.

Výživové hodnoty
na 1 sušenku (1/20 receptu)

Vypočítáno na základě receptu s 30 g arašídů a 300 g arašídového másla.

kJ 807

kcal 193

Bílkoviny (g) 5,0

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

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

Sůl (g) 0,2

Tip šéfkuchařky:

I když je arašídové máslo tučné a sladké, obsahuje nenasycené mastné kyseliny a je také dobrým zdrojem vlákniny a draslíku. Při příležitostné konzumaci zůstává zdravou potravinou. Snadno ho najdete ve všech hypermarketech.



SUŠENKY
s M&M's®

15 SUŠENEK | 20 MINUT | +/- 15 MINUT | ODPOČINEK: 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 130 g másla
- 2 lžičky vanilkového extraktu
- 100 g hnědého cukru
- 1 vejce
- 180 g mouky na koláče (s přidaným práškem do pečiva)
- 200 g M&M's®

PŘÍPRAVA

1. V míse smíchejte 130 g másla, 2 lžičky vanilkového extraktu a 100 g hnědého cukru, dokud nevznikne krémová konzistence. Přidejte 1 vejce, promíchejte, poté najednou vmíchejte 180 g mouky a rychle promíchejte rukou. Nechte 15 minut odležet v chladu.
2. Vytvořte kuličky stejné velikosti. Položte je na plech vyložený pečicím papírem s dostatečným odstupem (postupujte v několika dávkách nebo využijte druhou nádobu k současnému pečení) a do každé sušenky lehce vtlačte M&M's.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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

3. Nechte vychladnout před podáváním.

Výživové hodnoty
na 1 kus (1/15 receptu)

kJ 853

kcal 204

Bílkoviny (g) 2,3

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

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

Sůl (g) 0,1

Tip šéfkuchařky:

Sušenky jsou obecně po upečení měkké, ale při ochlazování ztvrdnou (máslo v těstě ztuhne). Proto s nimi nemanipulujte, dokud nevychladnou.



SUŠENKY

s brusinkami a pekanovými ořechy

12 SUŠENEK | 15 MINUT | +/- 15 MINUT | ODPOČINEK: +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 50 g másla s mírným obsahem soli
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 75 g hnědého cukru
- 1 vejce
- 150 g mouky
- ½ sáčku prášku do pečiva
- 50 g pekanových ořechů
- 50 g sušených brusinek

PŘÍPRAVA

1. V míse smíchejte 50 g másla, 1 lžičku vanilkového extraktu a 75 g hnědého cukru, dokud nevznikne krémová konzistence. Přidejte 1 vejce, promíchejte, poté najednou vmíchejte 150 g mouky a ½ sáčku prášku do pečiva a rychle promíchejte rukou. Nechte 15 minut odležet v chladu.
2. Vytvarujte kuličky stejné velikosti.
3. Na rošt v koši fritézy položte pečicí papír. Rozložte kuličky těsta s dostatečným odstupem (postupujte v několika dávkách nebo využijte obě nádoby k současnému pečení) a poté na sušenky rozložte 50 g pekanových ořechů a 50 g brusinek, které lehce vtlačte do těsta.

Naprogramovat	SERIE 6 	SERIE 4 	SERIE 4 
Předehřát	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. Nechte vychladnout před podáváním.

Výživové hodnoty
na 1 kus (1/12 receptu)

kJ 580

kcal 139

Bílkoviny (g) 2,2

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

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

Sůl (g) 0,1

Tip šéfkuchařky:

Těsto na sušenky si připravím předem, stočím ho do válečku zabaleného v potravinářské fólii a zamrazím. Podle potřeby nakrájím plátky a obložím je podle chuti. Poté je upeču podle uvedeného programu. Skvělý způsob, jak mít zdravou svačinku, která je rychle hotová.



SLANÉ SUŠENKY
s fíky a ořechy

12 SUŠENEK | 20 MINUT | +/- 20 MINUT | ODPOČINEK: 30 MINUT

SLOŽENÍ

- 100 g mouky
- 50 g měkkého másla
- 40 g strouhaného parmazánu
- 1 vejce
- 1 lžička prášku do pečiva
- 30 g vlašských ořechů
- 5 měkkých fíků
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Vlašské ořechy nahrubo nasekejte. Fíky nakrájejte na malé kousky.
2. V míse ručně promíchejte máslo nakrájené na kousky, mouku, prášek do pečiva, parmazán, vejce, trochu soli a pepře, dokud nevznikne hladké těsto. Přimíchejte vlašské ořechy a fíky. Nechte 30 minut odležet v chladu.
3. Vytvarujte kuličky stejné velikosti.
4. Na rošt ve fritéze položte pečicí papír. Kuličky těsta rozložte s dostatečným odstupem a lehce je zploštěte dlaní.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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. Nechte vychladnout v mírně pootevřené nádobě.

Výživové hodnoty
na 1 sušenku (1/12 receptu)

kJ 463

kcal 111

Bílkoviny (g) 3,0

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

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

Sůl (g) 0,2

Tip šéfkuchařky:

Těsto příliš nehněťejte, stačí, když se všechny ingredience spojí.



SLANÉ SUŠENKY

s comté a oreganem

8 SUŠENEK | 20 MINUT | +/- 15 MINUT | ODPOČINEK: 30 MINUT

SLOŽENÍ

- 50 g sýra comté
- Čerstvé oregano nebo tymián
- 50 g měkkého másla
- 100 g mouky
- 40 g strouhaného parmazánu
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 vejce
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte 50 g sýra comté na malé kostičky. Nasekejte oregano.
2. V míse ručně promíchejte 50 g másla nakrájeného na kousky, 100 g mouky, 1 lžičku prášku do pečiva, 40 g parmazánu, 1 vejce, trochu soli a pepře, dokud nevznikne hladké těsto. Přimíchejte sýr comté a oregano. Nechte 30 minut odležet v chladu.
3. Vytvarujte kuličky stejné velikosti.
4. Na rošt položte pečicí papír. Těstové kuličky rozložte s dostatečným odstupem a lehce je zploštěte dlaní (postupujte ve dvou dávkách nebo využijte obě nádoby k současnému pečení).

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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. Nechte před podáváním vychladnout.

Výživové hodnoty
na 1 kus (1/8 receptu)

kJ 619

kcal 148

Bílkoviny (g) 5,3

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

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

Sůl (g) 0,4

Tip šéfkuchařky:

Oregano je výjimečná aromatická bylina pocházející ze Středomoří. V Itálii se hojně používá, jídlům dodává jemnou vůni a jedinečnou chuť. Pokud však užíváte léky na ředění krve, jeho konzumace se obecně nedoporučuje – poraďte se se svým lékařem.



BAGEL S VEJCEM

a slaninou

4 OSOBY | 15 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 8 tenkých plátků slaniny (nebo vepřového bůčku)
- 4 vejce
- 4 bagely
- 2 hrsti mladých listů špenátu
- 60 g strouhaného ementálu
- Sůl a pepř

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1888

kcal 451

Bílkoviny (g) 26,1

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

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

Sůl (g) 2,4

PŘÍPRAVA

1. Do nádoby fritézy vložte 8 plátků slaniny tak, aby se příliš nepřekrývaly.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovině pečení slaninu otočte	190 °C – 6 min	200 °C – 6 min	200 °C – 6 min

2. Vyjměte plátky slaniny a odložte je stranou.
3. Do nádoby (není třeba ji umývat) opatrně rozklepněte 4 vejce tak, aby se neporušily žloutky.

Nastavit	160 °C – 7 min	160 °C – 9 min	160 °C – 9 min

4. Bagely rozkrojte napůl podélně. Na spodní polovinu položte 1 plátek slaniny, špenátové listy, znovu 1 plátek slaniny a poté 1 vejce. Osolte, opepřete a přiklopte horní polovinou. Posypte strouhaným ementálem.
5. Vytřete dno nádoby papírovou utěrkou. Vložte rošt, který jste předem vyložili pečicím papírem, a položte na něj bagely.
6. Podávejte ihned.

Nastavit	180 °C – 8 min	190 °C – 8 min	190 °C – 8 min

Tip šéfkuchařky:

Chcete-li vegetariánský bagel, vynechte slaninu.



PLNĚNÁ RAJČATA A PAPRIKY

s rýží

4 OSOBY | 25 MINUT | +/- 30 MINUT

SLOŽENÍ

- 2 červené cibule
- 4 kulatá rajčata
- 2 malé papriky
- 200 g rýže basmati
- 2 plátky bílého chleba bez kůrky
- Trochu mléka
- 300 g masové nádivky k naplnění rajčat a paprik
- 2 polévkové lžíce nasekané petrželky
- 1 vejce
- Olivový olej
- Tymián
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Oloupejte a nakrájejte 2 červené cibule. Odřízněte vrchní část 4 rajčat a vydlabejte je. Rozpulte 2 papriky podélně, odstraňte semínka a bílé části.
2. Umyjte a nechte okapat 200 g rýže.
3. V misce namočte 2 plátky bílého chleba do trochy mléka, poté přidejte 300 g masové směsi na zeleninu, 2 polévkové lžíce petrželky, polovinu cibule, 1 vejce, tymián, sůl a pepř. Dobře promíchejte.
4. Naplňte rajčata a papriky připravenou směsí. Na rajčata položte vrchní část.
5. Do koše fritézy nalijte pořádnou dávku oleje.
6. Přidejte zbytek cibule a trochu tymiánu.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Během vaření nádobou jednou zatřeste.	170 °C – 5 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min

7. Do nádoby přidejte rýži. Osolte, opepřete a dobře promíchejte. Nalijte vodu tak, aby sahala 1 cm nad hladinu rýže, na ni položte plněnou zeleninu a pokapejte trochou oleje.

Nastavit	170 °C – 20 min	180 °C – 20 min	180 °C – 20 min
Poté	200 °C – 3 min	200 °C – 4 min	200 °C – 4 min

8. Před podáváním nechte 10 minut odpočinout v uzavřené horkovzdušné fritéze.

Výživové hodnoty

na 1 porci (1/4 receptu)

kJ 2363

kcal 565

Bílkoviny (g) 17,3

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

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

Sůl (g) 0,4

Tip šéfkuchařky:

Můžete využít dužinu z rajčat, nakrájet ji na kostičky a přidat buď do nádivky, nebo do rýže. Při vaření rýže průběžně kontrolujte: pokud rýže absorbovala veškerou vodu a ještě není uvařená, přidejte trochu vody. Absorpce se může lišit v závislosti na kvalitě rýže. Obvykle se počítá s 1,5násobkem objemu tekutiny na 1 objem rýže.



CROQUES S MOZZARELLOU

ke sdílení

4 OSOBY | 15 MINUT | +/- 10 MINUT

SLOŽENÍ

- 4 velké plátky venkovského chleba
- 80 g čerstvého sýra (např. typu Lučina)
- 4 plátky šunky
- 2 hrsti mladých listů špenátu
- 100 g nastrouhané mozzarelly

PŘÍPRAVA

1. Na 4 plátky venkovského chleba natřete 80 g čerstvého sýra. 2 z nich posypte 30 g nastrouhané mozzarelly.
2. Na mozzarellu pak položte 2 plátky šunky přeložené napůl, přidejte listy špenátu a znovu posypte 30 g nastrouhané mozzarelly.
3. Přikryjte zbývajícími 2 plátky chleba (stranou s čerstvým sýrem nahoru). Posypte zbytkem mozzarelly a lehce přitlačte, aby se sendviče spojily.
4. Croques položte na rošt fritézy vyložený pečicím papírem.

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

5. Vyndejte je na prkénko, každý croque nakrájejte na 4 nebo 5 kousků a podávejte například se salátem.

Výživové hodnoty
na 1 porci (1/4 receptu)

kJ 1794

kcal 429

Bílkoviny (g) 22,1

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

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

Sůl (g) 2,5

Tip šéfkuchařky:

Tento recept se hodí také jako předkrm nebo k brunchi.



VEPŘOVÉ
tonkatsu

4 OSOBY | 15 MINUT | +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 2 vejce
- 100 g strouhanky panko
- 100 g mouky
- 4 vykostěné vepřové kotlety*
- Barbecue omáčka
- 1 stonek čerstvé jarní cibulky
- Neutrální olej ve spreji
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Připravte si 3 talíře: jeden s rozšlehanými vejci, solí a pepřem, druhý se strouhankou a třetí s moukou.
2. Vepřové kotlety obalte v mouce a oklepejte, abyste odstranili přebytek. Poté je namočte do vajec a nakonec obalte ve strouhance, přičemž ji dobře přitlačte, aby se rovnoměrně rozprostřela na obou stranách a po stranách masa.
3. Vepřové kotlety položte na rošt fritézy, který jste předem vyložili lehce namazaným papírem na pečení. Maso lehce postříkejte olejem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovině pečení maso otočte a znovu ho lehce postříkejte olejem	200 °C – 10 min	200 °C – 15 min	200 °C – 15 min

4. Nakrájejte najemno zelenou část jarní cibulky.
5. Maso nakrájejte na proužky, posypte zelenou částí cibule a pokapejte trochou barbecue omáčky. Podávejte například s bílou rýží.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Výpočet proveden s použitím slunečnicového oleje

kJ 1062

kcal 254

Bílkoviny (g) 24,4

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

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

Sůl (g) 0,7

Tip šéfkuchařky:

*Vyberte si raději vepřové kotlety z hřbetu.
Maso nepřepékejte, aby nevyschlo; dobu pečení přizpůsobte tloušťce vepřových kotlet.
Strouhanku panko najdete v asijském oddělení supermarketů.



FRITTATA
s bramborami a broccolini

4 OSOBY | 20 MINUT | +/- 35 MINUT

SLOŽENÍ

- 2 stonky broccolini*
- 3 mladé brambory
- 100 g čerstvého nebo mraženého hrášku
- 6 vajec
- 1 polévková lžíce smetany
- Olivový olej
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. 2 stonky broccolini umyjte a podélně rozkrojte na poloviny.
2. 3 brambory umyjte a vařte je asi 20 minut v hrnci s vodou (vložte je do studené vody). Nechte je vychladnout a poté je nakrájejte na silné plátky.
3. 100 g hrášku ponořte na 3 minuty do hrnce s vroucí vodou, poté ho ochlaďte v ledové vodě a sceďte (tento krok lze vynechat, aby hrášek zůstal mírně křupavý).
4. Vejce rozšlehejte se smetanou, solí a pepřem.
5. Dno koše fritézy potřete olivovým olejem. Nalijte vajíčka a poté rozložte hrášek, brambory a broccolini. Osolte a opepřete.

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

6. Podávejte ihned.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ	**1244**
kcal	**297**
Bílkoviny (g)	16,0
Tuky (g)	14,3
z toho nasycené mastné kyseliny	4,0
Sacharidy (g)	25,3
z toho cukry	3,4
Sůl (g)	0,9

Tip šéfkuchařky:

*Broccolini je hybrid brokolice, má podobu stonků a je celý jedlý (stonky i listy). Můžete jej však nahradit brokolicí, kterou je třeba předem 5 minut podusit v páře.

Při přípravě můžete do nádoby horkovzdušné fritézy vložit papírovou formu na pečení (nebo vhodnou formu), kterou předem vymastíte, a teprve poté do ní vložíte ingredience. Usnadní to vyklopení pokrmu z formy a ušetří vám to čištění nádoby.



CHURROS
s čokoládovou polevou

8 OSOB | 25 MINUT | +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 125 g másla
- 250 ml vody
- 2 polévkové lžíce moučkového cukru
- 1 špetka soli
- 250 g mouky
- 1 vejce
- 1 polévková lžíce vanilkového extraktu
- Slunečnicový olej (arašídový nebo řepkový)
- Moučkový cukr na posypání
- 1 sáček vanilkového cukru
- 200 g čokolády na pečení
- 3 polévkové lžíce plnotučné smetany

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/8 receptu)
Výpočet proveden s použitím slunečnicového oleje

kJ 2075

kcal 496

Bílkoviny (g) 5,5

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

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

Sůl (g) 0,3

PŘÍPRAVA

1. V hrnci rozpusťte 125 g másla nakrájeného na kousky spolu se 250 ml vody, 2 polévkovými lžícemi moučkového cukru a 1 špetkou soli. Jakmile se máslo rozpustí, sundejte z plotny a najednou přidejte 250 g mouky. Vraťte na mírný oheň a míchejte, dokud nevznikne homogenní těsto, které se odlepuje od stěn nádoby. Nechte 5 minut vychladnout. Přidejte 1 vejce a 1 polévkovou lžíci vanilkového extraktu. Šlehejte elektrickým šlehačem, dokud nevznikne hladké a pružné těsto.
2. Těsto přendejte do cukrářského sáčku s trubkovitou tryskou. Na mřížku fritézy vyloženou lehce namazaným pečicím papírem vytlačujte tyčinky.
3. Pomocí mašlovačky potřete churros olejem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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. Ještě teplé churros obalte ve směsi cukru a vanilkového cukru.
5. Ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě rozpusťte 200 g čokolády se 3 polévkovými lžícemi smetany. Uhlaďte špachtlí.
6. Podávejte churros s čokoládovou omáčkou!

Tip šéfkuchařky:

Když churros vytlačujete na mřížku, mějte po ruce nůžky, abyste mohli těsto snadno odstřihnout a vytvarovat tyčinky.



MALÉ KOLÁČKY
z krupice

4 OSOBY | 20 MINUT | +/- 25 MINUT

SLOŽENÍ

- 80 g jemné krupice
- 400 ml mléka
- 40 g cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 vejce
- 20 g rozpuštěného másla
- 1 špetka soli
- Tekutý karamel

PŘÍPRAVA

1. Zahřejte 400 ml mléka s 40 g cukru, vanilkovým cukrem a špetkou soli, až začne směs mírně vřít.
2. 80 g jemné krupice vsypte za stálého míchání do horkého mléka. Vařte na mírném ohni 5 až 7 minut, dokud směs nezhoustne. Odstavte z plotny a nechte několik minut vychladnout.
3. Přidejte 1 vejce a poté 20 g rozpuštěného másla a vše dobře promíchejte.
4. Do 4 lehce vymazaných formiček nalijte trochu karamelu a poté do nich rozdělte směs.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	170 °C – 3 min	170 °C – 5 min	170 °C – 5 min
Umístěte formičky na rošt	170 °C – 12 min	180 °C – 14 min	180 °C – 14 min

5. Před podáváním nechte vychladnout.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1081

kcal 258

Bílkoviny (g) 6,7

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

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

Sůl (g) 0,6

Tip šéfkuchařky:

V kroku 3 můžete přidat rozinky, které jste předtím nechali namočené v rumu nebo v čaji.



FLAN
z vajec

4 OSOBY | 5 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 500 ml mléka
- 3 vejce
- 80 g cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 špetka soli

PŘÍPRAVA

1. Zahřejte 500 ml mléka s 80 g cukru, vanilkovým cukrem a špetkou soli, až začne mírně vřít, a poté nechte vychladnout.
2. Rozšlehejte 3 vejce, aniž byste je příliš napěnili, aby se v nich nevytvořily vzduchové bubliny.
3. Postupně přilijte vlažné mléko k vejcím a jemně promíchejte.
4. Směs rozdělte do 4 formiček.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	150 °C – 3 min	150 °C – 5 min	150 °C – 5 min
Umístěte formičky na rošt	150 °C – 12 min	150 °C – 14 min	150 °C – 14 min

5. Pudinky by měly být nahoře dozlatova upečené a uvnitř mírně vlhké, v případě potřeby prodlužte dobu pečení. Před podáváním nechte 2 hodiny vychladnout v chladničce.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 875

kcal 209

Bílkoviny (g) 9,5

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

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

Sůl (g) 0,7

Tip šéfkuchařky:

Vanilkový cukr můžete nahradit vanilkovým extraktem nebo vanilkovými semínky.



ANTILSKÝ FLAN
s kokosem a limetkou

6 OSOB | 20 MINUT | +/- 40 MINUT

SLOŽENÍ

- 600 ml kokosového mléka
- 300 ml plnotučného mléka
- 4 vejce
- 120 g cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- Kůra ze 2 limetek
- 2 polévkové lžíce limetkové šťávy
- 1 špetka soli
- Tekutý karamel (na formu)
- Kokosové hoblinky

PŘÍPRAVA

1. Zahřejte 600 ml kokosového mléka a 300 ml plnotučného mléka s 120 g cukru, vanilkovým cukrem a špetkou soli, až směs začne mírně vřít. Přidejte kůru a šťávu z limetky a nechte vychladnout.
2. Rozšlehejte 4 vejce, ale ne příliš, aby se nevytvořily vzduchové bubliny. Postupně přilijte směs kokosového mléka a vlažného plnotučného mléka k vejcím a jemně promíchejte.
3. Dno a okraje formy o průměru 20 cm lehce potřete tekutým karamelem a poté do ní nalijte směs.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	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 měl být na okrajích zpevněný a uprostřed mírně chvějivý; v případě potřeby prodlužte dobu pečení.
5. Nechte vychladnout a poté před vyklopením z formy nechte alespoň 4 hodiny odležet v lednici. Ozdobte kokosovými hoblinkami a podávejte dobře vychlazené.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1687

kcal 403

Bílkoviny (g) 8,2

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

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

Sůl (g) 0,6

Tip šéfkuchařky:

Karamel není v tomto receptu povinný, můžete ho vynechat, abyste mírně snížili sladkost.



ROLKY Z BRIOŠKY
s marmeládou

4 OSOBY | 20 MINUT | +/- 20 MINUT

SLOŽENÍ

- 8 plátků briošky
- 4 vejce
- 200 ml mléka
- 60 g cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 špetka soli
- 4 až 6 polévkových lžic džemu (jahodový, meruňkový, malinový...)
- 30 g rozpuštěného másla nebo olejového spreje
- Moučkový cukr

PŘÍPRAVA

1. 8 plátků briošky lehce rozválejte válečkem na těsto.
2. Na plátky natřete tenkou vrstvu džemu. Každý plátek pevně srolujte, abyste vytvořili 8 rolád.
3. Rozšlehejte 4 vejce s 200 ml mléka, 60 g cukru, 1 sáčkem vanilkového cukru a 1 špetkou soli.
4. Každou rolku rychle namočte do směsi tak, aby příliš nenasákla. Lehce je potřete rozpuštěným máslem nebo postříkejte tenkou vrstvou oleje.
5. Položte je na mřížku vyloženou pečicím papírem, potřenou máslem nebo nastříkanou olejem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	150 °C – 3 min	150 °C – 5 min	150 °C – 5 min
Vložte rošt. V polovině pečení rolky otočte	180 °C – 8 min	180 °C – 12 min	180 °C – 12 min

6. Nechte vychladnout, posypte moučkovým cukrem a podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)
Vypočítáno na základě 70 g jahodového džemu

kJ 1979

kcal 473

Bílkoviny (g) 13,1

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

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

Sůl (g) 1,2

Tip šéfkuchařky:

Z tohoto pokrmu můžete připravit lahodný gurmánský dezert, například když ho podáte se zmrzlinou a čerstvým ovocem.



OVOCE A ZELENINA

sušené

PODLE MNOŽSTVÍ | 25 MINUT | +/- 4 HODINY

SLOŽENÍ

- Ovoce a zelenina (pomeranče, hrušky, citron, cibule, rajčata...)
- Nejlépe v biokvalitě

PŘÍPRAVA

Aby se co nejvíce zkrátila doba sušení, důrazně doporučujeme použít stohovatelné rošty o průměru 20 cm.

1. Ovoce a zeleninu důkladně umyjte a osušte. Nakrájejte je na tenké plátky o tloušťce 3 mm, ideálně na mandolíně, a poté je rozložte tak, aby se nepřekrývaly, na stohovatelné rošty ve fritéze. Rošty vložte do koše.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
V polovině sušení ovoce a zeleninu obraťte	Rozmrazování – 60 °C – přibližně 4 hodiny	Rozmrazování – 70 °C – přibližně 4 hodiny	Rozmrazování – 70 °C – přibližně 4 hodiny

2. Nechte vychladnout v košíku. Skladujte ve sklenici chráněné před vlhkostí.

Výživové hodnoty
na 100 g sušených rajčat

kJ 716

kcal 170

Bílkoviny (g) 13,1

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

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

Sůl (g) 0

Věděli jste to?

Doba sušení se může lišit v závislosti na použitém ovoci nebo zelenině a velikosti nakrájených kousků. Podle toho prodlužte nebo zkraťte dobu sušení.

Dbejte na to, abyste sušené kousky neskládali na sebe ani je nepokládali na pečicí papír, aby byl zajištěn dobrý průtok vzduchu.



KARAMELIZOVANÉ MANDLE

„chouchous“

6 OSOB | 10 MINUT | +/- 25 MINUT

SLOŽENÍ

- 200 g mandlí se slupkou, nesolených
- 60 ml vody
- 150 g moučkového cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 špetka soli

PŘÍPRAVA

1. V míse smíchejte 200 g mandlí, 60 ml vody, 150 g cukru, 1 sáček vanilkového cukru a 1 špetku soli.
2. Nalijte do košíku fritézy vyloženého pečicím papírem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	180 °C – 3 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min
Vložte košík. Každé 3 minuty důkladně promíchejte dřevěnou lžící.	180 °C – 18 min	180 °C – 20 min	180 °C – 20 min

3. Karamelizované mandle vysypte na pečicí papír a rychle je rozdělte vidličkou.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/6 receptu)

kJ 1263

kcal 302

Bílkoviny (g) 6,3

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

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

Sůl (g) 0,3

Tip šéfkuchařky:

Chouchous neboli karamelizované mandle se ve Francii v 19. století staly populární díky pouťovým slavnostem. Díky tomu, že se daly snadno připravit přímo na místě, přitahovaly kolemjdoucí svou sladkou vůní a dostupnou cenou. Dodnes zůstávají typickou pochoutkou pouťových slavností.



ROZMAČKANÉ brambory

4 OSOBY | 25 MINUT | +/- 40 MINUT

SLOŽENÍ

- 800 g malých brambor
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička papriky nebo chilli vloček
- 100 g strouhaného parmazánu
- Čerstvá petržel
- Sůl a pepř

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1440

kcal 344

Bílkoviny (g) 11,6

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

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

Sůl (g) 1,0

PŘÍPRAVA

1. Umyjte 800 g malých brambor a vařte je ve slané vodě 25 minut nebo dokud nezměknou.
2. Nechte je okapat a poté několik minut vychladnout.
3. Oloupejte a nasekejte 2 stroužky česneku. V misce smíchejte 4 lžíce olivového oleje, 1 lžičku papriky, nasekaný česnek, sůl a pepř.
4. Brambory položte vedle sebe na pečicí papír nastříhaný na velikost košíčků. Každou bramboru rozmačkejte sklenicí nebo vidličkou.
5. Rozmačkané brambory potřete aromatizovaným olejem a posypte 100 g nastrouhaného parmazánu.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	200 °C – 3 min	200 °C – 5 min	200 °C – 5 min
Brambory spolu s pečicím papírem položte na rošt(y)	200 °C – 15 min	200 °C – 20 min	200 °C – 20 min

6. Podle chuti posypte čerstvou petrželkou a podávejte teplé.

Tip šéfkuchařky:

Pomocí funkce SYNC synchronizujte pečení v obou koších.



CHIPSY
sýrové

4 OSOBY | 15 MINUT | +/- 10 MINUT

SLOŽENÍ

- 150 g strouhaného sýra (ementál, comté, čedar nebo parmazán)
- Pepř
- Tymián

PŘÍPRAVA

1. Vystřihněte pečicí papír na velikost košíčků a vložte jej do koše nebo košů.
2. Na pečicí papír položte cukrářský kroužek o průměru 6 cm a dovnitř natlačte tenkou vrstvu strouhaného sýra.
3. Kruh sejměte a postup opakujte, až pokryjete celý papír na pečení, přičemž mezi jednotlivými sýrovými plátky nechte mezery. Podle chuti opepřete.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	180 °C – 3 min	180 °C – 5 min	180 °C – 5 min
Vložte rošt(y) do koše(ů)	180 °C – 5 min	180 °C – 7 min	180 °C – 7 min

4. Nechte vychladnout na mřížce (nebo mřížkách), než sýrové chipsy sejmete.
5. Ozdobte tymiánem a podávejte například s čerstvým sýrem s bylinkami.

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

kJ 587

kcal 140

Bílkoviny (g) 10,5

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

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

Sůl (g) 0,3

Tip šéfkuchařky:

Sýrové chipsy mohou rychle změknout, proto je uchovávejte v suchu.



AVOKÁDO
v zapékací misce

4 OSOBY | 15 MINUT | +/- 15 MINUT

SLOŽENÍ

- 2 zralá, ale pevná avokáda
- 150 g fety
- 4 malá vejce
- 1 polévková lžíce zrnek granátového jablka
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- Rukola
- Sůl a pepř

PŘÍPRAVA

1. Rozkrojte 2 avokáda na poloviny a vyjměte pecku. V případě potřeby mírně zvětšete prohlubeň, aby se do ní vešla náplň.
2. Do každé poloviny avokáda rozdrobte asi 25 g fety.
3. Do každé poloviny avokáda opatrně rozklepněte 1 vejce*, osolte a opepřete. Pokapejte olivovým olejem.

Naprogramovat	 SERIE 6	 SERIE 4	 SERIE 4
Předehřát	170 °C – 3 min	170 °C – 5 min	170 °C – 5 min
*Avokáda položte na rošt v košíku a podložte je tak, aby zůstala stabilní***.	170 °C – 7 min	170 °C – 9 min	170 °C – 9 min

***Alobal zmačkejte a položte na rošt, aby poloviny avokáda stály rovně.*

4. Posypte zrnky granátového jablka a zbytkem rozdrobené fety. Osolte, opepřete, ozdobte lístky rukoly a ihned podávejte.

Výživové hodnoty
na 1 osobu (1/4 receptu)

kJ 1330

kcal 318

Bílkoviny (g) 11,5

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

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

Sůl (g) 1,3

Tip šéfkuchařky:

*Pokud jsou vejce příliš velká na dutinu avokáda, nalijte dovnitř trochu bílku, poté přidejte žloutek a zbytek bílku si schovejte na jiné použití.

