



Vaření, pečení a grilování
v multifunkční parní troubě





OBJEVTE NOVÉ CHUTĚ A VŮNĚ

Za gastro zážitky už nemusíte nikam daleko. Ve své multifunkční parní troubě Electrolux připravíte v pohodlí domova menu jako z restaurace. A s párou vám to půjde ještě snadněji.

Výhody vaření a pečení v páře

Pára pomáhá zachovat maximum živin. Je jemná, šetrná a podtrhne přirozenou chuť a texturu surovin. Stačí pár bylinek, špetka koření a jen trocha tuku. Zdravějším způsobem tak připravíte všechna vaše oblíbená jídla.

Co v kuchařce najdete

Váháte, kdy využít páru či přípravu s teplotní sondou při pečení vašich oblíbených pokrmů? Doporučení najdete hned v úvodu. Než se pustíte do vaření, seznamte se s možnostmi své trouby.

Kuchařka obsahuje užitečné informace k funkcím a parním režimům spolu s přehlednou tabulkou s doporučením pro přípravu základních surovin a pokrmů – od masa přes zeleninu až po přílohy.

Menu připravené v páře

Recepty pro vaši inspiraci sestavili naši profesionální šéfkuchaři a zařadili do nich pokrmy pro všední dny i sváteční příležitosti. Na své si přijdou milovníci masa i ti, kdo rádi odlehčí svůj jídelníček zeleninou. Nechybí ani pečivo a sladká tečka na závěr v podobě dezertů a moučníků.

Přejeme vám dobrou chuť!

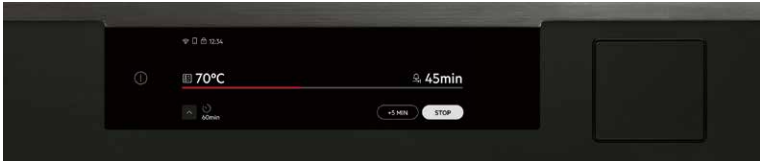
Váš **ELECTROLUX**

Jak pracovat s kuchařkou

Možná vás u receptů překvapí ikonky se sondou, u kterých není uveden čas přípravy. Maso se peče nebo vaří tak dlouho, dokud sonda nedosáhne nastavené teploty.

PARNÍ TROUBY

SteamPro se Sous-Vide



Níže v tabulce najdete přehled parních programů pro vaši troubu **se Sous-Vide**. Troubu poznáte podle čelního panelu, kde je umístěn **vyjmutelný zásobník na vodu ve tvaru čtverce**.

IKONA PARNÍHO PROGRAMU	NÁZEV PARNÍHO PROGRAMU	POPIS PROGRAMU	DOPORUČENÉ VYUŽITÍ
	ProSteam: Plná pára	Vaření v páře se 100% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 100 °C.	Na vaření knedlíků, rýže, brambor, zeleniny, vajec a ryb.
	ProSteam: Vysoká vlhkost	Pečení s 80% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 130 °C.	Na přípravu jídel ve vodní lázni, jako jsou krémy, pudinky, nákypy a teriny.
	ProSteam: Střední vlhkost	Pečení s 50% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 200 °C.	Na pečení větších kusů mas (vepřové koleno, bůček, husa, kachna, jehněčí).
	ProSteam: Nízká vlhkost	Pečení s 25% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 230 °C.	Na pečení vepřové pečeně, žeber, vepřového vrabce, sekané, kuřete, rolády, karbanátků, pečiva.
	Sous-Vide	Tento režim využívá páru se 100% vlhkostí v komoře a přesnou regulací teploty. Nastavení teploty od 50 °C do 100 °C.	Pro nízkoteplotní vaření ve vakuu (masa, ryb, zeleniny a ovoce). Všechny suroviny musejí být zavakuovány v certifikovaných vakuových sáčcích (pro vaření ve vakuu) na 100% vakua.
	Steamify <i>(k dispozici pouze u vybraných modelů)</i>	Automatické nastavení množství páry podle zvolené teploty a výsledku přípravy.	Pokud si nevíte rady s nastavením množství páry, použijte funkci Steamify, která ji nastaví za vás. Stačí zvolit požadovaný výsledek pečení.
	Ohřívání (Regenerace)	Přednastavená funkce využívající kombinaci páry a horkého vzduchu.	Na ohřívání všech hotových pokrmů včetně příloh.
	Ohřev	Přednastavená funkce využívající kombinaci páry a horkého vzduchu.	Dodejte den starému pečivu čerstvost.

PARNÍ TROUBY

SteamPro bez Sous-Vide



Níže v tabulce najdete přehled parních programů pro vaši troubu **bez Sous-Vide**. Troubu poznáte podle čelního panelu, kde je umístěn **výsuvný zásobník na vodu ve tvaru obdélníku**.

IKONA PARNÍHO PROGRAMU	NÁZEV PARNÍHO PROGRAMU	POPIS PROGRAMU	DOPORUČENÉ VYUŽITÍ
	ProSteam: Plná pára	Vaření v páře se 100% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 100 °C.	Na vaření knedlíků, rýže, brambor, zeleniny, vajec a ryb.
	ProSteam: Vysoká vlhkost	Pečení s 50% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 130 °C.	Na pečení větších kusů mas (vepřové koleno, bůček, husa, kachna, jehněčí).
	ProSteam: Nízká vlhkost	Pečení s 25% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 230 °C.	Na pečení vepřové pečeně, žeber, vepřového vrabce, sekané, kuřete, rolády, karbanátků, pečiva.
	Steamify <i>(k dispozici pouze u vybraných modelů)</i>	Automatické nastavení množství páry podle zvolené teploty a výsledku přípravy.	Pokud si nevíte rady s nastavením množství páry, použijte funkci Steamify, která ji nastaví za vás. Stačí zvolit požadovaný výsledek pečení.
	Ohřívání (Regenerace)	Přednastavená funkce využívající kombinaci páry a horkého vzduchu.	Na ohřívání všech hotových pokrmů včetně příloh.
	Ohřev	Přednastavená funkce využívající kombinaci páry a horkého vzduchu.	Dodejte den starému pečivu čerstvost.

PŘÍPRAVA MAS A RYB

SUROVINA	DOPORUČENÝ PROGRAM *	TEPLOTA TROUBY	ČAS (příprava bez teplotní sondy)	NASTAVENÍ TEPLOTY SONDY	PŘÍPRAVA METODOU SOUS-VIDE
Kuře	ProSteam: Nízká vlhkost	160 °C	55–60 min. nebo doměkka	75 °C	x
Kuřecí prsa	ProSteam: Nízká vlhkost	160 °C	30–40 min.	63–65 °C	65 °C, 120 min.
Kuřecí stehna	ProSteam: Nízká vlhkost	190 °C	50–60 min.	84 °C	72 °C, 120 min. (pouze stehna bez kosti)
Kuřecí křídla	ProSteam: Nízká vlhkost	200 °C	30–40 min.	x	x
Kachna	ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost	130 °C	180 min.	x	x
Kachní prsa	ProSteam: Nízká vlhkost	130 °C	8–10 min.	57–60 °C (růžové a šťavnaté), 63–65 °C (pevnější)	60–65 °C, 90–120 min.
Kachní stehna	ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost	130 °C	150 min.	82 °C	90 °C, 60 min. (s kostí)
Krůtí prsa	Horký vzduch	170 °C	Čas přípravy závisí na velikosti masa	74 °C	x
Husa	ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost	130 °C	150 min.	x	x
Vepřová pečeně	ProSteam: Nízká vlhkost	150 °C	Čas přípravy závisí na velikosti masa	60–63 °C	x
Vepřová kotleta	Horký vzduch	160 °C	8–10 min.	65 °C	65 °C, 60 min. (200 g masa)
Vepřová krkovička	Horký vzduch	160 °C	10–14 min.	80 °C	65 °C, 90 min. (200 g masa)
Vepřové koleno	ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost	130 °C	150–180 min.	85 °C (velmi měkké), 80 °C (měkké)	x
Vepřový bůček	ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost	130 °C	Čas přípravy závisí na velikosti masa	85 °C	x

* U položek se dvěma variantami programu platí: trouby se Sous-Vide – ProSteam: Střední vlhkost; trouby bez Sous-Vide – ProSteam: Vysoká vlhkost.

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	DOPORUČENÝ POSTUP	TIP
Kuře	Plech Easy2Clean	Maso očistěte, potřete olejem nebo máslem a osolte.	Chcete-li maso šťavnatější, zvolte kratší čas (45–55 min.).
Kuřecí prsa	Plech Easy2Clean	Maso očistěte, potřete olejem nebo máslem a osolte.	x
Kuřecí stehna	Plech Easy2Clean	Maso očistěte, potřete olejem nebo máslem a osolte.	Při použití sondy by se hrot sondy neměl dotýkat kosti.
Kuřecí křídla	Plech Easy2Clean	Maso před pečením naložte do marinády.	Recept najdete na str. 38.
Kachna	Pečte na roštu a pod něj dejte plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	x
Kachní prsa	Plech Easy2Clean	Maso před pečením nechte zatáhnout z obou stran na páni. Napřed kůži dolů cca 8 min., poté otočte a opékejte 1 min.	x
Kachní stehna	Pečte na roštu a pod něj dejte plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	x
Krůtí prsa	Plech Easy2Clean	Maso před pečením nechte zatáhnout z obou stran na páni dozlatova.	x
Husa	Pečte na roštu a pod něj dejte smaltovaný plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Jak poznat, že je maso správně upečené? Zkuste vzít za stehenní kost a pootočit. Když kost neklade silný odpor, případně se protočí, je husa hotová.
Vepřová pečeně	Plech Easy2Clean	Maso osolte a opepřete.	Trhané vepřové (plec): 85–96 °C pro rozpadající se maso, propečené: 68–70 °C a více, šťavnaté/růžové: 60–63 °C (střed je jemně narůžovělý).
Vepřová kotleta	Plech Easy2Clean	Maso před pečením nechte zatáhnout z obou stran na páni dozlatova.	x
Vepřová krkovička	Plech Easy2Clean	Maso před pečením nechte zatáhnout z obou stran na páni dozlatova.	x
Vepřové koleno	Pečte na roštu a pod něj dejte plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	x
Vepřový bůček	Plech Easy2Clean	Maso před pečením osolte a okořeňte.	x

PŘÍPRAVA MAS A RYB

SUROVINA	DOPORUČENÝ PROGRAM *	TEPLOTA TROUBY	ČAS (příprava bez teplotní sondy)	NASTAVENÍ TEPLOTY SONDY	PŘÍPRAVA METODOU SOUS-VIDE
Vepřová panenka	Horký vzduch	160 °C	Čas přípravy záleží na velikosti masa	58 °C (velmi šťavnatá, růžová), 60–62 °C (středně propečená)	65 °C, 90 min.
Vepřová žebra	ProSteam: Nízká vlhkost	160 °C	přibližně 90 min.	x	x
Vepřové výpečky	ProSteam: Nízká vlhkost	160 °C	100–120 min.	x	x
Hovězí biftek	Horký vzduch	150 °C	x	Rare: 50 °C Medium rare: 52–54 °C Medium: 54–56 °C Medium well: 56–57 °C Well done: 58–65 °C	x
Hovězí steak	Horký vzduch	150 °C	x	Rare: 50 °C Medium rare: 52–54 °C Medium: 54–56 °C Medium well: 56–57 °C Well done: 58–65 °C	60 °C, 40–50 min. (200 g masa)
Hovězí roastbeef	Horký vzduch	150 °C	x	50–52 °C	x
Mletá masa (vepřové, hovězí, zvěřina, mix)	ProSteam: Nízká vlhkost	165 °C	x	70 °C	x
Filet z lososa	ProSteam: Plná pára	80 °C	x	52–60 °C	52 °C, 60 min nebo 60 °C, 30 min. (150–200 g masa)
Pečený steak z lososa	ProSteam: Nízká vlhkost	180 °C	x	55 °C	x
Pečený pstruh (celý)	ProSteam: Nízká vlhkost	200 °C	15–20 min. (podle velikosti)	x	x
Filet pstruha, candáta, tresky	ProSteam: Plná pára	80 °C	x	52–60 °C	x
Filet kapra	ProSteam: Plná pára	80 °C	x	65 °C	x

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	DOPORUČENÝ POSTUP	TIP
Vepřová panenka	Plech Easy2Clean	Maso před pečením nechte na pánvi zatáhnout ze všech stran.	x
Vepřová žebra	Plech Easy2Clean	Maso před pečením naložte do marinády.	Recept najdete na str. 86.
Vepřové výpečky	Plech Easy2Clean	Maso před pečením osolte a okořeňte.	x
Hovězí biftek	Plech Easy2Clean	Maso očistěte, odblaňte, osolte a zprudka z obou stran orestujte na rozpálené pánvi.	Sondu umístěte do středu masa. Po upečení nechte maso pár minut odležet. Opepřete až před podáváním.
Hovězí steak	Plech Easy2Clean	Maso očistěte, odblaňte, osolte a zprudka z obou stran orestujte na rozpálené pánvi.	Sondu umístěte do středu masa. Po upečení nechte maso pár minut odležet. Opepřete až před podáváním. Recept najdete na str. 74.
Hovězí roastbeef	Pečte na roštu a pod něj dejte plech	Maso očistěte, odblaňte, osolte a zprudka z obou stran orestujte na rozpálené pánvi.	Recept najdete na str. 24.
Mletá masa (vepřové, hovězí, zvěřina, mix)	Plech Easy2Clean	Pro přípravu karbanátků nebo sekané použijte teplotní sondu.	x
Filet z lososa	Plech Easy2Clean	Lososa před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti.	Recept najdete na str. 68.
Pečený steak z lososa	Plech Easy2Clean	Lososa před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti.	Recept najdete na str. 66.
Pečený pstruh (celý)	Plech Easy2Clean	Pstruha před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti.	Jak poznat, že je pstruh dobře upečený? Od hřbetu ryby (páteře) jde maso snadno oddělit. Recept najdete na str. 64.
Filet pstruha, candáta, tresky	Plech Easy2Clean	Rybu před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti.	x
Filet kapra	Plech Easy2Clean	Kapra před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti.	x

PŘÍPRAVA ZELENINY

Doporučený program na přípravu: **ProSteam: Plná pára** při teplotě **100 °C**.
Zeleninu doporučujeme připravovat v děrované nádobě pro lepší cirkulaci páry.
Tip: Pod děrovanou nádobu umístěte plech, do kterého bude odkapávat vysrážená pára.

SUROVINA	ČAS	DOPORUČENÝ POSTUP	TIP
Směs mražené zeleniny	6 min.	Mraženou zeleninu rovnoměrně rozložte do nádoby.	Po uvaření přelijte horkým máslem nebo olivovým olejem a osolte.
Mrkev	15–20 min.	Omytou a očištěnou mrkev nakrájejte na stejně velké kusy.	Recept najdete na str. 34.
Brokolice	cca 10 min.	Omytou brokolici rozeberte na jednotlivé růžičky.	Pokud budete podávat jako přílohu, můžete po uvaření brokolici krátce orestovat na olivovém oleji s plátky česneku (doba přípravy cca 2 min.).
Květák	15–20 min.	Omytý květák rozeberte na jednotlivé růžičky.	Pokud budete podávat jako přílohu, můžete po uvaření přelit horkým máslem nebo olivovým olejem a posypat solí nebo čerstvou bylinkou.
Hrášek, fenykl	10–15 min.	Fenykl nakrájejte.	x
Bílé zelí, růžičková kapusta, kedlubna	15 min.	Zelí a kedlubnu před přípravou nakrájejte.	x
Kukuřičný klas, celer	20–25 min.	Celer před přípravou nakrájejte.	x
Červená řepa	60–70 min.	Oloupanou řepu před vařením nakrájejte na kousky.	x
Bílý chřest	10–12 min.	Bílý chřest je potřeba před přípravou oloupat.	Po uvaření přelijte chřest horkým máslem a osolte. Můžeme ho také zlehka orestovat na pánvi s máslem nebo olivovým olejem.
Zelený chřest	8 min.	Chřest rovnoměrně rozložte do nádoby.	x

PŘÍPRAVA PŘÍLOH

Doporučený program na přípravu: **ProSteam: Plná pára** při teplotě **100 °C**.
Pro lepší cirkulaci páry doporučujeme u knedlíků použít děrovanou nádobu nebo děrovaný plech.

SUROVINA	ČAS	VHODNÁ NÁDOBA	DOPORUČENÝ POSTUP	TIP
Bramborový knedlík	35 min.	Děrovaná nádoba	x	Okoralé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Regenerace. Bramborové knedlíky můžete také opéct na sádle dokřupava.
Houskový kynutý knedlík	25 min.	Děrovaná nádoba	x	Okoralé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Regenerace.
Karlovarský knedlík	30 min.	Děrovaná nádoba	x	Okoralé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Regenerace.
Tvarohové knedlíčky	10–15 min.	Děrovaná nádoba	x	Okoralé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Regenerace. Recept najdete na str. 134.
Kynutý ovocný knedlík	15–20 min.	Děrovaná nádoba	x	Okoralé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Regenerace. Recept najdete na str. 140.
Brambory	30 min.	Děrovaná nádoba	Použijte stejně velké brambory, např. typu grenaille, případně brambory pokrájete na stejně velké kusy.	K syrovým bramborám můžete přidat i brambory z minulého dne, které se vám v páře zregenerují.
Rýže	45 min.	Plná nádoba	Správný poměr vody dle druhu rýže najdete na str. 13.	Rýži před vařením osolte. Po uvaření rýži lehce promíchejte a podávejte.
Kuskus	25 min.	Plná nádoba	Kuskus je potřeba osolit a zalít teplým vývarem nebo vodou v poměru 150 g kuskusu na 100 ml vývaru.	x

PŘÍLOHY

Tip: Recepty na sladké varianty knedlíků najdete v kuchařce v kapitole Sladké pečivo a dezerty



BRAMBOROVÝ KNEDLÍK

2 šišky

→ 00:35

▶ 100 °C

- 700 g syrových brambor (typ C)
- 300 g dětské krupičky
- 1 vejce
- sůl
- tuk na potřeni knedlíků

Brambory uvaříme v páře (dle doporučeného postupu), nastrouháme, přidáme dětskou krupičku, vejce, sůl a rychle vypracujeme těsto. Z těsta vytvoříme dvě šišky, které vaříme v páře. Po uvaření knedlíky potřeme sádlem nebo rostlinným olejem.



HOUSKOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK

3 šišky

→ 00:25

▶ 100 °C

- 250 ml mléka
- 500 g polohrubé mouky
- 15 g droždí
- 1 vejce
- sůl
- 1 rohlík

Ve vlažném mléce s trochou mouky necháme vzejít rozdrobené droždí. Kvásek vlijeme do mísy se zbylou prosátou moukou, přidáme vejce a špetku soli. Vypracujeme těsto, které se nelepí a není tuhé. Na závěr přidáme na kostičky nakrájený rohlík a zapracujeme. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme hodinu kynout na teplém místě. Poté vypracujeme 3 šišky, které necháme ještě 15 minut pod utěrkou odpočívat. Vaříme v páře.



KARLOVARSKÝ KNEDLÍK

4 porce

→ 00:30

▶ 100 °C

- 12 rohlíků
- 4 vejce
- sůl
- pepř
- petržel
- 120 g hrubé mouky
- 350 ml mléka
- 100 g másla

Rohlíky nakrájíme na kostičky. V míse smícháme žloutky, sůl, pepř, petržel, mouku a mléko, přidáme nakrájené rohlíky a rozpuštěné horké máslo. Vše promícháme. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do těsta. Necháme 5 minut odpočinout a poté vytvarujeme 8 stejných kulatých knedlíků, které vaříme v páře.



VAŘENÁ RÝŽE

4 porce

→ 00:45

▶ 100 °C

- 500 g dlouhozrnné rýže
- 650 ml teplé vody
- sůl

Rýži důkladně propláchneme teplou vodou a necháme v cedníku okapat. Poté ji přesypeme do plné nádoby, přidáme správný poměr vody, osolíme a promícháme. Vaříme v páře.

- 1 kg dlouhozrnné rýže = 1,3 l vody
- 1 kg jasmínové rýže = 1,2 l vody
- 1 kg rýže parboiled = 1,5 l vody
- 1 kg rýže basmati = 1,2 l vody
- 1 kg sushi rýže = 1,2 l vody



ZTRACENÉ VEJCE

4 porce

→ 00:07

▶ 90 °C

4 vejce

Potravinovou fólii umístíme do šálku nebo sklenice. Vejce vyklepneme opatrně dovnitř a zavážeme fólií, abychom vytvořili „sáček“. Položíme „sáčky“ na plech do trouby a vaříme v plné páře. Poté sundáme fólii a opatrně vejce přendáme na talíř.

STUDENÉ PŘEDKRMY



POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY S UZENÝM SÝREM A KŘENEM

4 porce



500 g červené řepy
250 g čerstvého
smetanového sýra
150 g tvrdého uzeného sýra
2 lžičky křenu
2 lžičky citronové šťávy
sůl podle chuti
čerstvě mletý pepř podle chuti

Červenou řepu nakrájíme na kusy, omyjeme, vložíme do děrované nádoby a vaříme v parní troubě při programu **ProSteam: Plná pára** na **100 °C** po dobu asi **90 minut**.

Uvařenou řepu necháme vychladnout, oloupeme a najemno nastrouháme.

Přidáme smetanový sýr (např. Lučina), najemno nastrouhaný uzený sýr, křen, citronovou šťávu, osolíme a opepříme. Vše důkladně promícháme.

Pomazánku necháme vychladit v lednici. Podáváme například s opečenou bagetou, ozdobenou hoblinami uzeného sýra a bylinkami.

Tip: Bagetu před podáváním nechte na sucho opéct na pánvi dozlatova. Bylinky můžete nahradit rukolou nebo mladými výhonky ředkvičky.



BŮČKOVÁ POMAZÁNKA S JARNÍ CIBULKOU

4 porce

1 kg vepřového bůčku s kůží
350 g cibule
3 kapie
8 stroužků česneku
1 lžíce mleté uzené papriky
sůl podle chuti
čerstvě mletý pepř podle chuti

Vepřový bůček vcelku osolíme z obou stran, vložíme do vakuovacího sáčku a zavakuujeme.

Bůček vložíme do parní trouby a v programu **Sous-Vide** ho připravujeme při teplotě **68 °C** po dobu **6 hodin**.

Hotový bůček nakrájíme na kostky a rozložíme na plech. Přidáme cibuli nakrájenou na měsíčky, kapii nakrájenou na větší kusy a celé stroužky česneku. Vše posypeme mletou uzenou paprikou, osolíme a opeříme.

Plech vložíme do předehřáté trouby a pečeme při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** na **200 °C** po dobu **30–40 minut**.

Upečené a mírně vychladlé maso se zeleninou přendáme do mixéru a rozmixujeme. Podle potřeby přidáme část výpeku. Pomazánku pak ještě krátce promixujeme ponorným mixérem, aby byla jemnější.

Hotovou pomazánku přendáme do sklenic a uchováváme v chladničce. Pro prodloužení trvanlivosti ji můžeme sterilizovat. Podáváme například s čerstvým pečivem a nakrájenou jarní cibulkou.

	→ 06:00	▶ 68 °C
	→ 00:40	▶ 200 °C

Sous-Vide
recept



RILLETTES Z LOSOSA

LOSOSOVÁ POMAZÁNKA

4 porce



150 g lososa bez kůže
a bez kostí (steak)
olivový olej na potřeni
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
1 snítko kopru
1 snítko tymiánu
100 g uzeného lososa
1 šalotka
1 lžice zakysané smetany
1 lžička olivového oleje
½ citronu

Steak z lososa potřeme olivovým olejem, osolíme a obalíme v nasekaném kopru a tymiánu.

Přendáme na plech vyložený pečicím papírem, do středu ryby zapíchneme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** při **80 °C** a **sondu** nastavíme na **55 °C**.

Hotového lososa necháme vychladnout a poté ho v misce natrháme na drobné kousky.

Přidáme uzeného lososa nasekaného na kostičky a šalotku nasekanou nadrobno. Vmícháme zakysanou smetanu, lžičku olivového oleje a šťávu z půlky citronu. Osolíme, opepříme a podáváme například na opečeném toastu.



HUSÍ PAŠTIKA

Z MASA VAŘENÉHO VE VÝVARU

2 sklenice



VÝVAR

2 kg husích stehen
1 balení zeleniny do polévky
3 jablka
3 cibule
2 stroužky česneku
5 bobkových listů
5 kuliček nového koření

PAŠTIKA

scezená zelenina a maso
z vývaru
4 vejce
špetka muškátového oříšku
1 lžička sušeného zázvoru
sůl podle chuti
nahrubo mletý pepř podle chuti
1/2 skleničky tuku z vývaru
1 sklenice vývaru
1/2 sklenice strouhanky
máslo na vymazání formy

Všechny suroviny na vývar společně povaříme **7 hodin** na mírném ohni a pak necháme vychladnout.

Z uvařených husích stehen obereme maso a kosti si uschováme na další vývar. Maso, jablka, cibuli a česnek vyndáme z připraveného vývaru a rozeleme je na masovém strojku.

Směs přesuneme do větší mísy a přidáme vejce, muškátový oříšek, zázvor, sůl, pepř, tuk, vývar a strouhanku. Formu na paštiku vymažeme máslem a naplníme ji masovou směsí do $\frac{3}{4}$ výšky.

Zapékáme v troubě **50 minut** na **180 °C** v programu **ProSteam: Nizká vlhkost**.



ROASTBEEF S DOMÁCÍ MAJONÉZOU

4 porce



**1,5 kg hovězího ořechu
nebo válečku vcelku
sůl podle chuti
čerstvě mletý pepř podle chuti
plnotučná hořčice na potřeni**

**DOMÁCÍ MAJONÉZA
3 žloutky
200–300 ml slunečnicového
oleje
1 lžička dijonské hořčice
1/2 lžičky citronové šťávy
sůl podle chuti**

Maso očistíme od blan, osolíme, opepříme a potřeme hořčicí.
Zavakuujeme a necháme 3–4 dny odležet v lednici.

Po uplynutí doby maso vybalíme a necháme temperovat při pokojové teplotě
asi 4 hodiny.

Poté maso zprudka opečeme na rozpálené pánvi nebo plancha grilu ze
všech stran. Do středu masa pak zapícháme teplotní sondu, nastavíme
cílovou teplotu na **48 °C**, maso položíme na mřížku a pečeme ve vyhřáté
troubě při **90 °C** v programu **Horký vzduch**, dokud nedosáhneme
požadované teploty.

Mezitím si připravíme majonézu. Suroviny vložíme do úzké nádoby vhodné
pro tyčový mixér. Mixér spustíme ke dnu, zapneme a pomalu táhneme
nahoru asi 5 vteřin. Opakujeme, dokud nevznikne hladká krémová majonéza.
Můžeme dochutit pečeným česnekem, paprikou nebo pálivou omáčkou.

Po dosažení požadované teploty maso vyjme, necháme vychladnout
a nakrájíme na tenké plátky. Ozdobíme například nakládanými cibulkami
a podáváme s domácí majonézou.

Grilovací deska Plancha umožňuje
přípravu grilovaných pokrmů
v pohodlí domácnosti, a to na
všech typech varných desek.



TEPLÉ PŘEDKRMY A POLÉVKY



POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY S UZENÝM PSTRUHEM

6 porcí

	→ 00:40	▶ 100 °C
	→ 00:02	▶ 95 °C

800 g menší nebo střední
červené řepy
2–3 šalotky
4 snítky čerstvého tymiánu
2 bobkové listy
2 hřebíčky
450 ml zeleninového vývaru
200 ml sladké smetany
mořská sůl podle potřeby
150 ml zakysané smetany
malý svazek čerstvého kopru
200 g filetů z uzeného pstruha

Oloupanou řepu omyjeme, nakrájíme na kostičky a rozložíme ji do děrované nádoby. Dáme do trouby a vaříme při programu **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** asi **40 minut** v závislosti na velikosti řepy doměkka.

Mezitím očistíme šalotky a nakrájíme je na kostičky. Tymián, bobkové listy a hřebíček dáme do sítka na koření.

Měkkou řepu přendáme do středně velkého hrnce, přidáme svazek bylinek, šalotku, vývar, sladkou smetanu, lžičku soli a polévku vaříme asi **10–15 minut**.

Zakysanou smetanu lehce osolíme, přidáme do ní nasekaný kopr podle chuti a promícháme. Pár snítek kopru si necháme na ozdobu.

Uzené rybí filety rozmístíme na děrovaný plech a dáme je do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** při **95 °C** ohřát zhruba na **2 minuty**.

Vyjmeme svazek koření z polévky a zbylý obsah rozmixujeme na hladký krém. Polévku podle potřeby dosolíme. Rybí filet rozdělíme na šest porcí.

Krémovou polévku servírujeme se lžící koprové smetany a uzeným pstruhem, ozdobenou čerstvým koprem.



ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S ČOČKOU

4–5 porcí

1 hrnek čočky Belugy nebo
hnědo-zelené čočky
250 g batátů
200 g celerové bulvy
250 g kořenové petržele
250 g mrkve
2 šalotky
2 lžíce másla
3 stroužky česneku
4 snítky tymiánu
1 bobkový list
1,5 l zeleninového vývaru
mořská sůl podle chuti
čerstvě mletý pepř podle chuti
200 ml sladké smetany

DOHOTOVENÍ

1 snítkka čerstvé petrželky
obilné klíčky
orestované oříšky

Den předem si namočíme čočku do vody. Batáty, celer, petržel a mrkev očistíme a nakrájíme na větší kousky. Zeleninu dáme do děrované nádoby, čočku nasypeme do pečicí nádoby a přilijeme k ní 2 hrnky vody.

Zeleninu i čočku vaříme v programu **ProSteam: Plná pára** na **100 °C** přibližně **30 minut**.

Šalotku nakrájíme na kostičky, dáme ji do hrnce spolu s máslem a osmažíme doměkka. Přidáme propasírovaný česnek, tymián, bobkový list a ještě chvíli restujeme.

Hotovou zeleninu a cibulový základ bez bobkového listu a tymiánu rozmixujeme spolu s teplým vývarem na hladký krém. Polévku osolíme, opepříme, vmícháme do ní smetanu a už jen krátce povaříme. Na závěr přidáme uvařenou a scezenou čočku.

Servírujeme s čerstvou petrželkou, obilnými klíčky nebo například orestovanými oříšky.



FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA S GRILOVANÝM SÝREM

4 porce

	→ 00:05	▶ 180 °C
	→ 00:05	▶ 220 °C

8 plátků bagety
1 list pórků
1 bobkový list
2 snítky tymiánu
2 stonky plocholisté petržele
1 kg cibule
80 g másla
2 lžíce hladké mouky
100 ml suchého bílého vína
1,2 l hovězího vývaru
sůl podle chuti
1 lžička mletého pepře
4 plátky sýra Comté
300 g strouhaného sýra Comté

Troubu rozejdeme na **180 °C** v programu **ProSteam: Nízká vlhkost**. Bagetu nakrájíme na plátky silné asi 6 mm, rozložíme je na plech a pečeme přibližně **5 minut** dozlatova. Poté vyjmeme a necháme vychladnout.

Z omytého pórků odkrojíme asi 10 cm dlouhou zelenou část listu. Do listu zabalíme bobkový list, tymián a stonky petržele a pevně převážeme kuchyňským provázkem.

Cibuli oloupeme, podélně překrojíme, nakrájíme na tenké nudličky a na středním ohni ji na pánvi restujeme na rozehřátém másele za občasného míchání asi **10 minut**.

Oheň stáhneme, přiklopíme pokličkou a dusíme **5 minut**. Poté promícháme, znovu přiklopíme a dusíme dalších **5 minut**. Následně necháme cibuli za častého míchání opékat dozlatova přibližně **20-25 minut**.

Přidáme mouku a za stálého míchání ji **1 minutu** restujeme. Vložíme svazek pórků s kořením, přilijeme víno, promícháme a necháme ho zcela vyvařit.

Přilijeme vývar, přidáme sůl, mletý pepř a přivedeme k varu. Na mírném ohni vaříme přibližně **30 minut**. Občas promícháme. Poté vyjmeme pórek s kořením a polévku podle chuti dosolíme.

Troubu přepneme na **gril**. Horkou polévku nalijeme do zapékacích misek. Do každé vložíme dva plátky opečené bagety, na ně položíme plátek sýra tak, aby zakryl jejich povrch, a bohatě zasypeme strouhaným sýrem.

Misky vložíme do rozehřáté trouby a necháme krátce zapéct dozlatova.



MRKEV

S CITRONOVOU MAJONÉZOU

2 porce



4 mrkve
špetka soli
1 lžička cukru
1 lžice kvalitního olivového oleje
1 snítku tymiánu
hrst lískových ořechů (případně vlašských či kešu)

CITRONOVÁ MAJONÉZA
2 žloutky
3 citrony
2 lžičky dijonské hořčice
150 ml slunečnicového oleje
mletý pepř podle chuti
sůl podle chuti
olivový olej na opékání
mořská sůl na posypání

Mrkve důkladně očistíme kartáčkem (můžeme nechat 2 cm zelené natě pro atraktivnější vzhled), vložíme je do vakuovacího sáčku spolu se špetkou soli a cukru, olivovým olejem a tymiánem a **zavakuujeme na 100 % vakua**.

Mrkve vložíme na rošt do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **82 °C** asi **60 minut** dle velikosti mrkve dokřúpava.

Lískové ořechy krátce opečeme na sucho v teflonové pánvi, poté je lehce nasekáme nožem.

Na citronovou majonézu vyšleháme žloutky, šťávu z jednoho citronu a hořčici a pak postupně přidáváme olej. Na závěr nastrouháme kůru ze zbylých citronů, osolíme a opeříme.

Před podáváním mrkev vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a opečeme v pánvi na olivovém oleji s kouskem másla. Osolíme mořskou solí.

Podáváme s citronovou majonézou, posypané lískovými ořechy.

Sous-Vide
recept



HLAVNÍ CHODY



KUŘECÍ KŘÍDLA S JOGURTOVÝM DIPEM

4 porce

	→ 00:30	▶ 180 °C
	→ 00:08	▶ 200 °C

5 cm zázvoru
2 menší stonky citronové trávy
1 lžíce slunečnicového oleje
2 lžíce kečupu
4 lžíce tmavé sójové omáčky
2 stroužky česneku
100 ml sladké chilli omáčky
20 kuřecích křídel

DIP
150 g bílého jogurtu
1 prolisovaný stroužek česneku
směs nasekaných čerstvých
bylinek (koriandr, petrželka,
pažitka)
sůl a čerstvě mletý pepř

K PODÁVÁNÍ
2 mrkve
1 řapíkatý celer
pečivo podle chuti

Nejprve si připravíme marinádu na křídla. Zázvor oloupeme a nastrouháme. Z citronové trávy sloupneme vnější tři vrstvy, odkrojíme spodní měkkou bílou část a nasekáme ji najemno (zbytek citronové trávy můžeme využít při pečení).

Do misky dáme olej, kečup, sójovou omáčku, prolisovaný česnek, nastrouhaný zázvor a sweet chilli omáčku. Vše důkladně promícháme.

Křídla rozkrojíme v kloubu tak, aby vznikly dvě části. Případně můžeme odkrojit i třetí, masem chudou část (pokud na křídlech zůstává). Křídla obalíme v marinádě.

Marinovaná křídla naskládáme na plech vyložený pečicím papírem, případně použijeme plech **Easy2Clean** nebo **AirFry**. Křídla nepřesypáváme na plech přímo z misky, aby se přebytečná marináda nepřipalovala.

Troubu rozejdeme na **180 °C** v programu **ProSteam: Nízká vlhkost** a křídla pečeme přibližně **30 minut**. Poté program vypneme, zapneme program **Horký vzduch** na **200 °C** a dopékáme ještě asi **8 minut** dozlatova a dokřupava.

Během pečení smícháme všechny ingredience na dip a očistíme zeleninu, kterou nakrájíme na špalíčky. Křídla podáváme s dipem, zeleninou a pečivem.



KUŘECÍ PRSO S DÝŇOVÝM PYRÉ A SALÁTEM Z JABLEK A FENYKLU

4 porce

4 kuřecí prsa s kůží
mletý pepř podle chuti
2 lžíce másla
1 snítky tymiánu
olivový olej
mořská sůl podle chuti

DÝŇOVÉ PYRÉ
1 muškátová dýně
100 g másla
5 g soli

SALÁT Z JABLEK A FENYKLU
100 g jablek Granny Smith
100 g čerstvého fenyklu
30 g vlašských ořechů
25 g olivového oleje
25 g jablečného octa
16 g medu
2 g soli

Kuřecí prsa očistíme, opeříme a vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme 1 lžici másla a snítku tymiánu. **Zavakuujeme na 100 % vakua** tak, aby se maso vzájemně nedotýkalo. Vložíme na rošt do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **65 °C 90 minut**.

Po uvaření maso vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a krátce opečeme v pánvi na olivovém oleji se zbylým máslem. Nejdříve na kůži dozlatova a poté krátce z druhé strany. Před podáváním osolíme mořskou solí.

Dýni očistíme, vyndáme semínka, oloupeme a nakrájíme na tenčí plátky. Vložíme do vakuovacího sáčku v tenké vrstvě s máslem a solí a **zavakuujeme na 100 % vakua**. Vaříme na program **Sous-Vide** při **95 °C** asi **2 hodiny**, poté celý obsah rozmixujeme na hladké pyrė a dochutíme solí.

Jablko a fenykl nakrájíme na struhadle na velmi slabé plátky a vložíme do misky. Ořechy orestujeme na pánvi nasucho a poté nakrájíme na malé kousky. Nasypeme je do misky a přidáme olej, ocet, med, sůl a vše promícháme. Ihned podáváme.

Opečené kuřecí prso nakrájíme na plátky a podáváme se salátem a dýňovým pyrė.

Tip: Pyrė můžeme i zamrazit a uchovat na další použití, například do italských rizot.

	→ 01:30	▶ 65 °C
	→ 02:00	▶ 95 °C

Sous-Vide
recept



PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSÍČKA S GUACAMOLE

4 porce



GUACAMOLE

1 zralé avokádo

šťáva z ½ citronu

1 stroužek česneku

1 chilli paprička

1 lžice čerstvých koriandrových
listů

2 rajčata

DRESINK

1 lžice medu

3 lžice olivového oleje

1 lžice citronové šťávy

sůl podle chuti

KUŘECÍ PRSA

600 g kuřecích prsou s kůží (bez
kosti)

4 plátky pancetty

4 plátky mozzarely

olivový olej

sůl podle chuti

mletý pepř podle chuti

200 g mixu míchaných salátů

Zralé avokádo nakrojíme po celém obvodu až k pecce a rozdělíme ho na dvě části. Do pecky zasekneme nůž, pootočíme jím a pecku vyjmeme. Pomocí lžice vydlabeme dužinu a v misce ji rozmačkáme vidličkou.

Přidáme šťávu z poloviny citronu, utřený česnek, najemno nakrájenou chilli papričku a koriandr. Rajčata zbavíme semínek, nakrájíme je na malé kostičky a přidáme je k avokádu. Dip dáme vychladit do ledničky, před podáváním osolíme.

Na dresink vymícháme metličkou v misce do zhoustnutí med, olivový olej, citronovou šťávu a špetku soli. I ten uložíme do ledničky.

Všechna kuřecí prsa rozkrojíme tak, abychom vytvořili v každém kapsu, do které dáme plátek pancetty a mozzarely. Uzavřeme pomocí špejle.

Prsíčka potřeme olivovým olejem, osolíme a opepříme. Na rozpálené pánvi je **2 minuty** opékáme nejprve kůží dolů, aby se tuk vypekl a kůže byla křupavá. Poté je otočíme a krátce opečeme i z druhé strany.

Prsa vložíme na plech, do středu jednoho zapícheme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Nízká vlhkost 180 °C, teplotní sondu** nastavíme na **75 °C**. Po upečení necháme maso **2 minuty** odpočinout.

Mezitím opláchnutý mix salátů dochutíme připraveným dresinkem. Prsíčka můžeme nakrájet na plátky nebo podáváme v celku s guacamole a míchaným salátem.



KUŘECÍ ROLÁDA S BRAMBORAMI A ŠPENÁTEM

4 porce

300 g vykostěných kuřecích stehen bez kůže
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
1 bílek
50 ml smetany
100 g másla
1 celé kuře
200 g plátků anglické slaniny
1 kg brambor (varný typ B)
1 cibule
olivový olej na zakápnutí
500 g čerstvého baby špenátu

Kuřecí stehna na nádivku nakrájíme na menší kousky, osolíme, opepříme, přidáme bílek, smetanu, 50 g rozpuštěného másla a vše krátce promixujeme. Všechny přísady by měly být studené, nádivka tak bude hladší a lépe přilne k masu.

Očištěné kuře vykostíme a dáme na prkénko kůží dolů, osolíme a opepříme. Na kuře vyskládáme plátky anglické slaniny a potřeme masovou nádivkou. Opatrně zarolujeme a převážeme kuchyňským provázkem. Roládu potřeme zbylým rozpuštěným máslem a osolíme.

Oloupané brambory nakrájíme na měsíčky a nasypeme je na plech s pečicím papírem, přidáme nakrájenou cibuli a osolíme. Zakápneme olivovým olejem a promícháme. Doprostřed brambor položíme kuřecí roládu, do středu masa zapícháme **teplotní sondu**, dáme do trouby na program **ProSteam: Nízká vlhkost** na **180 °C** a **teplotní sondu** nastavíme na **74 °C**.

Po upečení roládu nakrájíme na plátky a do horkých brambor opatrně zamícháme čerstvý omytý a osušený špenát. Můžeme podávat.

Plech na pečení
Easy2Clean s keramickou
 nepřilnavou vrstvou
 umožňuje péct bez
 vymazávání
 i pečicího papíru.



KUŘECÍ ŠPÍZ S DOMÁCÍMI HRANOLKY

4 porce

1 kg brambor (varný typ B)
sůl podle chuti
rostlinný olej
600 g kuřecích stehýnek bez
kosti a kůže
mletý pepř podle chuti
1 žlutá paprika
1 červená paprika
1 červená cibule
250 g anglické slaniny

Oloupané brambory nakrájíme na hranolky. Vysypeme je na plech **AirFry** vyložený pečicím papírem, osolíme, přidáme trochu rostlinného oleje a promícháme. Pečeme na program **Horký vzduch** při **180 °C** asi **40 minut**.

Kuřecí stehýnka nakrájíme na kostky velké 3 × 3 cm. Kostky vložíme do misky, osolíme, opepříme, pokapeme olejem a promícháme.

Špejle namočíme na 10 minut do studené vody. Papriky nakrájíme na větší kostky, cibuli na měsíčky. Kousky kuřecího masa zabalíme do plátků anglické slaniny a napícháme spolu s paprikou a cibulí na špejle. Pečeme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **180 °C** asi **15–20 minut**.

Na posledních **7 minut** vložíme do trouby hotové hranolky, abychom je prohřáli. Špízy s hranolky podáváme například s domácí majonézou.

Recept na ni najdete na straně 24.

Tip: S plechem nebo mřížkou **AirFry** připravíte hranolky, krokety i křupavou zeleninu rychle a rovnoměrně. Perforované dno zajišťuje perfektní propečení ze všech stran bez nutnosti obracení.

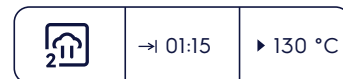


	→ 00:40	▶ 180 °C
	→ 00:20	▶ 180 °C



PEČENÁ HUSÍ STEHNA NA TYMIÁNU A TEPLÝ SALÁT Z ČERNÉ ČOČKY

4 porce



→ 01:15

► 130 °C

4 husí stehna
sůl podle chuti
1 snítka čerstvého tymiánu
200 g černé čočky Beluga
2 lžíce másla
1 mrkev
100 g oloupaného řapíkatého
celeru
2 šalotky
2 stroužky česneku
2 rajčata
1 lžíce balzamikového octa
mletý pepř podle chuti

Husí stehna osolíme, posypeme lístky čerstvého tymiánu a necháme při pokojové teplotě hodinu odpočívat.

Poté stehna položíme na rošt, pod který dáme plech, aby měla kam odkapávat šťáva vypečená z husího masa. Vše vložíme do trouby nastavené na program **ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost*** a pečeme při **130 °C** asi **75 minut**.

Mezitím si připravíme čočkový salát. Čočku propereme, dáme do studené vody a vaříme doměkka přibližně **20–30 minut**. Jakmile bude uvařená, scedíme ji a trochu vody si necháme stranou.

Na másle opečeme najemno nakrájenou mrkev, celer a šalotku. Přimícháme nakrájený česnek, lehce orestujeme a vlijeme vodu z čočky, kterou jsme si dali stranou. Zeleninu krátce podusíme a přidáme i samotnou vařenou čočku. Rajčata spaříme, oloupeme, zbavíme středů, nakrájíme na kostičky a přidáme k čočce. Dochutíme balzamikovým octem, solí, pepřem a ještě rychle prohřejeme.

Salát podáváme teplý společně s upečenými husími stehny.

** Pro trouby se Sous-Vide
platí program ProSteam:
Střední vlhkost; pro trouby
bez Sous-Vide program
ProSteam: Vysoká vlhkost.*



KRÁLÍK NA ČESNEKU S PEČENÝM BŮČKEM

4 porce



250 g oloupané cibule
12 stroužků česneku
120 g špeku
1 celý chlazený králík
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
120 g hladké mouky
600 g vepřového bůčku
1 lžička kmínu
1,5 l kuřecího vývaru

Troubu rozejdeme na **180 °C** v programu **ProSteam: Nízká vlhkost**. Cibuli nakrájíme najemno. Česnek oloupeme. Dva stroužky rozřízneme, každý na šest kousků. Čtyři stroužky prolisujeme a zbylé nakrájíme najemno.

Část špeku nakrájíme na špalíčky o rozměrech přibližně 0,5 × 3 cm a dáme je na **20 minut** do mrazáku. Zbytek špeku nakrájíme na kostky o hraně asi 1 cm.

Do masa úzkým nožem vytvoříme otvory a vsuneme do nich nahrubo nakrájený česnek a ztuhlé špalíčky špeku. Králíka naporcujeme, ze všech stran důkladně osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Přebytečnou mouku z masa oklepeme.

Bůček nakrájíme na plátky silné asi 0,5–1 cm. Osolíme je, opepříme a z jedné strany potřeme prolisovaným česnekm.

Ve větším kastrolu na vyšším ohni vyškvaříme připravené kostičky špeku. Přidáme cibuli a kmín a za častého míchání restujeme asi **2 minuty**.

Do kastrolu vložíme králíka i bůček a opečeme ze všech stran dozlatova. Přidáme zbylý nakrájený česnek a přilijeme polovinu vývaru. Plátky bůčku položíme na králíka, aby se při pečení vyškvařily.

Kastrol vložíme do vyhřáté trouby a pečeme **45–55 minut** doměkka. Každých **10 minut** maso přeléváme výpekem a podle potřeby podléváme vývarem tak, aby bylo přibližně ze tří čtvrtin ponořené.

Kastrol vyjmeme z trouby a položíme na sporák na střední oheň. Šťávu svaříme asi o třetinu a podle chuti dosolíme.



BUTTERFISH SE SMAŽENOU RÝŽÍ

4 porce

	→ 00:45	▶ 100 °C
		↻ 54 °C ▶ 80 °C

400 g jasmínové rýže
400 g filetu Butterfish bez kostí a kůže
1 lžice hrubozrnné hořčice
sůl podle chuti
rostlinný olej na smažení
2 stroužky česneku
2 cm čerstvého zázvoru
2 chilli papričky
2 vejce
1 lžice sójové omáčky (nejlépe značky Kikkoman)
60 g kešu ořechů nebo arašídů
60 g sójových klíčků
2 lžice nasekané pažitky
2 lžice lístků čerstvého koriandru
1 limetka

Rýži důkladně propláchneme teplou vodou a necháme okapat. Nasypeme ji do nerezové nádoby a zalijeme 480 ml teplé vody. Poté ji vložíme do předehřáté trouby na **100 °C** na program **ProSteam: Plná pára** a nastavíme čas na **45 minut**. Po uvaření rýži načechráme vidličkou.

Rybu nakrájíme na čtyři stejné filety o hmotnosti 100 g. Na horní straně je lehce potřeme hrubozrnnou hořčicí, osolíme a do středu jednoho filetu zapíchneme teplotní sondu, na které nastavíme teplotu **52–54 °C**. Dáme na smaltovaný plech a pečeme na program **ProSteam: Plná pára** v předehřáté troubě při **80 °C**, dokud nedosáhneme požadované teploty.

Mezitím si připravíme smaženou rýži. Do Wok pánve nebo do hlubšího hrnce kápneme trochu oleje a rozpálíme ho. Přidáme nadrobno nakrájený česnek, zázvor, chilli papričky a orestujeme. Vmícháme dvě rozklepnutá vejce, přidáme uvařenou rýži a opečeme. Ochutíme sójovou omáčkou a solí. Vypeme nahrubo nasekané ořechy a vše ještě krátce orestujeme. Na závěr přidáme sójové klíčky, posypeme nakrájenou pažitkou, koriandrem a zakápneme šťávou z limetky.

Hotovou rybu ihned podáváme se smaženou rýží.

Plech na pečení **Easy2Clean** s keramickou nepřilnavou vrstvou umožňuje péct bez vymazávání i pečicího papíru.



GRILOVANÁ TRESKA SKREI S MISO MÁSLEM A ZELENINOU

4 porce

	→ 00:30	▶ 60 °C
	→ 00:10	▶ 96 °C

800 g tresky (bez kůže)

MARINOVACÍ SMĚS NA RYBU

4 lžíce soli

1 lžíce cukru

1 lžička drčeného anýzu

2 lžíce másla

MISO MÁSL

120 g másla

40 g světlé miso pasty

1 stroužek česneku

1 plátek čerstvého zázvoru

1 natvrdo uvařené vejce

½ chilli papričky

kůra a šťáva z 1 limety

300 g míchané čerstvé

zeleniny podle chuti

máslo na restování

Rybu očistíme, omyjeme a osušíme. Zasypeme ji marinovací směsí (sůl, cukr a anýz) a necháme marinovat **10 minut**. Poté rybu opláchneme studenou vodou, osušíme a nakrájíme na čtyři kusy.

Porce ryby vložíme do vakuovacího sáčku s kouskem másla tak, aby se jednotlivé porce vzájemně nedotýkaly. **Zavakuujeme na 100 % vakua**. Sáček s rybou vložíme do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **60 °C** asi **30 minut**. Ryby po uvaření vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a můžeme hned servírovat.

Při pokojové teplotě necháme povolit máslo, poté ho vložíme do ponorného mixéru spolu s miso pastou, najemno nastrohaným česnekem a zázvorem, vařeným vejcem, chilli papričkou, strouhanou limetovou kůrou (jen zelená část) a šťávou. Rozmíchujeme na hladkou jemnou pěnu. Miso pěnu vložíme do zdobícího sáčku.

Zeleninu omyjeme, větší kusy nakrájíme a vložíme do děrované nádoby. Dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** a při **96 °C** vaříme asi **10 minut**.

Poté zeleninu krátce prohřejeme v pánvi na másle či olivovém oleji. Nandáme ji na talíř a vedle ní položíme rybu, na kterou ozdobně nastříkáme miso pěnu.

Tip: Naložení do soli a cukru rybu zpevní a dodá jí hlubší chuť.

Sous-Vide
recept



MOŘSKÝ VLK PEČENÝ V SOLNÉ KRUSTĚ SE ZELENINOU RATATOUILLE

2 porce

500 g mořského vlka
olivový olej na potření
1 citron
1 snítkka tymiánu
1 bílek
700 g hrubozrnné mořské soli

ZELENINA RATATOUILLE

½ cukety
½ lilku
1 červená paprika
1 žlutá paprika
olivový olej na opékání
1 šalotka
1 stroužek česneku
1 rajče
čerstvé provensálské bylinky
(rozmarýn, tymián, saturejka,
estragon, bazalka, oregano)
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti

Mořského vlka vykucháme, odřízneme ploutve, kůži a šupiny ponecháme. Rybu omyjeme pod tekoucí vodou, důkladně osušíme a potřeme olivovým olejem z obou stran. Do břišní dutiny vložíme dva plátky citronu a snítku tymiánu.

Z bílku, 50 ml vody a hrubozrnné soli vypracujeme těstíčko. Polovinu směsi rozprostřeme na plech s pečicím papírem, doprostřed položíme rybu a celou ji přikryjeme druhou polovinou solné směsi. Pečeme v předehřáté troubě při **200 °C** na program **Horký vzduch** přibližně **22 minut**.

Cuketu, lilek a obě papriky nakrájíme na kostičky. Na pánvi s olivovým olejem orestujeme každý druh zeleniny zvlášť a přesypeme do pečicí nádoby.

Nasekanou šalotku a stroužek česneku také zlehka orestujeme na olivovém oleji, přidáme do nádoby a na závěr přihodíme i rajče, které jsme zbavili slupky a semínek. Vše promícháme s nasekanými bylinkami a dochutíme solí a pepřem. Zeleninu vložíme na posledních **7 minut** do trouby k rybě.

Z upečené ryby ještě za tepla opatrně odstraníme solnou krustu a kůži. Mořského vlka vykostíme a podáváme se zeleninou ratatouille.



PEČENÝ CANDÁT S KVĚTÁKOVÝM SUFLÉ A CHŘESTEM

4 porce

8 ks zeleného chřestu
½ kvěťáku
100 ml 33% smetany ke šlehání
4 vejce
špetka muškátového květu
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
4 filety candáta s kůží, bez kostí
(každý o váze asi 150 g)
olivový olej na opékání

Chřest omyjeme, na koncích odřízneme zhruba 0,5 cm dlouhé dřevnaté kousky a připravený chřest vložíme do děrované nádoby. Kvěťák rozebereme na malé růžičky a vložíme je do druhé děrované nádoby. Obě dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára 100 °C** a nastavíme ji na **12 minut**. Chřest vyndáme již po 5 minutách a ihned zchladíme ve studené vodě.

Hotový kvěťák přendáme do menší nádoby vyložené pečicím papírem a zalijeme smetanou, kterou jsme rozmíchali s vajíčky, muškátovým květem, solí a pepřem. Dáme do předehřáté trouby na program **Horký vzduch** a pečeme při **180 °C** přibližně **30 minut** dozlatova.

Kůži na filetech candáta jemně nařízneme, aby se nám při pečení maso nezkroutilo, a osolíme. Pak ryby opékáme na teflonové pánvi na olivovém oleji – nejdříve **3 minuty** kůží dolů, poté je otočíme a krátce dopékáme další **2 minuty**. Ke konci přidáme chřest a společně prohřejeme.

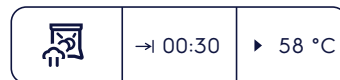
Candáta podáváme s kvěťákovým suflé a opečeným chřestem.

	→ 00:12	▶ 100 °C
	→ 00:30	▶ 180 °C



PSTRUH S BÉARNSKOU OMÁČKOU

2 porce



2 filety ze pstruha
4 lžíce soli
1 lžíce cukru
mletý pepř podle chuti
1 lžíce másla

BÉARNSKÁ OMÁČKA
1 šalotka
1–2 lžíce octa
50 ml bílého vína
2 žloutky
300 g másla
1 lžička estragonu
sůl podle chuti
šťáva z půlky citronu

Očištěné filety zbavené kostí posypeme směsí soli a cukru. Necháme marinovat asi **10 minut**, poté filety opláchneme studenou vodou a osušíme papírovou utěrkou.

Osušené filety opepříme a s máslem vložíme do vakuovacího sáčku tak, aby se vzájemně ryby nedotýkaly. **Zavakuujeme na 100 % vakua.** Sáček s rybou vložíme na rošt do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **58 °C 30 minut**.

Ryby po uvaření vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a opatrně sundáme kůži.

Jemně nakrájenou šalotku zalijeme octem, vínem a rychle svaříme. Poté, co se odpaří polovina tekutiny, přecedíme, přidáme žloutky a ve vodní lázni vyšleháme do pěny. Pěnu odstavíme a všleháme do ní postupně rozehráté máslo. Přidáme nadrobno nasekaný estragon a dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

Pstruha před podáváním přelijeme béarnskou omáčkou a posypeme čerstvými bylinkami.

Tip: Naložení do soli a cukru rybu zpevní a dodá jí hlubší chuť.

Sous-Vide
recept



GRATINOVANÉ BRAMBORY S TRESKOU

4 porce

SALÁT

- 1 fenykl
- 1 cuketa
- 20 g máty
- šťáva z ½ citronu
- 20 ml olivového oleje
- sůl podle chuti

BRAMBORY

- 4 velké brambory (varný typ A, B)
- 400 g tresky
- sůl podle chuti
- 5 g kajenského pepře
- 1 chilli paprička
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce koriandrových listů
- 2 lžíce jarní cibulky
- 100 g řeckého jogurtu
- 100 g smetanového sýru Philadelphia
- šťáva a kůra z 1 citronu
- 70 g strouhaného čedaru

Fenykl očistíme, zbavíme košťálu a nakrájíme na tenké proužky. Cuketu rozpůlíme, vykrojíme měkké vnitřky a nakrájíme ji na tenké dlouhé nudličky. Fenykl a cuketu vložíme do děrované nádoby a vaříme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Plná pára** při **85 °C** zhruba **8 minut**, poté ihned zchladíme v ledové vodě, scedíme a necháme okapat.

Fenykl s cuketou smícháme s nasekanou mátou, zakápneme citronem a olivovým olejem, lehce dochutíme solí.

Dobře omyté brambory vložíme do trouby na program **ProSteam: Plná pára** a pečeme při **100 °C** asi **60 minut** doměkka. Po uvaření necháme zchladnout.

Tresku nakrájíme na menší kousky, ochutíme solí a kajenským pepřem. Brambory překrojíme napůl a opatrně vydlabeme. V misce lehce promícháme vnitřky z vydlabaných brambor s nakrájenou chilli papričkou, česnekem, nasekaným koriandrem a cibulkou, jogurtem, smetanovým sýrem, kůrou a šťávou z citronu. Dochutíme solí a opatrně vmícháme nakrájenou tresku.

Vydlabané brambory naplníme směsí s rybou a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Brambory posypeme strouhaným čedarem a v předehřáté troubě zapečeme v programu **Horký vzduch** při teplotě **220 °C** cca **15 minut** dozlato.

Hotové brambory podáváme s ochuceným cuketovo-fenyklovým salátem.

	→ 00:08	▶ 85 °C
	→ 01:00	▶ 100 °C
	→ 00:15	▶ 220 °C



PEČENÝ PSTRUH NA BYLINKÁCH S BRAMBORAMI A ZELENINOU V PÁŘE

2 porce

500 g brambor (varný typ B)
sůl podle chuti
½ čerstvé brokolice
70 g mrkve
2 pstruzi (každý o váze 200 g)
máslo podle chuti
čerstvá bazalka
čerstvý tymián
olivový olej
mletý pepř podle chuti
1 citron

Brambory oloupeme, nakrájíme na stejně velké kousky a nasypeme do děrované nádoby. Osolíme je, promícháme a vložíme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** a pečeme při **100 °C 30 minut**.

Brokolici rozebereme na růžičky a mrkev oloupeme, opláchneme a společně vložíme do děrované nádoby. Deset minut před koncem vaření brambor přidáme nádobu do trouby na stejný režim.

Pstruhy vykucháme a očistíme od šupin, osušíme a osolíme zevnitř i zvenku. Do břišní dutiny vložíme kousek másla. V hmoždíři utřeme lístky bazalky a tymiánu s kapkou olivového oleje. Vzniklým pestem potřeme pstruhy, přendáme je na plech s pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **200 °C 15–20 minut**.

Upečenou zeleninu prohřejeme v jiné pánvi s kouskem másla. Podle potřeby dosolíme. Upečeného pstruha dosolíme, dopepříme, zakápneme citronovou šťávou a servírujeme s upečenými bramborami a zeleninou.

Plech na pečení

Easy2Clean

s keramickou nepřilnavou
vrstvou umožňuje péct
bez vymazávání
i pečicího papíru.



	→ 00:30	▶ 100 °C
	→ 00:20	▶ 200 °C



PEČENÝ STEAK Z LOSOSA S BRAMBORAMI

4 porce

800 g filetu z lososa i s kůží
olivový olej na potření
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
čerstvý tymián
opečené brambory podle chuti

Lososa očistíme od šupin a případných kostí a nakrájíme ho na 4 stejné porce. Jednotlivé filety přendáme na plech s pečicím papírem kůží nahoru, potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a posypeme lístky tymiánu.

Do středu jedné porce lososa zapícháme **teplotní sondu**, dáme do předehřáté trouby v programu **ProSteam: Nízká vlhkost** při **180 °C** a **sondu** nastavíme na **55–60 °C**. Upečené filety z lososa podáváme s opečenými bramborami a ozdobené čerstvým tymiánem.



Tip: Čas pečení se odvíjí od velikosti masa. Ideální je řídit se sondou. Teplotu sondy nastavte v rozmezí 55–60 °C dle vašich preferencí.



LOSOS NA PÁŘE SE ZELENINOU A BRAMBORAMI

4 porce

	→ 00:20	▶ 100 °C
		↻ 60 °C ▶ 100 °C

500 g brokolice (zeleninu můžete zvolit podle vlastní chuti)

600 g brambor grenaille

800 g filetu z lososa vcelku

i s kůží

sůl podle chuti

mletý pepř podle chuti

1 citron

čerstvý tymián

Brokolici omyjeme a naporcujeme ji na jednotlivé růžičky. Menší brambory omyjeme, ale neloupeme a necháme je vcelku. Obojí společně rozložíme do děrované nádoby. Do spodní části trouby vložíme běžný plech, který zachytí většinu sražené páry.

Vaříme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Plná pára při 100 °C**. Brokolici po **10 minutách** vaření vyndáme. Pokud připravujeme i kořenovou zeleninu nebo květák, vaříme je stejně dlouho jako brambory, tedy minimálně 20 minut.

Celý filet z lososa zbavíme kostí, položíme na nepřilnavý plech **Easy2Clean** a do nejširší části masa vodorovně zapícháme **teplotní sondu**. Lososa vložíme do trouby k připravované příloze a vaříme v programu **ProSteam: Plná pára při 100 °C** s použitím **teplotní sondy** nastavené na **52–60 °C**. Jde o doporučené rozmezí našich šéfkuchařů. Záleží na vašich preferencích, zda chcete mít maso více šťavnaté, nebo spíše propečené. Nedoporučujeme však klesat pod 52 °C.

Po uvaření rybu vyndáme, vyjmeme sondu, naporcujeme ji, osolíme, opepříme a posypeme citronovou kůrou a tymiánem. K filetu přidáme vařenou zeleninu a brambory, které před podáváním lehce rozmáčkeme. Na závěr vše dochutíme solí a pepřem podle potřeby.

Přípravu receptu můžete zhlédnout v rámci našeho videokurzu vaření.



JEHNĚČÍ KOLÍNKO NA ČERVENÉM VÍNĚ

4 porce



→ 02:00

► 130 °C

4 zadní jehněčí kolínka (každé o váze asi 350 g)
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
100 ml rostlinného oleje
2 mrkve
½ celeru
2 petržele
2 středně velké cibule
6 bobkových listů
8 kuliček nového koření
1 snítku rozmarýnu
5 stroužků česneku
1 lžíce rajského protlaku
500 ml suchého červeného vína
1,2 kg brambor (varný typ C)
100 g másla + 2 lžíce do šťávy z výpeku
300 ml mléka

Kolínka odfilujeme, omyjeme a osušíme. Poté je osolíme a opepříme a necháme při pokojové teplotě zhruba hodinu odpočinout.

Na oleji si mezitím orestujeme na kostičky nakrájenou mrkev, celer a petržel. Opékáme zhruba **5 minut** dozlatova, poté přidáme nahrubo nakrájenou cibuli a restujeme další **2 minuty**.

Do zeleninové směsi vhodíme bobkový list, nové koření, snítku rozmarýnu a česnek nakrájený na plátky. Promícháme, zlehka opečeme, přidáme protlak a znovu krátce restujeme. Potom všechno zalijeme vínem a necháme ho vyvařit. Následně vmícháme 100 ml vody a připravený základ přelijeme do pekáčku a vyskládáme na něj odležená kolínka.

Pekáček dáme do trouby na program **ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost*** a při **130 °C** pečeme přibližně **2 hodiny** doměkka.

Mezitím si připravíme bramborovou kaši. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky, propláchneme čistou vodou a vaříme v osolené vodě doměkka. Hotové brambory propasírujeme nebo rozšťoucháme. Metličkou do nich vmícháme rozpuštěné máslo a postupně také horké mléko.

Z upečeného masa slijeme do kastrolu šťávu z výpeku, přidáme 500 ml vody a vaříme **10 minut**. Poté šťávu přecedíme, znovu vrátíme na sporák a zredukujeme na objem 200 ml. Nakonec do ní vmícháme studené máslo a odstavíme ji z ohně. Podle chuti dosolíme.

Kolínka před podáváním můžeme krátce opéct pod grilem, na talíři je přelijeme hotovou šťávou a doplníme bramborovou kaší.

** Pro trouby se Sous-Vide platí program ProSteam: Střední vlhkost; pro trouby bez Sous-Vide program ProSteam: Vysoká vlhkost.*



JEHNĚČÍ KOTLETY S BRAMBOROVÝMI NOKY A ŠPENÁTEM

4 porce

500 g brambor (varný typ C)
3 vejce
200 g hrubé mouky
100 g škrobové moučky
sůl podle chuti
olivový olej na potřeni
1 kg čerstvého listového
špenátu
100 g másla
2 šalotky
4 stroužky česneku
100 ml 33% smetany ke šlehání
mletý pepř podle chuti
1 kg jehněčích kotlet s kostí
čerstvý rozmarýn

Brambory vaříme **30 minut** na program **ProSteam: Plná pára** na **100 °C** a poté je nastrouháme. V míse je smícháme s vejci, hrubou moukou, škrobem a špetkou soli a vypracujeme těsto.

Z těsta vyválíme válečky o průměru 3 cm, z kterých nakrájíme noky. Noky vložíme do děrované nádoby a dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** na **100 °C** a vaříme **20 minut**. Po uvaření noky promastíme olivovým olejem.

Špenát zbavíme stonků, důkladně ho propereme ve studené vodě a osušíme. Na másle zpěníme najemno nakrájenou šalotku a česnek, přidáme špenát a chvilku povaříme. Poté přidáme smetanu, dochutíme solí a pepřem a po pár minutách odstavíme z ohně.

Jehněčí kotlety očistíme, potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a posypeme lístky rozmarýnu. Kotlety zprudka opečeme na rozpálené pánvi na sucho. Maso přendáme na plech, do jeho středu zapícháme **teplotní sondu**, nastavíme teplotu na **58 °C** a pečeme na program **Horký vzduch** při **100 °C**, dokud maso nedosáhne požadované teploty.

Po upečení necháme maso pár minut odležet, je-li potřeba, prohřejeme bramborové noky a špenát. Kotlety nakrájíme na jednotlivé porce a můžeme podávat.

	→ 00:30	▶ 100 °C
	→ 00:20	▶ 100 °C
		🌀 58 °C ▶ 100 °C



HOVĚZÍ BIFTEK S FAZOLKAMI NA SLANINĚ

4 porce

	→ 00:08	▶ 100 °C
		↻ 56 °C ▶ 170 °C

800 g čerstvých nebo
mražených fazolových lusků
800 g pravé hovězí svíčkové
(střed svíčkové
bez palce a špičky)
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
rostlinný olej na opékání
150 g anglické slaniny

Fazolové lusky vložíme do děrované nádoby, dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** a pečeme při **100 °C** asi **8 minut**.

Maso očistíme a odstraníme blány. Nakrájíme ho na čtyři stejně velké bifteky a z obou stran osolíme a opepříme.

Maso zprudka ze všech stran orestujeme na troše rozpáleného oleje. Opečené bifteky pak přendáme na plech, do středu jedné porce zapícháme **teplotní sondu**, teplotu nastavíme na **54–56 °C** (propečení medium) a dáme do trouby na program **Horký vzduch**. Pečeme při **170 °C**, dokud nemá maso požadovanou teplotu.

Mezitím nakrájíme anglickou slaninu na kostičky a opečeme ji na pánvi. Přidáme uvařené fazolové lusky, promícháme a dochutíme solí a pepřem.

Hotové bifteky necháme po upečení chvilku odpočinout a poté podáváme s fazolkami.

Doporučené teploty pro míru propečení středu masa u hovězího bifteku **najdete v přehledné tabulce na straně 8**.

Přípravu receptu
můžete zhlédnout
v rámci našeho
videokurzu vaření.



VEPŘOVÁ KRKOVIČKA

ZAPEČENÁ SE SMETANOU, SÝREM, RAJČATY A BRAMBORAMI

4 porce

1 kg brambor
1 lžíce másla
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
4 plátky vepřové krkovičky
bez kosti
(každý o váze 150 g)
rostlinný olej na potření
2 středně velké cibule
200 g rajčat
100 g plátků sýru gouda
250 ml 33% smetany

Oloupané brambory nakrájíme na tenké plátky (cca 3 mm) a opláchneme čistou vodou. Vložíme je do máslem vymazané zapékačské nádoby, osolíme a opepříme.

Plátky masa potřeme olejem, osolíme, opepříme a zprudka opečeme na pánvi z obou stran.

Pak krkovičky položíme na brambory, zasypeme je najemno nasekanou cibulí a rajčaty nakrájenými na plátky. Vše přikryjeme plátky sýra a zalijeme smetanou.

Vložíme do předehřáté trouby a pečeme na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **200 °C** asi **90 minut** do změknutí masa.



VEPŘOVÁ LÍČKA S BRAMBOROVO-MRKVOVÝM PYRÉ

4 porce

PYRÉ

250 g brambor (varný typ C)
200 g mrkve
50 g másla
250 ml 33% smetany
sůl podle chuti

LÍČKA

800 g vepřových líček
sůl a mletý pepř podle chuti
60 ml rostlinného oleje
3 žluté cibule
1 jablko Golden Delicious
10 g nahrubo drceného pepře
1 l masového vývaru
1 l cideru Strongbow
4 snítky tymiánu
2 bobkové listy

DOHOTOVENÍ

2 jablka Golden Delicious
30 ml olivového oleje
šťáva a kůra z 1 citronu
20 g třtinového cukru
50 g másla

Oloupané brambory a mrkev nakrájíme na kostičky, vložíme do děrované nádoby a během **30 minut** uvaříme v troubě na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C**. Máslo krátce svaříme se smetanou. Uvařené brambory s mrkví rozmačkáme, přidáme svařenou smetanu s máslem, osolíme a rozmixujeme na hladké pyrė.

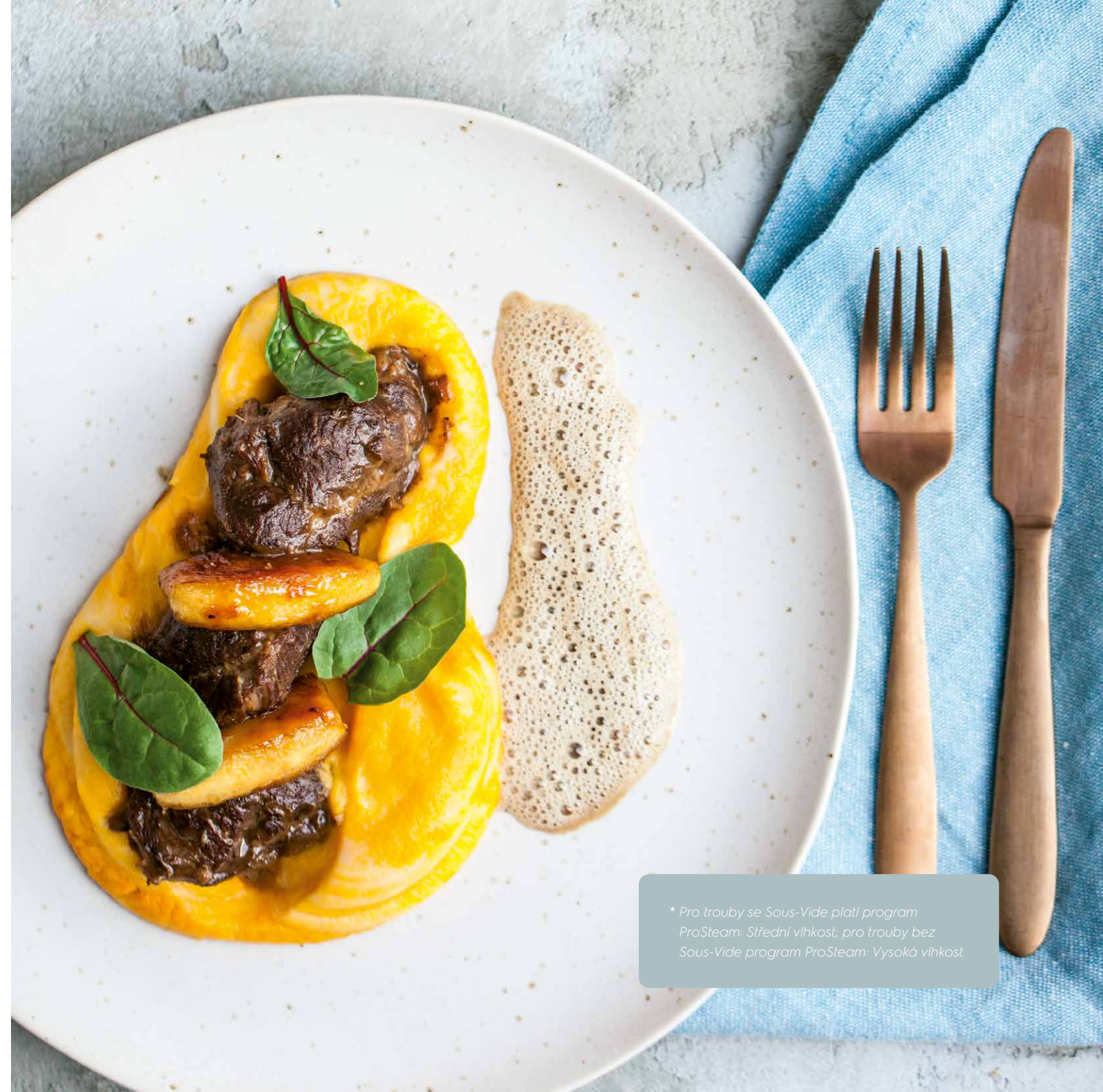
Líčka očistíme od tužších blan, osolíme a opepříme. Na pánvi rozpálíme olej na vysokou teplotu a líčka postupně opečeme ze všech stran do červena, poté přendáme do pekáčku. Na pánvi s výpekem osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme oloupané jablko nakrájené na malé kostičky a drcený pepř. Vše restujeme do mírně zlaté barvy. Nakonec přidáme ¼ l vývaru a odvaříme veškeré připečeniny z pánve. Směs z pánve přelijeme do pekáčku s líčky, přidáme do ní zbytek vývaru, cider a bylinky. Pečeme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Střední vlhkost / Vysoká vlhkost*** při **130 °C** cca **90 minut** doměkka.

Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a rozkrájíme na měsíčky. Na pánvi rozežřejeme olivový olej a začneme na něm dozlatova opékat dílky jablek společně s citronovou kůrou. Přidáme cukr a šťávu z citronu a lehce svaříme, aby vzniklý sirup jablka obalil.

Hotová líčka opatrně vyjmeme z pekáčku a odložíme stranou. Šťávu propasirujeme přes jemný cedník do kastrolu, poté svaříme na ½ objemu a ke konci zjemníme máslem. Líčka vložíme do hotové omáčky a prohřejeme.

Líčka podáváme přelitá omáčkou, doplněná bramborovo-mrkvovým pyrė a ozdobená kousky opečeného jablka.

	→ 00:30	▶ 100 °C
	→ 01:30	▶ 130 °C



* Pro trouby se Sous-Vide platí program ProSteam: Střední vlhkost; pro trouby bez Sous-Vide program ProSteam: Vysoká vlhkost.

VEPŘOVÝ VRABEC SE ŠPENÁTEM

4 porce

1 kg vepřové plece, bůčku nebo krkovice
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
8 stroužků česneku
1 lžička drceného kmínu
3 cibule
1 kg listového špenátu
vepřové sádlo na opékání
50 ml smetany
1 vejce
hladká mouka na zaprášení

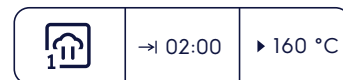
Maso nakrájíme na kostky o velikosti 4 × 4 cm, osolíme, opepříme, přidáme 4 prolisované stroužky česneku, kmín a promícháme. Na dno nádoby vložíme dvě cibule nakrájené na plátky, na cibuli položíme maso a podlijeme vodou. Pečeme na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **160 °C** asi **100–120 minut** do změknutí masa. V průběhu pečení směs občas promícháme, aby se kousky opekly rovnoměrně.

Mezitím listy špenátu zbavíme stonků a důkladně je několikrát propereme ve studené vodě. Listy osušíme a překrájíme na menší kousky. V hrnci na sádle opečeme jednu nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme 4 stroužky nasekaného česneku, špenát, sůl, pepř, hrnec přiklopíme pokličkou a pár minut dusíme. Na závěr do špenátu přilijeme smetanu s rozšlehaným vejcem a promícháme.

Upečené měkké maso vyndáme z trouby a výpek slijeme do kastrůlku. Nádobu s masem přikryjeme alobalem nebo pokličkou. Výpek z masa vyvaříme na čistý tuk a zaprášíme hladkou moukou, orestujeme dozlatova a podlijeme vodou. Za občasného míchání přivedeme k varu, necháme minimálně **20 minut** povařit a na závěr dochutíme solí.

Upečené vepřové maso podáváme se špenátem a například na plátky nakrájenými bramborovými knedlíky, které předtím na sádle opečeme dokřupava.

Tip: Recept na bramborové knedlíky najdete na straně 12.



→ 02:00

► 160 °C



VEPŘOVÁ PANENKA S PEČENÝMI BRAMBORAMI A HUMMUSEM S CHILLI

4 porce

VEPŘOVÁ PANENKA

600 g vepřové panenky
mletý pepř podle chuti
1 lžice másla
1 snítku rozmarýnu
olivový olej na opékání
mořská sůl podle chuti

BRAMBORY

1 kg syrových brambor typu
grenaille
snítku čerstvého rozmarýnu
mořská sůl podle chuti
50 ml olivového oleje
1 lžice másla

HUMMUS

250 g sušené cizrny
60 g sezamové tahini pasty
sušené chilli vločky podle chuti
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
2 stroužky česneku
šťáva z 1 citronu
100 ml studené vody
70 ml olivového oleje

	→ 01:30	▶ 65 °C
	→ 00:30	▶ 100 °C
	→ 00:30	▶ 220 °C

Vepřovou panenku očistíme, opepříme a vložíme do sáčku, přidáme máslo a snítku rozmarýnu. **Zavakuujeme na 100 % vakua** tak, aby se maso vzájemně nedotýkalo. Vložíme na rošt a dáme do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **65 °C 90 minut**. Po uvaření maso vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a krátce opečeme v pánvi na olivovém oleji ze všech stran. Před podáváním osolíme mořskou solí a opepříme.

Den dopředu si brambory ve slupce důkladně omyjeme a vložíme do děrované nádoby. Brambory vložíme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** a vaříme při **100 °C** asi **30 minut**. Po uvaření brambory necháme vychladnout a uchováme v lednici. Druhý den je vysypeme na smaltovaný plech, přidáme snítku čerstvého rozmarýnu, osolíme, přidáme trochu olivového oleje, máslo a promícháme. Pečeme v předehřáté troubě při **220 °C** na program **Horký vzduch** asi **30 minut**. V polovině pečení brambory promícháme.

Cizrnu, kterou jsme den dopředu namočili do studené vody, vaříme ve vodě přibližně **2-3 hodiny** doměkka. Ve stejné vodě necháme krátce vychladnout. Nebo můžeme použít kupovanou cizrnu v plechovce. Poté ji vložíme bez vody do mixéru a mixujeme. Přidáme tahini pastu, chilli vločky, sůl, pepř, nastrohaný česnek a umixujeme hladké pyré. Přidáme citronovou šťávu, ledovou vodu (přidáváme dle potřebné konzistence) a olivový olej. Můžeme zředit vodou z cizrny. Hummus necháme vychladit a poté podáváme pokapaný olivovým olejem.

Opečenou panenku podáváme s pečenými bramborami a hummusem, ozdobené rukolou a pokapané kvalitním olivovým olejem.

Sous-Vide
recept



VEPŘOVÁ PANENKA S PETRŽELOVÝM PESTEM

4–6 porcí



600 g vepřové panenky
čerstvě mletý pepř podle chuti
1 lžice másla
1 snítku rozmarýnu
olivový olej na opékání
mořská sůl podle chuti

PESTO

60 g plocholisté petržele
1 stroužek česneku
20 g piniových oříšků
50 g nastrouhaného
parmazánu
100 ml olivového oleje
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti

Vepřovou panenku očistíme, opepříme a vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme máslo a snítku rozmarýnu. Zavakuujeme na **100 % vakua** tak, aby se maso vzájemně nedotýkalo. Vložíme na rošt do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **63 °C 60 minut**.

Po uvaření maso vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a krátce opečeme v pánvi na olivovém oleji z obou stran. Před podáváním osolíme mořskou solí a posypeme pepřem.

Všechny ingredience na pesto rozdrtíme v hmoždíři nebo rozmixujeme dohladka.

Tip: Více Sous-Vide receptů najdete v naší kuchařce ke stažení zdarma:



Sous-Vide
recept



PEČENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA S DOMÁCÍ BAGETOU

4 porce

	→ 00:20	► 200 °C
	→ 01:30	► 200 °C

MARINÁDA NA ŽEBRA

1 lžíce plnotučné hořčice

1 lžíce worcestrové omáčky

1 lžička drceného kmínu

2 stroužky česneku

1 lžička medu

1 lžička sušených chilli papriček

100 ml piva

1,5 kg masitých vepřových

bůčkových žeber

BAGETA

20 g droždí

500 g hladké mouky

300 ml vlažné vody

špetka soli

50 g slunečnicových semínek

rostlinný olej

Z hořčice, worcesteru, drceného kmínu, utřeného česneku, medu, chilli papriček a piva připravíme marinádu, ve které žebra necháme ideálně do druhého dne uležet.

V misce smícháme droždí, trochu mouky a 100 ml vlažné vody a necháme vzejít kvásek. Vzniklý kvásek přilijeme do zbytku prosáté mouky, přidáme špetku soli a podle potřeby přiléváme zbylou vlažnou vodu. Vypracujeme vláčné těsto, do kterého vmícháme slunečnicová semínka.

Troubu nastavíme na program **Kynutí**. Těsto vložíme do mísy vymazané olejem a necháme kynout asi **20 minut**.

Po vykynutí těsto ihned vyjmem, vytvarujeme 2 stejně velké bagety a přeneseme je na děrovaný plech. Ostrým nožem nebo žiletkou je několikrát šikmo nařízneme.

Pečeme v předehřáté troubě při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** na **200 °C** po dobu asi **20 minut**, případně do požadované barvy.

Žebra přendáme z marinády do trouby na rošt, pod který umístíme plech, a pečeme na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **200 °C** přibližně **90 minut**.

Upečená žebra podáváme s domácí bagetkou.



SALÁT CAESAR S RESTOVANÝM KUŘECÍM MASEM

4 porce

400 g kuřecích prsou s kůží
sůl podle chuti
mletý pepř podle chuti
olivový olej
2 plátky toastového chleba bez kůrky
2 stroužky česneku
20 g ančoviček
2 lžice parmazánu
1 lžice hrubozrnné hořčice
1 citron
6 lžic majonézy
1 římský nebo ledový salát

Tip: Místo majonézy můžete použít i bílý jogurt. V tom případě rozmixujte do dresinku jedno vařené vejce.



Kuřecí prsa osolíme a opepříme. Rozpálíme pánev, přidáme kapku oleje a maso kůží dolů opečeme dozlatova. Poté je krátce orestujeme i z druhé strany a přendáme je na plech s pečicím papírem. Toastový chléb nakrájíme na malé kostičky, nasypeme je na další plech a zakápneme olivovým olejem.

Do středu jednoho z prsíček zapícháme **teplotní sondu**, její teplotu nastavíme na **70 °C** a oba plechy vložíme najednou do předehřáté trouby na program **ProSteam: Nízká vlhkost** a pečeme při **180 °C**. Krutony průběžně kontrolujeme a vyndáme je asi o **5 minut** dříve než maso. Maso po upečení necháme pár minut odpočinout.

V pánvi na olivovém oleji zlehka orestujeme jeden prolisovaný stroužek česneku, přihodíme opečené krutony, promícháme a dáme stranou.

Ančovičky, nastrouhaný parmazán, kapku vody, hořčici, šťávu z jednoho citronu a prolisovaný stroužek česneku rozmixujeme. Přidáme majonézu, dochutíme solí a pepřem a vše dobře promícháme. Omytý a okapaný salát natrháme a smícháme s dresinkem.

Salát naservírujeme na talíř, posypeme krutony, přidáme kuřecí maso nakrájené na tenké plátky a hoblíčky parmazánu.

Máme-li možnost, vyrobíme si také domácí majonézu. V míse rozmixujeme 2 žloutky, lžici dijonské hořčice a lžici bílého vinného octa. Za neustálého šlehání po kapkách přiléváme asi 250 ml rostlinného oleje, dokud nevznikne hladká emulze. Majonézu dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.



SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S ČEKANKOU A KOZÍM SÝREM

4 porce

	→ 00:40	▶ 100 °C
	→ 00:06	▶ 230 °C

SALÁT

50 g soli
2 bílé čekanky
3 červené řepy
20 ml olivového oleje

OŘECHY

40 g vlašských ořechů
50 g másla
sůl podle chuti
špetka kajenského pepře
10 g cukru krupice

ZÁLIVKA

15 ml balzamikového octa
45 ml olivového oleje
5 g cukru

OCHUCENÁ STROUHANKA

50 g Panko strouhanky
kůra z 1 citronu
1 stroužek česneku
1 lžička nasekané petržele

OBALOVANÉ SÝRY

4 kozí sýry Crottin
50 g hladké mouky
2 vejce
1 lžíce olivového oleje

Do misky nasypeme sůl a do ní zapícháme čekanky spodní částí dolů, celé přikryjeme alobalem a necháme přes noc v lednici. Sůl vytáhne z čekanky hořkost.

Dobře opláchnutou a osušenou řepu nakrájíme na klínky, potřeme olivovým olejem, přendáme do děrované nádoby a vaříme na program **ProSteam: Plná pára** při 100 °C asi 40 minut. Po vychladnutí oloupeme.

Vlašské ořechy opečeme na másle na mírném ohni dozlatova, vyjmemme a ihned ochutíme solí, pepřem a cukrem.

Z balzamikového octa, olivového oleje, cukru, soli a pepře vyšleháme v misce lehkou zálivku na salát.

V míse smícháme Panko strouhanku, kůru z citronu, drcený česnek a nasekanou petržel. Kozí sýry obalíme v mouce, rozšlehaném vejci a připravené ochucené Panko strouhance. Sýry vložíme na plech s pečicím papírem, potřeme je olivovým olejem a dáme péct do předehřáté trouby na program **Horký vzduch** při 230 °C na cca 6 minut.

Na talíře rozdělíme čekanku a řepu, zakápneme zálivkou, doplníme opečenými ořechy a navrch položíme zapečené kozí sýry.



INDONÉSKÝ SALÁT

GADO GADO

PODLE DARINY KŘIVÁNKOVÉ

4 porce

3 střední mrkve
150 g zelených fazolek
150 g brokolice
300 g malých brambor
4 vejce

ZÁLIVKA
1 menší červená cibule
2 stroužky česneku
4 cm čerstvého zázvoru
1 stonek citronové trávy
1/2 velké chilli papričky
1 lžice rostlinného oleje
1 lžice sójové omáčky
2 lžice třtinového cukru
3–4 lžice arašídového másla
1 lžice limetové šťávy
80 ml vody

DOHOTOVENÍ
sůl podle chuti
1/2 salátové okurky
1 salát Little Gem
1 hrst nesolených arašídů

Zeleninu omyjeme. Mrkev oloupeme a nakrájíme na kolečka silná asi 0,5 cm, fazolky zbavíme stopek a pokrájíme na menší kousky, brokolici rozebereme na menší růžičky. Brambory neloupeme.

Troubu rozejdeme na **100 °C** v programu **ProSteam: Plná pára**. Brambory vložíme do děrované nádoby a dáme do trouby na **20 minut**. Po 10 minutách přidáme mrkev, posledních 5 minut připravujeme společně i fazolky a brokolici. Zeleninu se snažíme rozložit v jedné vrstvě.

Mezitím uvaříme vejce natvrdo (8 minut od bodu varu), ihned je zchladíme studenou vodou a oloupeme.

Připravíme zálivku. Cibuli, česnek a zázvor oloupeme, citronovou travu a chilli očistíme a vše nahrubo nasekáme. Přidáme ostatní suroviny a rozmixujeme na řidší omáčku. Podle chuti dosolíme.

Okurku nakrájíme na půlkolečka, salát na nudličky, brambory na sousta, arašidy nasekáme nahrubo. Na talíře rozdělíme salát, zeleninu, brambory a vejce, osolíme, bohatě přelijeme zálivkou a posypeme arašidy.



ZAPEČENÉ CUKETY PLNĚNÉ SÝREM A RAJČATY

4 porce

	→ 00:10	▶ 200 °C
	→ 00:20	▶ 200 °C

4 středně velké cukety
2 střední cibule
300 g cherry rajčat
čerstvé lístky majoránky nebo
tymiánu (lze použít i sušené
bylinky)
120 g parmazánu
2 lžíce panenského
olivového oleje
sůl podle chuti
150 g čerstvé strouhanky
(z rohlíků nebo housek)
čerstvě mletý pepř podle chuti

Troubu rozejdeme na **200 °C** v programu **ProSteam: Nízká vlhkost**. Plech vyložíme pečicím papírem nebo použijeme nepřilnavý plech **Easy2Clean**. Cukety důkladně omyjeme, protože se v jejich jemných pórech mohou držet zbytky hlíny.

Cukety podélně rozkrojíme a lžičkou vydlabeme dužinu tak, aby vznikly pevné „lodičky“ vhodné k plnění. Dužinu si ponecháme.

Cuketové lodičky rozložíme řeznou stranou dolů na připravený plech a pečeme asi **10 minut**.

Mezitím cibuli nakrájíme najemno a cherry rajčata rozkrojíme na čtvrtky. Bylinky nasekáme a sýr nastrouháme.

Na rozeřátém olivovém oleji necháme zesklivatět cibuli. Dužinu z cuket podle potřeby nakrájíme na menší kousky, přidáme k cibuli a restujeme, dokud se neodpaří přebytečná tekutina.

Orestovanou cibuli s cuketou přendáme do mísy, přidáme rajčata, strouhanku, sýr a bylinky. Osolíme, opepříme a vše důkladně promícháme.

Směsí bohatě naplníme předpečené cuketové lodičky.

Troubu přepneme na program **Horký vzduch** a při **200 °C** cukety zapékáme **15–20 minut**, dokud nejsou zlatavé a křupavé na povrchu.

Tip: Parmazán lze nahradit jiným tvrdým sýrem dle chuti, například ovčím sýrem, sýrem Gruyère, Comté nebo kvalitní goudou.



ZAPEČENÁ VEJCE V MISKÁCH S OPEČENÝM TOASTEM

4 porce



4 vejce
změkklé máslo na vymazání
2 hrsti zelených fazolek
(volitelné)
2 rajčata
2 plátky anglické slaniny
(volitelné)
4 lžíce parmazánu
4 lžíce 30% smetany
sůl podle chuti
čerstvě mletý pepř podle chuti
jarní cibulka
microgreens na ozdobu
opečený toastový chléb

Vejce vyjmeme z lednice a zapékací misky vymažeme máslem.

Fazolky blanšírujeme **4 minuty** v osolené vodě, poté je prudce zchladíme a osušíme.

Rajčata nařízneme do kříže, spaříme, oloupeme, odstraníme dužinu a nakrájíme je na nudličky. Slaninu nakrájíme a opečeme dokřupava.

Do každé misky vrstvíme fazolky, rajčata, slaninu a nastrouhaný sýr. Opatrně vyklepneme vejce, aby zůstal žloutek celý.

Přidáme smetanu, osolíme a opepříme.

Misky vložíme na děrovaný plech a připravujeme v troubě na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** asi **10 minut** podle požadované konzistence žloutku.

Ozdobíme jarní cibulkou a microgreens a podáváme s opečeným toastem.

Tip: Recept na ztracená vejce v parní troubě najdete na straně 13.



ZELENINOVÉ RIZOTO

Z PARNÍ TROUBY

4 porce



1 cibule
rostlinný olej na restování
½ menšího pórků
1 mrkev
5 žampionů
½ menší cukety
1 červená paprika
1 hrnek rýže Arborio
100 ml suchého bílého vína
2 lžíce hrášku (mraženého
nebo sterilovaného)
2 lžíce kukuřice (mražené nebo
sterilované)
1½ hrnku zeleninového vývaru
100 g másla
100 g strouhaného parmazánu

Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. Na pánvi rozehejeme olej a cibuli na něm zvolna opečeme dozlatova.

Zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kostky. K cibuli nejprve přidáme pórek, mrkev a žampiony, po několika minutách i cuketu a papriku. Restujeme do změknutí.

Přisypeme rýži a krátce ji orestujeme. Zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol.

Přidáme hrášek, kukuřici a zalijeme vlažným vývarem.

Pánev vložíme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** a při **100 °C** pečeme přibližně **35 minut**, dokud rýže nenasaje veškerou tekutinu.

Po vyjmutí vmícháme máslo a parmazán, rizoto necháme krátce odpočinout a podáváme.



ČOČKOVÝ DHAL S KOKOSOVÝM MLÉKEM

4 porce



rostlinný olej na opékání

2 cibule

3 stroužky česneku

2,5 cm čerstvého zázvoru

1/2 chilli papričky

hrst stonků koriandru

1 lžice citronové trávy

2 lžičky kurkumy

2 lžičky garam masala koření

200 g červené čočky

sůl podle chuti

400 g krájených rajčat

500 ml zeleninového vývaru

400 ml kokosového mléka

šťáva z limetky

hrst listů koriandru

Ve větším hrnci rozejdeme olej. Cibuli nakrájíme na kostičky a orestujeme ji dozlatova. Česnek a zázvor oloupeme a nasekáme najemno. Stejně tak nakrájíme chilli papričku, koriandr a citronovou travu. Vše spolu s kořením přidáme do hrnce a krátce opečeme.

Restujeme na mírném ohni, dokud se směs nerozvoní. Červenou čočku několikrát důkladně propláchneme, přidáme ji do hrnce a osolíme.

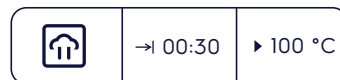
Přidáme krájená rajčata, zeleninový vývar a kokosové mléko. Troubu rozejdeme na **100 °C** v programu **ProSteam: Plná pára**. Hrnc s připravenou směsí vložíme na rošt do střední polohy trouby.

Necháme vařit zhruba **30 minut**. Poté vyjmeme z trouby, vmícháme šťávu z limetky a hotový pokrm posypeme najemno nasekaným koriandrem.



VEGETARIÁNSKÁ PAELLA S TOFU

4 porce



1/2 lilku
sůl podle chuti
1/2 cukety
1 cibule
1/2 červené papriky
3 stroužky česneku
1 chilli paprička
olivový olej na opékání
2 lžičky rajského protlaku
1 lžička sušeného oregana
1 zarovnaná lžička mleté papriky
3 lžíce krájených rajčat (z konzervy)
špetka šafránu
1 hrnek kulatozrné rýže
360 g tofu
hrst cherry rajčat
mletý pepř podle chuti
petrželka na posypání

Lilek nakrájíme na kostičky, přendáme do misky, osolíme a promícháme. Necháme **30 minut** odležet.

Cuketu nakrájíme na kostičky. Cibuli nakrájíme nadrobno, papriku na kostičky, česnek nakrájíme na plátky a chilli nasekáme najemno.

Po odležení lilek propláchneme přes cedník, necháme okapat a vysušíme papírovou utěrkou. V paella pánvi rozehřejeme 2–3 lžíce oleje a necháme na něm zeskovatět cibuli. Vmícháme kostičky lilku a cukety a společně opékáme asi **3 minuty**. Poté přidáme papriku a ještě minutu restujeme.

Do pánve vmícháme protlak, oregano, mletou papriku, česnek a případně také chilli papričku. Promícháme a po minutě přidáme krájená rajčata, šafrán a suchou rýži.

Směs i s pánví vložíme do předehřáté trouby na **100 °C** a vybereme program **ProSteam: Plná pára**. Necháme v troubě vařit asi **30 minut** a poté pánev vyjme.

Tofu nakrájíme na plátky a opékáme pár minut na troše oleje. Před koncem přidáme i rozpůlená cherry rajčata. Hotovou paellu ozdobíme opečenými rajčaty a tofu, osolíme, opeříme a nakonec posypeme nasekanou petrželkou nebo bylinkami podle chuti.

Tip: Při přípravě paprik můžete odkrojit po třetině z různě barevných kousků, aby byla paella barevnější.



TOFU V BALZAMIKU S FAZOLKAMI

4 porce



200 g zelených fazolek
150 g neochuceného tofu
sůl podle chuti
2 lžíce panenského olivového oleje
1 lžíce balzamikového octa
špetka chilli vloček
kůra z ½ chemicky neošetřeného citronu
čerstvé bylinky podle chuti (máta, meduňka, oregano)

Očištěné fazolky vložíme do děrované nádoby a vaříme v parní troubě na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** po dobu **10–15 minut**, podle velikosti. Fazolky by měly zůstat „al dente“.

Po upečení je ihned zprudka zchladíme proudem ledové vody a osušíme.

Tofu krátce předvaříme v osolené vodě, slijeme a nakrájíme na kostky.

V míse tofu promícháme s olivovým olejem, balzamikovým octem, chilli vločkami, jemně nastrouhanou citronovou kůrou a bylinkami dle chuti. Necháme krátce marinovat (lze připravit i s předstihem).

Před podáváním tofu společně s fazolkami krátce orestujeme na pánvi a servírujeme ozdobené nastrouhanou citronovou kůrou a bylinkami na nahřátém talíři.



CIZRNA S UZENÝM TOFU A RESTOVANOU ZELENINOU

4 porce

2 lžíce olivového oleje
1 velká cibule
4 stroužky česneku
1 červená paprika
1/2 lilku
1 kulatá cuketa
200 g cherry rajčátek
400 ml rajčatové passaty
1 lžička kurkumy
1/2 lžičky sušené bazalky
1/2 lžičky sušeného tymiánu
sůl podle chuti
200 g sterilované cizrny
200 g rýže
600 ml zeleninového vývaru
1 balení uzeného tofu

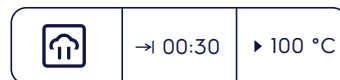
Na velké pánvi rozehejeme olivový olej a krátce na něm orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Poté přidáme na kousky nakrájenou papriku, lilek, cuketu zbavenou jádřince a chvíli podusíme.

Přidáme na čtvrtky nakrájená rajčátka, passatu, kurkumu, bazalku a tymián, osolíme a dusíme asi 5 minut. Vmícháme scezenou cizrnu a krátce orestujeme.

Vsypeme rýži, opět ji krátce orestujeme, poté přilijeme vývar a vše důkladně promícháme. Troubu rozehejeme na **100 °C** v programu **ProSteam: Plná pára**. Pánev s připravenou směsí položíme na rošt do středu trouby.

Necháme zhruba **30 minut** vařit, dokud cizrna a rýže nevsáknou většinu tekutiny.

Mezitím nakrájíme tofu na kostky a krátce opečeme na pánvi. Po vyjmutí z trouby přidáme k cizrně a rýži opečené tofu a ještě krátce prohřejeme. Poté podáváme.



→ 00:30

▶ 100 °C



MÁSLOVÁ LETNÍ ZELENINA S OŘECHOVÝM PESTEM

4 porce

	→ 00:50	▶ 95 °C
	→ 00:30	▶ 150 °C

MÁSLOVÁ LETNÍ ZELENINA

200 g barevných mrkví
(červená, fialová, žlutá)

100 g květáku

100 g ředkviček

100 g růžičkové kapusty

mořská sůl podle chuti

mletý pepř podle chuti

2 lžíce másla

OŘECHOVÉ PESTO

100 g vlašských ořechů

30 g parmazánu

15 g česneku

100 ml olivového oleje

10 ml vinného octa

5 g soli

1 g černého mletého pepře

Očištěnou, oloupanou a omytou zeleninu nakrájíme na větší kousky, osolíme, opepříme a vložíme do vakuovacího sáčku s 1 lžící másla.

Zavakuujeme na 100 % vakua.

Zeleninu vložíme na rošt do předehřáté trouby na program

Sous-Vide a vaříme při **95 °C** asi **40–50 minut** dle velikosti a typu zeleniny dokřupava.

Po uvaření zeleninu v sáčku okamžitě zchladíme v ledové vodě. Poté ji vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a krátce opečeme v pánvi na olivovém oleji s kouskem másla. Před podáváním osolíme mořskou solí.

Vlašské ořechy pečeme v troubě na program **Horký vzduch** při **150 °C** asi **30 minut**, v průběhu pečení ořechy promícháme. Ořechy necháme vychladnout a poté krátce rozmixujeme.

Nastrouháme parmazán, česnek prolisujeme a smícháme v misce s ořechy, olivovým olejem, octem, solí, pepřem a 20 ml vody. Na talíř dáme nejdříve pesto, poté opečenou zeleninu a dozdobíme například bylinkami, jako je sakura či výhonky.

Tip: Na tento recept můžeme použít i brokolici, kedlubnu, chřest, petržel a další.

Sous-Vide
recept

SLADKÉ PEČIVO A DEZERTY



HRUŠKA V PORTSKÉM VÍNĚ

1 porce



200 ml portského vína

4 lžice cukru

1 skořice

1 badyán

1 lžička růžového pepře

1 tvrdší hruška

250 g měkkého tvarohu

1 hrst lískových oříšků

Portské víno svaříme spolu se dvěma lžicemi cukru, skořicí, badyánem a růžovým pepřem (zredukujeme na pětinu původního objemu).

Hrušku oloupeme, celou vložíme do vakuovacího sáčku spolu se zredukovaným vínem a **zavakuujeme na 100 % vakua**. Sáček s hruškou vložíme na rošt do předehřáté trouby na program **Sous-Vide** a vaříme při **85 °C** asi **45 minut**.

Tekutinu, která zbyde z hrušky (ve vakuovém sáčku), vlijeme do kastrůlku a svaříme do konzistence sirupu. Sirup můžeme dochutit například cukrem a citronovou šťávou. Hrušku tímto sirupem přelijeme.

Podáváme s tvarohem, který jsme smíchali se dvěma lžicemi cukru, a na pánvi opraženými oříšky.

Sous-Vide
recept



PEČENÁ JABLKA S KŘUPAVOU NÁPLNÍ

4 porce

	→ 00:10	▶ 180 °C
	→ 00:15	▶ 180 °C

4 velká jablka Golden Delicious

SIRUP

10 g másla

2 lžíce cukru krupice

šťáva z 1 citronu

NÁPLŇ

2–3 upečené croissanty

1 vanilkový lusk

150 ml 33% smetany

2 vejce

80 ml polotučného mléka

75 g třtinového cukru

2 lžíce loupaných mandlí

2 lžíce sušených brusinek

50 g čokolády na vaření

50 g změkklého másla na potřeni

DOHOTOVENÍ

moučkový cukr na posypání

jahody, máta a vanilková

zmrzlina na ozdobu

Jablka shora i zespoda seřízneme a do jejich středu zapícháme kulaté vykrajovátko takové velikosti, aby od slupky zbýval alespoň 1 cm dužiny jablka. Potom pomocí malé lžičky nebo vykrajovátko na melouny vydlabeme dužinu s jadřincem tak, abychom dole nechali 2cm vrstvu jablka.

Z másla, cukru a citronové šťávy svaříme v kastrůlku hustý sirup, kterým vytřeme vydlabaná jablka. Jablka přendáme na plech s pečicím papírem, dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Nízká vlhkost** a rozpékáme při **180 °C** přibližně **10 minut**.

Croissanty nakrájíme na menší kousky. Vanilkový lusk podélně rozřízneme a tupou stranou nože vyškrábeme zrníčka z obou polovin lusu.

Zrníčka dáme do smetany společně s vejci, mlékem, cukrem, rozšleháme a přelijeme přes nakrájené croissanty. Přidáme předkrájené mandle a brusinky, na hrubo nadrcenou čokoládu a promícháme. Hotovou směs necháme 1 hodinu odpočinout.

Poté směsí vrchovatě naplníme rozpečená jablka. Vršek jablek lehce potřeme máslem a pečeme v předehřáté troubě na program **Horký vzduch** při **180 °C** zhruba **15 minut**.

Po upečení jablka přendáme na talíř, posypeme moučkovým cukrem, ozdobíme jahodami, lístky máty a podáváme s vanilkovou zmrzlinou.



ZDRAVÁ DOMÁCÍ GRANOLA S OVOCEM

4 porce



1 sklenice sušené jáhlové kaše
1 sklenice otrub
½ sklenice lněného semínka
1 sklenice sušených bílých moruší
1 sklenice vlašských ořechů
1 sklenice ovesných vloček
1 sklenice žitných vloček
½ skleničky sušených meruněk
½ skleničky kokosových plátků
5 lžic medu

Všechny suché přísady na granolu smícháme ve větší misce. Poté přidáme med a důkladně promícháme.

Směs rozprostřeme na plech a pečeme v předehřáté troubě na program **Horký vzduch** při **180 °C** asi **15 minut**.

Během pečení ještě jednou promícháme a dopékáme dalších **15 minut**.

Domácí granolu podáváme například s čerstvým ovocem a bílým jogurtem.

Jak na výrobu zdravého domácího jogurtu v parní troubě Electrolux se dozvíte tady:



OŘECHOVÉ BROWNIES Z CIZRNY

12 kousků



1 sklenice libovolné směsi ořechů

1 lžička prášku do pečiva

1 plechovka uvařené cizrny

3 lžíce mletého lněného semínka

¾ sklenice hnědého cukru

½ sklenice řepkového oleje

½ sklenice holandského kakaa

DOHOTOVENÍ:

nasekané ořechy

mražené ovoce

Ořechy rozmixujeme, přidáme prášek do pečiva, cizrnu, lněné semínko, cukr a olej. Všechno rozmixujeme na hladké těsto. Přidáme kakao a opět všechno promixujeme na nízké otáčky, až se kakao zcela spojí s ostatními přísadami. Těsto nesmí být příliš tekuté ani příliš tuhé – mělo by být vlhké a měkké a nechat se snadno upravit prsty.

Troubu vyhřejeme při programu **Horký vzduch** na **180 °C** a těsto na brownies přesuneme do formy vyložené pečicím papírem. Horní část uhladíme a ozdobíme ořechy nebo mraženým ovocem, například borůvkami nebo malinami.

Formu vložíme do trouby a pečeme asi **25 minut**, až bude těsto nahoře upečené, ale špejle strčená dovnitř zůstane stále vlhká.

Výsledek a vláčnost těsta závisí na šířce plechu. Pokud má být výsledné brownies těžké a trochu syrové, pak ho vytáhneme z trouby po **25 minutách** a necháme vychladnout. Pokud má být propečenější, pak formu přikryjeme alobalem a pečeme ještě o **10 minut** déle.

Hotový moučník necháme vychladnout a pak ho dáme na několik hodin nebo celou noc do lednice.



TVAROHOVÁ BÁBOVKA

12 kousků

4 vejce
250 g krupicového cukru
1 balíček vanilkového cukru
125 g másla (+ na vymazání)
150 ml mléka
250 g měkkého tvarohu
½ balíčku prášku do pečiva
1 citron
250 g polohrubé mouky
špetka soli
strouhaný kokos na vysypání
2 lžice kakaa
moučkový cukr na posypání

Tip: Pro lepší mramorování
lijeme přes sebe
světlé a tmavé
těsto střídavě.

	→ 00:30	▶ 170 °C
		90 °C ▶ 170 °C

V míse utřeme žloutky s krupicovým a vanilkovým cukrem. Přidáme změkklé máslo, vlažné mléko, měkký tvaroh, prášek do pečiva, nastrouhanou citronovou kůru, prosátou mouku a vše promícháme. Z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do těsta. Formu na bábovku vymažeme máslem a vysypeme strouhaným kokosem.

Polovinu těsta vlijeme do formy, zbytek těsta obarvíme kakaem a nalijeme na světlé těsto.

Pečeme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **170 °C** asi **30 minut**. Poté do bábovky zapíchneme teplotní sondu a teplotu sondy nastavíme na **90 °C**. Pečeme, dokud nedosáhneme požadované teploty.

Po upečení necháme bábovku **15 minut** vychladnout ve formě, poté ji vyklopíme. Před podáváním bábovku posypeme moučkovým cukrem.



RICOTTOVÝ KOLÁČ S ČERSTVÝMI FÍKY

8 porcí



→ 01:10

▶ 130 °C

200 g kakaových BeBe sušenek

100 g změkklého másla

800 g ricotty

4 vejce

100 g třtinového cukru

2 balíčky vanilkového cukru

kůra z 1 citronu

1 balení vanilkového pudinku

12 čerstvých fíků

50 g pekanových ořechů

DOHOTOVENÍ

4 fíky

hrst pekanových ořechů

Sušenky rozdrobíme do mísy a promícháme se změkklým máslem. Vzniklou směsí vyložíme dno a strany formy do výšky cca 4 cm a pořádně utlačíme, aby se budoucí korpus nerozpadal.

Ricottu necháme vykapat přes síto a poté ji smícháme v míse se žloutky a oběma cukry, citronovou kůrou, pudinkovým práškem a pomocí metly pořádně promícháme. V jiné míse vyšleháme z bílků tuhý sníh, který velmi zlehka vmícháme do ricottové směsi.

Fíky zbavíme stopek, křížem je do $\frac{3}{4}$ nakrojíme a ze stran prsty zmáčkne k sobě, aby se rozevřely jako květy. Poté je rovnoměrně rozložíme na připravený korpus, navrstvíme polovinu ricottové směsi, posypeme nasekanými pekanovými ořechy a završíme druhou polovinou směsi. Necháme 10 minut odpočinout.

Formu s koláčem přendáme na plech a dáme péct do předehřáté trouby na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **130 °C** na cca **70 minut**.

Po upečení necháme koláč při pokojové teplotě vychladnout, poté dáme alespoň na 2 hodiny odležet do lednice.

Koláč nakrájíme na porce, které ozdobíme čerstvými fíky a pekanovými ořechy.

Tip: Množství surovin je uvedeno na formu o průměru 26–28 cm.



KYNUTÉ BUCHTY

PLNĚNÉ MÁKEM A TVAROHEM

40 kousků

1 kostka droždí
300 g cukru krupice
300 ml plnotučného mléka
1 kg hladké mouky
1 vejce
špetka soli
200 g másla

TVAROHOVÁ NÁPLŇ
200 g měkkého tvarohu
1 vejce
70 g moučkového cukru

MAKOVÁ NÁPLŇ
150 g máku
100 ml mléka
60 g cukru krupice
20 g povidel
1 lžička mleté skořice
2 lžice tuzemského rumu

DOHOTOVENÍ
máslo na vymazání a potřeni
moučkový cukr na posypání

Připravíme si kvásek z droždí, špetky cukru a 100 ml vlažného mléka. Do mísy nasypeme prosátou hladkou mouku, zbylý krupicový cukr, 1 vejce, špetku soli, zbytek mléka, kvásek a 100 g rozpuštěného másla. Vypracujeme hladké těsto a necháme ho pod utěrkou vykynout.

Mezitím v míse smícháme tvaroh s vejcem a moučkovým cukrem.

Všechny suroviny na makovou náplň promícháme v kastrůlku a za stálého míchání **3 minuty** provaříme na nižší teplotu. Pak přikryjeme fólií a necháme vychladnout.

Vykynuté těsto rozválíme na plát vysoký asi 1 cm. Vykrájíme z něj kolečka, doprostřed každého dáme tvarohovou i makovou náplň a okraje kolečka pečlivě spojíme k sobě, aby náplň nikde nevytékala.

Jednotlivé buchty naskládáme do máslem vymazaného pekáče a důkladně potřeme zbylým rozpuštěným máslem. Buchty pečeme v předehřáté troubě při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** při **180 °C** asi **20 minut** dozlatova.

Po upečení buchty ještě jednou potřeme rozpuštěným máslem. Jakmile vychladnou, oddělíme je od sebe a posypeme moučkovým cukrem.



KYNUTÉ KOLÁČE S TVAROHEM A MÁKEM

40 kousků



400 g polohrubé mouky
80 g krupicového cukru
2 špetky soli
25 g čerstvého droždí
125–150 ml plnotučného mléka
30 ml rumu
1 vejce (+ 1 vejce na potření)
1 žloutek
70 g másla

TVAROHOVÁ NÁPLŇ
150 g měkkého tvarohu
v alobalu
2–3 lžice moučkového cukru
1 žloutek

MAKOVÁ NÁPLŇ
200 ml mléka
1 lžička mleté skořice
1 lžička kukuřičného škrobu
120 g mletého máku
1 lžička medu

DOHOTOVENÍ
1 rozšlehané vejce
přepuštěné máslo na potření

V míse promícháme mouku, krupicový cukr a sůl. Ke směsi rozdrobíme droždí, přilijeme mléko, rum a přidáme vejce a žloutek. Těsto poté hněteme **5–7 minut**, dokud není kompaktní. Přidáme máslo nakrájené na kostičky a uhněteme hladké a pružné těsto.

Z těsta vytvarujeme bochánek, vložíme jej do mísy a dáme do trouby na program **Kynutí**, dokud těsto nezdvojnásobí objem. Během kynutí připravíme makovou a tvarohovou náplň.

Na tvarohovou náplň promícháme tvaroh o pokojové teplotě se zbytkem surovin a krátce prošleháme. Všechny suroviny na makovou náplň mimo medu promícháme v kastrůlku a za stálého míchání **3 minuty** provaříme na nižší teplotu. Pak vmícháme med, přikryjeme fólií a necháme vychladnout.

Vykynuté těsto rozdělíme na stejně velké díly (cca 50 g) a vytvarujeme bocháňky, které vyskládáme na plech, vložíme do trouby a necháme kynout dalších **20 minut**.

Nakynuté bocháňky poté rozložíme s dostatečnými rozestupy (během pečení ještě nabydou) na plechy pro **Pečení pečiva** nebo **Easy2Clean**.

Pomocí tvořítko bocháňky stlačíme do tvaru koláčů, potřeme je rozšlehaným vejcem a naplníme dle chuti připravenými náplněmi. Pečeme na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **180 °C** asi **20 minut dozlatova**. Než se trouba rozežřeje, koláče ještě lehce dokynou.

Ihned po upečení potřeme okraje koláčů přepuštěným máslem.



ČOKOLÁDOVÉ BÁBOVIČKY S PISTÁCIEMI A ZMRZLINOU

12–14 porcí



400 g hořké čokolády

400 g másla

8 vajec

220 g cukru

špetka soli

360 g hladké mouky

vanilková zmrzlina

nasekané pistácie

Troubu vyhřejeme na **180 °C** na program **ProSteam: Nízká vlhkost**.

Čokoládu nalámeme na kostičky, rozpustíme ji s máslem ve vodní lázni a necháme vychladnout při pokojové teplotě. Čokoláda nesmí být horká.

Vejce necháme chvíli odležet při pokojové teplotě a poté je vyšleháme s cukrem a solí do pevné pěny. Tu pak pomocí stěrky jemně vmícháme po částech do čokolády.

Mouku prosejeme přes sítko a zamícháme ji do připraveného těsta. To pak ihned plníme do silikonových formiček na bábovičky a pečeme **13–15 minut**.

Podáváme teplé se lžící vanilkové zmrzliny posypané nasekanými pistáciemi.

Tip: V případě použití kovových formiček je potřeba je před pečením vymazat silnou vrstvou másla.



BASKICKÝ CHEESECAKE

PODLE DARINY KŘIVÁNKOVÉ

12 porcí

650 g sýru Philadelphia
180 g krupicového cukru
20 g vanilkového cukru
4 vejce velikosti L
4 g kukuřičného škrobu
2 g kvalitní soli (solný květ, Maldon)
250 g smetany na šlehání

- Místo vanilkového cukru můžeme použít semínka z jednoho vanilkového lusku a odpovídajícím způsobem navýšit množství cukru.
- Vanilku lze zcela vynechat a nahradit ji jemně nastrouhanou kůrou ze dvou bio citronů.
- Pokud nemáme kuchyňského robota, použijeme velkou mísu a metličku – směs však pouze mícháme, nikoli šleháme.



→ 00:50

► 200 °C

Do mísy kuchyňského robota odvážíme sýr Philadelphia a oba cukry. Nasadíme míchací metlu a pomalu mícháme, aby se suroviny spojily – směs nešleháme. Postupně vmícháme vejce, každé zvlášť, vždy až po úplném zapracování předchozího.

Přidáme škrob a sůl, přilijeme smetanu a naposledy promícháme. Pomůžeme si stěrkou, aby na dně ani na stěnách mísy nezůstaly kusy sýra. Směs by měla být hladká, tekutá a bez hrudek.

Troubu rozejdeme na **200 °C**. Dortovou formu vyložíme zmačkaným a navlhčeným pečicím papírem, který natlačíme do rohů a přečnávající okraje zahneme pod dno formy. Krémovou směs opatrně přelijeme do připravené formy.

Formu položíme na plech a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** asi **45–50 minut** do zlatova s krémovým středem. Po vyjmutí z trouby necháme cheesecake zcela vychladnout a poté ho uložíme do lednice, ideálně přes noc.

Vychlazený cheesecake vyjmeme z formy a opatrně odstraníme pečicí papír. Před podáváním ozdobíme například čerstvými malinami a posypeme moučkovým cukrem. Krájíme nožem nahřátým v teplé vodě, který po každém řezu otřeme.



ŽEMLOVKA S JABLKY

8 porcí

4–5 jablek
2 lžíce třtinového cukru
(+ 1 lžíce na sníh)
1 lžička mleté skořice
4 vejce
250 g měkkého tvarohu
50 g másla (+ na vymazání)
2 lžíce moučkového cukru
2 balíčky vanilkového cukru
300 ml plnotučného mléka
400 g staršího pečiva

Jablka zbavíme jádřinců, nakrájíme je na tenké plátky a promícháme s 1 lžící třtinového cukru a skořicí.

Oddělíme žloutky a bílky. Tvaroh utřeme se 2 žloutky, přidáme rozpuštěné (ne horké) máslo, moučkový cukr a 1 vanilkový cukr.

Troubu rozejdeme na **180 °C** v programu **ProSteam: Nízká vlhkost** a formu vymažeme máslem.

Ve větší míse prošleháme mléko se zbylými 2 žloutky, zbylým třtinovým a vanilkovým cukrem.

Pečivo nakrájíme na plátky, namáčíme v mléčné směsi a skládáme do formy. Přidáme jablka, polovinu tvarohu, znovu pečivo a zbytek tvarohu. Zalijeme zbytkem mléka.

Pečeme **30–35 minut** dozlatova. Poté potřeme vyšlehaným sněhem z bílků s cukrem a dopékáme ještě **5 minut**, dokud sníh nezezlátne.



TVAROHOVÉ KNEDLÍČKY S OMÁČKOU Z LESNÍCH PLODŮ

4 porce



250 g pevnějšího tvarohu
(v kostce)
80 g dětské krupičky
75 g hladké mouky
70 g změkklého másla
1 vejce
necelý 1 sáček vanilkového
cukru
jemně nastrouhaná citronová
kůra
špetka soli
3 ml rumu (např. tuzemák)

OMÁČKA Z LESNÍCH PLODŮ
150 g krupicového cukru
200 g mražené směsi lesního
ovoce
cca 100 ml studené vody
špetka soli
50 g másla

Ze všech surovin vypracujeme hladké těsto. Nejprve ho krátce prošleháme metlami v míse, poté rychle propracujeme rukama na vále.

Těsto necháme odležet v lednici alespoň **1-2 hodiny**, klidně i do druhého dne.

Z těsta tvoříme malé kuličky požadované velikosti, které klademe na děrovaný plech. Knedlíky vaříme v parní troubě na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** po dobu **10-15 minut** podle velikosti.

Mezitím si připravíme omáčku. V kastrolu s vyšším okrajem připravíme světlý karamel z cukru. Přidáme mražené ovoce, zalijeme trochou vody a krátce povaříme.

Vmícháme sůl a máslo. Část ovoce lehce rozmixujeme tyčovým mixérem, aby omáčka zůstala strukturovaná.

Hotové knedlíky podáváme v hlubokém nahřátém talíři, přelité ovocnou omáčkou, posypané například opraženým kokosem a moučkovým cukrem.

Přípravu receptu
můžete zhlédnout
v rámci našeho
videokurzu vaření.



KAKAOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK S VANILKOVÝM KRÉMEM

6 kusů



TĚSTO

20 g čerstvého droždí
300 ml mléka
50 g krupicového cukru
580 g polohrubé mouky
1 vejce
50 g másla
25 g kakaa
špetka soli
100 g bílé čokolády
100 g borůvek

KRÉM

500 ml mléka
20 g kukuřičného škrobu
40 g krupicového cukru
3 žloutky
vanilka podle chuti

Z droždí, části vlažného mléka a trochy cukru připravíme kvásek a necháme ho asi **15 minut** vzejít.

Z mouky, kvásku, zbylého mléka a cukru, vejce, rozpuštěného másla, kakaa a soli vypracujeme v kuchyňském robotu hladké těsto.

Těsto přeneseme na pracovní plochu, krátce ručně propracujeme, vytvarujeme bochánek a lehce poprášíme moukou. Necháme kynout v parní troubě při programu **Kynutí** asi **40 minut**.

Vykynuté těsto rozdělíme na 6 stejných dílů a vytvarujeme bochánky. Necháme je **10 minut** kynout.

Do středu každého bochánku vložíme kousky bílé čokolády a borůvky. Knedlíky rozložíme na děrovaný plech a necháme ještě asi **20 minut** kynout.

Plech vložíme do studené trouby a knedlíky paříme při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** na **100 °C** po dobu **25 minut**.

Mezitím připravíme krém. V části mléka rozmícháme škrob, cukr, žloutky a vanilku. Směs vlijeme do horkého mléka a za stálého míchání vaříme, dokud nezhoustne.

Kakaové knedlíky podáváme teplé přelité horkým vanilkovým krémem a ozdobené například malinami a mátou.



ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA

30 kousků

1,2 kg brambor (varný typ C)
440 g polohrubé mouky
2 vejce
špetka soli
1 lžíce cukru
30 vypeckovaných švestek
4 lžíce mletého máku
5 lžic moučkového cukru
3 lžíce másla

Brambory oloupeme, omyjeme, vložíme do děrované nádoby, dáme do trouby předehřáté na program **ProSteam: Plná pára** a pečeme při **100 °C** asi **45 minut** (záleží na velikosti brambor, stačí je uvařit do poloměkka). Hotové brambory necháme vychladnout, pak je nastrouháme najemno. Přidáme mouku, vejce, špetku soli, cukr a uhněteme měkké těsto.

Z těsta odebíráme dílky o hmotnosti 45 g a na pomoučeném válu z nich tvarujeme placičky. Na každou položíme švestku a zabalíme do tvaru knedlíku. Knedlíky dáme na děrovaný plech a pečeme v předehřáté troubě na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** asi **15 minut**.

Uvařené knedlíky posypeme mákem smíchaným s moučkovým cukrem a polijeme rozpuštěným máslem.

Pokud potřebujeme knedlíky později ohřát, dáme je na děrovaném plechu do trouby předehřáté při programu **ProSteam: Plná pára** na **100 °C** na **10 minut**.

Tip: Okoralé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Ohřívání.

	→ 00:45	▶ 100 °C
	→ 00:15	▶ 100 °C
	→ 00:10	▶ 100 °C



KYNUTÉ KNEDLÍKY S JAHODAMI

3–4 porce



→ 00:20

► 100 °C



→ 00:10

► 100 °C

250–280 ml mléka (podle druhu mouky)

500 g polohrubé mouky

30 g cukru

15 g droždí

1 žloutek

špetka soli

350 g čerstvých jahod

DOHOTOVENÍ

250 g tvrdého tvarohu

cukr moučka na posypání

máslo na přelití

Ve vlažném mléce s trochou mouky a s cukrem necháme vzejít rozdrobené droždí.

Poté směs vlijeme do mísy se zbylou prosátou moukou, přidáme žloutek a špetku soli. Vypracujeme těsto, které nesmí být tuhé, ani lepivé, přikryjeme utěrkou a necháme asi hodinu na teplém místě kynout.

Po vykynutí těsto rozválíme na přibližně 1,5 cm silný plát a nakrájíme na stejně velké čtverce. Na jednotlivé díly těsta vložíme jahody a pečlivě zabalíme. Kulaté knedlíky necháme chvíli odpočívat pod utěrkou, poté je přendáme na děrovaný plech a dáme do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** asi **15–20 minut**.

Chceme-li knedlíky přehřát, dáme je na děrovaném plechu do předehřáté trouby na program **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** ohřívát na **8–10 minut**.

Hotové knedlíky podáváme posypané nastrohaným tvarohem, cukrem a přelité rozpuštěným máslem, případně zakysanou smetanou.

Tip: Okorálé nebo vychladlé knedlíky je možné znovu prohřát s využitím programu Ohřívání.



BRAMBOROVÉ ŠÍŠKY S MÁKEM A TVAROHEM

4 porce

	→ 00:35	▶ 100 °C
	→ 00:07	▶ 100 °C

1 kg brambor, varný typ C
1 lžice bramborového škrobu
250 g hrubé mouky
(+ na podsypání těsta)
2 vejce
1 lžička soli
másto podle potřeby
1 lžice sádla na obalení
250 g tvrdého tvarohu
100 g mletého máku
100 g moučkového cukru

Troubu rozejdeme na **100 °C** v programu **ProSteam: Plná pára**, vložíme do ní děrovanou nádobu s bramborami a vaříme asi **35 minut**.

Po uvaření je necháme chvíli vychladnout, poté brambory oloupeme a nastrouháme najemno na vál nebo do velké mísy. Přidáme škrob, mouku, vejce, sůl a co nejrychleji vymícháme vařečkou nebo ručně měkké kompaktní těsto.

Na pomoučněném stole z těsta vyválíme váleček o průměru asi 2 cm. Ten nakrájíme na šišky dlouhé 6–8 cm. Šišky poskládáme na děrovaný nerezový plech určený k vaření v páře, který předem potřeme máslem. Vaříme v programu **ProSteam: Plná pára** při **100 °C** asi **6–7 minut**.

Hotové šišky vyjmeme z plechu a přendáme je na plech s rozehrátým sádlem, ve kterém je obalíme, aby neokoraly.

Tvaroh nastrouháme najemno. V misce smícháme mletý mák s moučkovým cukrem a máslo rozpustíme v rendlíku. Šišky rozdělíme na jednotlivé talíře a postupně posypeme tvarohem, mákem s cukrem a přelijeme rozpuštěným máslem.



VÁNOČKA

MONIKY ABSOLONOVÉ

2 vánočky

rozinky podle chuti
100 g loupaných mandlí do
těsta
50 ml rumu
500 ml mléka
80 g droždí
200 g cukru krupice
1 kg polohrubé mouky
1 špetka soli
1 vanilkový cukr
citronová kůra z 1 citronu
6 žloutků
250 g másla
1 vejce na potřetí
plátky mandlí na posypání

Rozinky a mandle předem namočíme do rumu. Z vlažného mléka, droždí, lžice cukru a lžice mouky necháme vzejít kvásek.

Do mísy dáme asi třičtvrtě z uvedeného množství mouky, cukr, špetku soli, vanilkový cukr, nastrohanou kůru z jednoho citronu, žloutky, změkklé máslo a přidáme hotový kvásek.

Pořádně vypracujeme těsto. Postupně přidáváme zbylou mouku a vypracováváme tak dlouho, až se těsto nelepí na mísu. Nakonec do těsta zapracujeme předem namočené mandle a rozinky. Zakryjeme utěrkou a necháme kynout do zdvojnásobení objemu.

Vykynuté těsto propracujeme a rozdělíme na poloviny, protože budeme dělat 2 vánočky. Těsto rozdělíme na jednotlivé díly, vyválíme dlouhé válečky a vánočky upleteme klasickým způsobem.

Upletené vánočky dáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme nasekanými mandlemi a necháme ještě na plechu **30–45 minut** dokynout.

Aby se při pečení vánočka nesesunula na jednu stranu, můžeme ji na několika místech zpevnit vpíchnutím špejlí, které po upečení vytáhneme.

Vánočku vložíme do vyhřáté trouby na **180 °C** a pečeme při programu **Horký vzduch** asi **15 minut**.

Poté plech s vánočkou otočíme, stáhneme teplotu na **150 °C**, do vánočky zapícháme **teplotní sondu**, nastavíme teplotu na **92 °C** a dopékáme, dokud nedosáhneme požadované teploty.

	→ 00:15	► 180 °C
		↻ 92 °C ► 150 °C



VELIKONOČNÍ JIDÁŠE PODLE MAŠKRTNICE

30–35 kousků

600 g hladké mouky
7 g sušeného droždí
5 g soli
125 g mléka
125 g smetany ke šlehání
100 g změkklého másla
60 g cukru
30 g medu
1 vejce
1 žloutek
troška citronové kůry nebo
muškátového oříšku pro vůni
nové koření

DOHOTOVENÍ

bílek na potřeni
voda či mléko na potřeni
med k dochucení

Tip: Máte-li čerstvé droždí, z celkového množství mouky a mléka odeberte 2 lžice od každého, promíchejte s 20 g nadrobeného droždí v kašičku a nechte na teplém místě.

	→ 00:05	▶ 180 °C
	→ 00:15	▶ 180 °C

Do mísy z kuchyňského robotu dáme mouku, droždí a sůl. Promícháme, přidáme zbylé suroviny a koření podle chuti. Vložíme hnětací hák a hněteme asi **10–12 minut**, dokud nedosáhneme krásně pružného těsta konzistencí podobného modelíně. Těsto přikryjeme fólií nebo víkem a necháme kynout v teple asi **60 minut**, nebo dokud se nezdvíjnásobí.

Těsto rozdělíme po 50g kouscích a z každého uválíme pramen, ze kterého následně upleteme různé tvary. Pokud chcete mít tvarování obzvlášť jednoduché, necháme rozdělené kousky vychladit **20 minut** v lednici.

Vytvarované jidášky přendáme na plech vystlaný pečicím papírem, zakryjeme a necháme kynout v teple asi **30 minut**, nebo dokud viditelně nezvětší svůj objem (z těsta kynutého v chladu kynou pomaleji, v každém případě se řiďte spíš vzhledem než časem).

Troubu nastavíme na program **ProSteam: Nizká vlhkost na 180 °C**. Jidášky pomašlujeme bílkem rozšlehaným se lžicí vody nebo mléka.

Po dosažení teploty vložíme plechy s vytvarovaným pečivem a pečeme **5 minut**. Poté přepneme na program **Horký vzduch** a dopečeme dozlatova asi **10–15 minut**. Doba pečení záleží na velikosti jidášů, nejlepší je kontrola dřevěnou špejlí. Podle potřeby prostřídáme plechy v polovině pečení (tím vyvětráme i přebytečnou páru).

Teplé jidášky podle chuti potřeme rozeřtým medem a ozdobíme například rozinkami.



SLANÉ PEČIVO

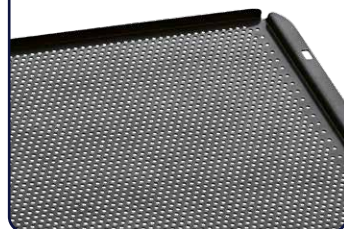


DOMÁCÍ ROHLÍKY SE SOLÍ A KMÍNEM

10 rohlíků

3 lžíce másla
250 ml vlažné vody
1 balíček instantního droždí
500 g polohrubé mouky
10 g cukru krupice
10 g soli
celý kmín na posypání
hrubozrnná sůl na posypání

Děrovaný cukrářský plech Easy2Clean je vhodný pro přípravu moučníků i sušenek. Díky nepřilnavému povrchu se snadno čistí.



Rozpustíme máslo. Do větší mísy nalijeme 250 ml vlažné vody, přidáme droždí, máslo a chvíli mícháme. Postupně přisypeme suché ingredience.

Dáme na **1–2 hodiny** na teplé místo kynout. Po půlhodině kynutí těsto jednou přeložíme.

Po vykynutí uděláme z těsta malé bochníčky (pro představu asi 80g), lehce je zpracujeme a necháme **10 minut** kynout. Potom rozválíme každý bochníček do elipsy (o délce zhruba 25 cm) a srolujeme do ruličky – dobře utáhneme!

Klademe na pečicí papír dostatečně od sebe, pokapeme vodou a necháme kynout dalších **45 minut** pod čistou utěrkou nebo využijeme program **Kynutí**. Rohlíky posypeme kmínem a hrubozrnnou solí.

Předehřejeme si troubu a vložíme do ní plech. Pečeme při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** při teplotě **200 °C** přibližně **15 minut**. Po vytažení plechu z trouby necháme rohlíky vychladnout a ideálně sníme ještě tentýž den.



DOMÁCÍ BAGETA Z KYNUTÉHO TĚSTA

4 porce



200 ml vlažné vody

½ lžice cukru

42 g čerstvého droždí

400 g hladké mouky

30 g olivového oleje

(+ olej na vymazání)

20 g soli

Ve vlažné vodě rozmícháme cukr a droždí.

Do mísy nasypeme mouku, přidáme olivový olej, vodu s droždím a vypracujeme nelepivé těsto. Sůl zapracujeme až na závěr.

Troubu nastavíme na program **Kynutí**. Těsto vložíme do mísy vymazané olejem a necháme kynout asi **20 minut**.

Po vykynutí těsto ihned vyjmeme, vytvarujeme bagetu a přeneseme ji na děrovaný plech. Ostrým nožem nebo žiletkou ji šikmo několikrát nařízneme.

Pečeme v předehřáté troubě při programu **ProSteam: Nizká vlhkost** na **200 °C** po dobu asi **20 minut**, případně do požadované barvy.

Před krájením necháme bagetu zcela vychladnout.

Přípravu receptu
můžete zhlédnout
v rámci našeho
videokurzu vaření.



KVÁSKOVÝ CHLÉB S ČERNÝM PIVEM

1 bochník

400 g hladké mouky T650
200 g mouky Manitoba
250 g černého piva
170 ml vody
100 g kvásku Lievito Madre
2 lžičky soli
hrst černého sezamu
hrst slunečnicových semínek
bramborový škrob na
zaprášení

Oba druhy mouky, pivo a 170 ml vody promícháme a necháme asi **60 minut** odpočinout.

Přidáme aktivní kvásek a hněteme, dokud se s těstem nespojí. Necháme **20 minut** odpočinout.

Přidáme sůl, lžici vody a hněteme v robotu asi **10 minut**, dokud se těsto neodlepí od stěn mísy.

Vmícháme sezam a slunečnicová semínka. Těsto přendáme do mísy a necháme kynout asi **5 hodin**. Každou hodinu ho jemně přeložíme.

Vykynuté těsto stočíme, poprášíme bramborovým škrobem, vložíme do ošatky a necháme kynout v lednici asi **10 hodin**.

Chléb poté vyklopíme na děrovaný plech a vložíme do trouby vyhřáté na **230 °C**. Na dno trouby nalijeme asi 150 ml vody, troubu rychle zavřeme a pečeme při programu **Horký vzduch** při dolním ohřevu **20 minut**.

Poté přepneme na program **ProSteam: Nízká vlhkost** při **180 °C** a dopékáme dalších **20–25 minut**.

Chléb necháme před krájením zcela vychladnout.

	→ 00:20	▶ 230 °C
	→ 00:25	▶ 180 °C

Tip: Správně
vykynuté těsto
zvětší objem
a má nelepivou,
pružnou strukturu.



PŠENIČNÝ CHLÉB PODLE MAŠKRTNICE

1 kus



→ 00:35

► 230 °C

300 g světlé pšeničné mouky
(část lze nahradit i světlou
špaldovou)
50 g celozrnné pšeničné mouky
210 g vlažné vody
300 g pšeničného kvasu
10 g soli

Všechny suroviny kromě kvasu a soli smícháme a necháme odležet. Pomocí robotu jemně mícháme asi **2 minuty**, poté chvíli rukama. Pak počkáme asi **30 minut**, aby mouka nabobtnala. Nakonec zapracujeme do těsta sůl (zabere to asi 4 minuty pomalého míchání v robotu) a kvas.

Hladké těsto přeneseme do uzavíratelné mísy vytřené olejem a necháme kynout asi **2–3 hodiny** až těsto zdvojnásobí objem. Mezitím ho alespoň dvakrát přeložíme. Překládání hraje důležitou roli hlavně v prvních dvou hodinách. Nakynuté těsto zvětší objem cca o 70–80 %.

Vykynuté těsto vytvarujeme a necháme ještě **15–20 minut** odpočívat na vále. Poté vytvarujeme bochník chleba. Do těsta už nepřidáváme žádnou mouku. Bochník vložíme do moukou vysypané ošatky a necháme kynout v lednici asi **12–18 hodin**.

Chléb vyklopíme z ošatky, podélně nařízneme a vložíme do studené trouby. Pečeme při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** při **230 °C** asi **35 minut** dozlatova.

Děrovaný cukrářský plech Easy2Clean je vhodný pro přípravu moučníků i sušenek. Díky nepřilnavému povrchu se snadno čistí.



FOCACCIA S CHERRY RAJČATY

PODLE MAŠKRTNICE

4 porce



→ 00:25

► 180 °C

500 g světlé pšeničné mouky
375 g vody
20 g extra panenského olivového oleje
10 g soli
2 g čerstvého droždí
200 g cherry rajčat
hrubá sůl na posypání
bylinky na posypání

Všechny suroviny kromě droždí a soli smícháme a necháme asi 30 minut odležet. Pomocí robotu pak asi 2 minuty těsto mícháme. Poté počkáme asi **30 minut**, aby mouka nabobtnala.

Po odležení zapracujeme do těsta sůl (zabere to asi 4 minuty pomalého míchání v robotu) a droždí rozmíchané asi v 10 ml vody.

Hladké těsto přeneseme do uzavíratelné mísy vytřené olejem a necháme kynout **12–24 hodin** v lednici nebo asi **4–6 hodin** při pokojové teplotě za občasného přeložení.

Druhý den těsto vyklopíme na pekáč vymazaný olivovým olejem a necháme ještě asi **1 hodinu** odpočívat. Těsto neroztahujeme, samo si sedne.

Poté těsto prsty mírně roztáhneme do stran, tak že ho propichujeme. Do těsta zároveň můžeme zapracovat na půlky nakrájená cherry rajčata.

Potřeme směsí oleje se lžící vody, posypeme hrubou solí či bylinkami a pečeme při programu **ProSteam: Nízká vlhkost** na **180 °C** asi **20–25 minut**.

Tip: Ideální je použití litinového smaltového pekáčku či nepřilnavého plechu.

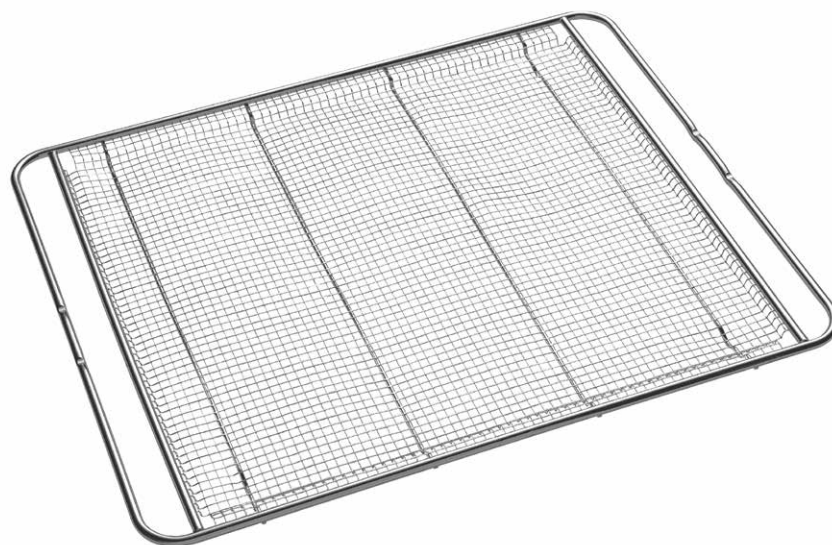


PŘÍSLUŠENSTVÍ, KTERÉ VYLEPŠÍ VAŠE VÝSLEDKY



Plech AirFry je ideální pro přípravu hranolků, kroket nebo křupavé zeleniny s minimálním množstvím oleje. Díky perforovanému dnu dochází k optimálnímu proudění horkého vzduchu, což zajišťuje rovnoměrné propečení pokrmů ze všech stran bez nutnosti jejich obracení. Na plechu je také možné připravit více porcí najednou, přičemž všechny budou hotové současně.

Mřížka AirFry podporuje cirkulaci vzduchu, díky čemuž se pokrmy rovnoměrně propečou a získají křupavou kůrku, aniž by bylo nutné je během přípravy obracet. Křupavého výsledku dosáhnete jednoduše vložením mřížky do trouby a nastavením programu AirFry, Pizza nebo Právý horký vzduch.



S **cukrářským plechem Easy2Clean** snadno připravíte křupavé sušenky i lahodné moučníky. Děrovaný design zajišťuje optimální proudění vzduchu i vlhkosti, díky čemuž se pokrmy rovnoměrně propečou a získají zlatavou barvu. Plech má navíc nepřilnavý povrch, který usnadňuje čištění a umožňuje odstranit i připálené zbytky jídla bez nutnosti drhnutí.

Plech na pečení Easy2Clean obsahuje inovativní keramickou vrstvu, díky které nepřilnou k povrchu žádné nečistoty ani mastnota. Na plechu je tedy možné péct bez vymazávání nebo pečicího papíru. Čištění plechu je navíc rychlé a jednoduché – postačí měkký hadřík, teplá voda a běžný prostředek na nádobí.





Grilovací deska Plancha umožňuje snadnou přípravu grilovaných pokrmů v pohodlí domova, díky čemuž si můžete dopřát grilování v každém ročním období. Je vhodná pro všechny typy varných desek, rychle se zahřívá a rovnoměrně rozvádí teplo, takže se všechny ingredience vždy dokonale propečou. Velká plocha navíc zajišťuje dostatek prostoru pro přípravu jídla pro celou rodinu najednou.



Vysoce účinný odvápnovač spolehlivě odstraňuje vodní kámen i nežádoucí usazeniny z parních trub a při pravidelném používání pomáhá udržet jejich optimální chod. Stačí jej jednoduše přidat do spotřebiče – účinně vyčistí vnitřní prostor i celý systém.

Vysoce účinný čistící sprej s jedinečnou recepturou je nekompromisní vůči nečistotám, ale šetrný vůči povrchům. Efektivně si poradí s odolnými mastnými skvrnami a zároveň pomáhá udržovat trouby, mikrovlnné trouby a grily dlouhodobě v perfektní kondici.



Uchovejte chuť a křehkost svých pokrmů. Moderní **vakuovačka** nabízí rychlé odsávání vzduchu v kombinaci s účinným dvojitým těsněním, které zajišťuje dlouhodobou ochranu potravin. Díky přednastaveným režimům pro suché i vlhké potraviny, možnosti nastavení doby svařování a chytrému designu je její používání navíc velmi jednoduché a praktické.

Osmidílná sada nádobí do parní trouby je vyrobena z nerezové oceli a je ideální pro přípravu široké škály pokrmů – od masa přes zeleninu až po omáčky. Nádoby různých velikostí nabízejí maximální flexibilitu, přičemž sada je vhodná i pro skladování v lednici a mytí v myčce nádobí.



shop.electrolux.cz

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO	3
PARNÍ TROUBY STEAMPRO SE SOUS-VIDE	4
PARNÍ TROUBY STEAMPRO BEZ SOUS-VIDE	5
PŘÍPRAVA MAS A RYB.....	6
PŘÍPRAVA ZELENINY.....	10
PŘÍPRAVA PŘÍLOH	11
RECEPTY K PŘÍLOHÁM.....	12

STUDENÉ PŘEDKRMY

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY S UZENÝM SÝREM A KŘENEM.....	16
BŮČKOVÁ POMAZÁNKA S JARNÍ CIBULKOU.....	18
RILLETES Z LOSOSA (LOSOSOVÁ POMAZÁNKA)	20
HUSÍ PAŠTIKA Z MASA VAŘENÉHO VE VÝVARU	22
ROASTBEEF S DOMÁCÍ MAJONÉZOU	24

TEPLÉ PŘEDKRMY A POLÉVKY

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY S UZENÝM PSTRUHEM.....	28
ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S ČOČKOU	30
FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA S GRILOVANÝM SÝREM	32
MRKEV S CITRONOVOU MAJONÉZOU	34

HLAVNÍ CHODY

KUŘECÍ KŘÍDLA S JOGURTOVÝM DIPEM	38
KUŘECÍ PRSO S DÝŇOVÝM PYRÉ A SALÁTEM Z JABLEK A FENYKLU	40
PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSÍČKA S GUACAMOLE	42
KUŘECÍ ROLÁDA S BRAMBORAMI A ŠPENÁTEM.....	44
KUŘECÍ ŠPÍZ S DOMÁCÍMI HRANOLKY.....	46
PEČENÁ HUSÍ STEHNA NA TYMIÁNU A TEPLÝ SALÁT Z ČERNÉ ČOČKY.....	48
KRÁLÍK NA ČESNEKU S PEČENÝM BŮČKEM.....	50
BUTTERFISH SE SMAŽENOU RÝŽÍ	52
GRILOVANÁ TRESKA SKREI S MISO MÁSLEM A ZELENINOU	54
MOŘSKÝ VLK PEČENÝ V SOLNÉ KRUSTĚ SE ZELENINOU RATATOUILLE	56
PEČENÝ CANDÁT S KVĚTÁKOVÝM SUFLÉ A CHŘESTEM.....	58
PSTRUH S BÉARNSKOU OMÁČKOU.....	60

GRATINOVANÉ BRAMBORY S TRESKOU.....	62
PEČENÝ PSTRUH NA BYLINKÁCH S BRAMBORAMI A ZELENINOU V PÁŘE.....	64
PEČENÝ STEAK Z LOSOSA S BRAMBORAMI	66
LOSOS NA PÁŘE SE ZELENINOU A BRAMBORAMI.....	68
JEHNĚČÍ KOLÍNKO NA ČERVENÉM VÍNĚ	70
JEHNĚČÍ KOTLETY S BRAMBOROVÝMI NOKY A ŠPENÁTEM	72
HOVĚZÍ BIFTEK S FAZOLKAMI NA SLANINĚ.....	74
VEPŘOVÁ KRKOVIČKA ZAPEČENÁ SE SMETANOU, SÝREM, RAJČATY A BRAMBORAMI.....	76
VEPŘOVÁ LÍČKA S BRAMBOROVO-MRKVOVÝM PYRÉ	78
VEPŘOVÝ VRABEC SE ŠPENÁTEM.....	80
VEPŘOVÁ PANENKA S PEČENÝMI BRAMBORAMI A HUMMUSEM S CHILLI	82
VEPŘOVÁ PANENKA S PETRŽELOVÝM PESTEM	84
PEČENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA S DOMÁCÍ BAGETOU	86
SALÁT CAESAR S RESTOVANÝM KUŘECÍM MASEM	88
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S ČEKANKOU A KOZÍM SÝREM	90
INDONÉSKÝ SALÁT GADO GADO PODLE DARINY KŘIVÁNKOVÉ.....	92
ZAPEČENÉ CUKETY PLNĚNÉ SÝREM A RAJČATY.....	94
ZAPEČENÁ VEJCE V MISKÁCH S OPEČENÝM TOASTEM	96
ZELENINOVÉ RIZOTO Z PARNÍ TROUBY.....	98
ČOČKOVÝ DHAL S KOKOSOVÝM MLÉKEM	100
VEGETARIÁNSKÁ PAELLA S TOFU	102
TOFU V BALZAMIKU S FAZOLKAMI	104
CIZRNA S UZENÝM TOFU A RESTOVANOU ZELENINOU.....	106
MÁSLOVÁ LETNÍ ZELENINA S OŘECHOVÝM PESTEM.....	108

SLADKÉ PEČIVO A DEZERTY

HRUŠKA V PORTSKÉM VÍNĚ112

PEČENÁ JABLKA S KŘUPAVOU NÁPLNÍ.....114

ZDRAVÁ DOMÁCÍ GRANOLA S OVOCEM116

OŘECHOVÉ BROWNIES Z CIZRNY118

TVAROHOVÁ BÁBOVKA.....120

RICOTTOVÝ KOLÁČ S ČERSTVÝMI FÍKY.....122

KYNUTÉ BUCHTY PLNĚNÉ MÁKEM A TVAROHEM124

KYNUTÉ KOLÁČE S TVAROHEM A MÁKEM.....126

ČOKOLÁDOVÉ BÁBOVIČKY S PISTÁCIEMI A ZMRZLINOU128

BASKICKÝ CHEESECAKE PODLE DARINY KŘIVÁNKOVÉ130

ŽEMLOVKA S JABLKY.....132

TVAROHOVÉ KNEDLÍČKY S OMÁČKOU Z LESNÍCH PLODŮ134

KAKAOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK S VANILKOVÝM KRÉMEM136

ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA.....138

KYNUTÉ KNEDLÍKY S JAHODAMI.....140

BRAMBOROVÉ ŠIŠKY S MÁKEM A TVAROHEM142

VÁNOČKA MONIKY ABSOLONOVÉ.....144

VELIKONOČNÍ JIDÁŠE PODLE MAŠKRTNICE.....146

SLANÉ PEČIVO

DOMÁCÍ ROHLÍKY SE SOLÍ A KMÍNEM150

DOMÁCÍ BAGETA Z KYNUTÉHO TĚSTA.....152

KVÁSKOVÝ CHLÉB S ČERNÝM PIVEM.....154

PŠENIČNÝ CHLÉB PODLE MAŠKRTNICE156

FOCACCIA S CHERRY RAJČATY PODLE MAŠKRTNICE.....158

PŘÍSLUŠENSTVÍ PARNÍCH TRUB160





Vařte a pečte zdravěji i chutněji díky páře. Naše kuchařka vám přináší inspiraci a praktické rady pro pečení a vaření v multifunkční parní troubě Electrolux.

Pokud máte troubu s Wi-Fi konektivitou, stáhněte si aplikaci Electrolux, kde najdete ještě více inspirace a receptů.



Appstore



Google Play

Vydavatel: **ELECTROLUX, s.r.o.**
Koncept a redakce: © **doblogoo s.r.o. a TasteLAB**

8. aktualizované vydání
Electrolux CZ © 2026
www.electrolux.cz



Electrolux

 [electrolux.cz](https://www.instagram.com/electrolux.cz)
 [electroluxceskarepublika](https://www.facebook.com/electroluxceskarepublika)

PNC 801408699