



Vaření, pečení a grilování nejen
v multifunkční parní troubě





OBJEVTE NOVÉ MOŽNOSTI

V jednoduchosti je krása. A to platí i v kuchyni – jednoduché a rychlé vaření, které navíc prospívá lidskému zdraví, je v domácnostech stále více v kurzu. S multifunkční parní troubou ale rozhodně neplatí tvrzení, že co je zdravé, není dobré.

Myslet si, že v parní troubě se dá jídlo vařit a upravovat pouze v páře, by bylo velkým omylem. Můžete v ní jak grilovat či připravovat steaky, tak upéct domácí chléb nebo dokonce tvarohovou bábovku. Moderní parní trouba totiž disponuje nejen párou, ale i horkým vzduchem, grilem a nastavitelnými intervaly střídání páry a pečení, které zajistí křupavost a zabrání vysoušení pokrmů. Suroviny díky tomu neztrácejí chuť, vzhled ani svou přirozenou šťavnatost, a proto není potřeba je výrazně solit, kořenit nebo mastit. Oproti vaření ve vodě si potraviny zachovávají až o polovinu více nutričních hodnot, vitaminů a minerálních látek. Každé jídlo má své aroma, které se díky šetrnosti přípravy nevytratí.

Již staří Číňané věděli, že využití páry je tím nejzdravějším způsobem přípravy jídel. Nyní si její účinnost můžete vyzkoušet i vy díky multifunkční parní troubě ELECTROLUX. Věříme, že při přípravě svých oblíbených pokrmů vytvoříte chutě, vůně a vzhled jídel, ze kterých se budou sbíhat sliny. Můžete směle konkurovat profesionálním kuchařům, navíc v teple svého domova.

Dobrou chuť!

Tým **ELECTROLUX**



OBSAH

FUNKCE PARNÍ TROUBY STEAMPRO	12
FUNKCE PARNÍ TROUBY STEAMBOOST	13
REŽIM VAŘENÍ V PÁŘE	14
REŽIM NÍZKÁ VLHKOST	16
REŽIM STŘEDNÍ VLHKOST / VYSOKÁ VLHKOST	18
REŽIM PRAVÝ HORKÝ VZDUCH A VLHKÝ HORKOVZDUCH	19
PEČENÍ S TEPLTNÍ SONDOU	21
POSTUP PŘI POUŽITÍ TEPLTNÍ SONDY BEZ PŘEDEHŘÁTÉ TROUBY	22
POSTUP PŘI POUŽITÍ TEPLTNÍ SONDY S PŘEDEHŘÁTOU TROUBOU	23
POSTUP PŘI PEČENÍ PODLE ČASU BEZ PŘEDEHŘÁTÉ TROUBY	24
POSTUP PŘI PEČENÍ PODLE ČASU S PŘEDEHŘÁTOU TROUBOU	25
ANTONÍN BRADÁČ	26
JIŘÍ HILGART	27
JAN PUNČOCHÁŘ	28
PŘEDKRMY	
HUSÍ PAŠTIKA	32
MRKEV S CITRONOVOU MAJONÉZOU	34
PAŠTIKA Z KUŘECÍCH JATER S HRUŠKOVÝM ČATNÍ	36
RILLETES Z LOSOSA (LOSOSOVÁ POMAZÁNKA)	38
TELECÍ TERINA S NAKLÁDANOU KYSELOU ZELENINOU	40
POLÉVKY	
POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY SERVÍROVANÁ S UZENÝM PSTRUHEM, SMETANOU A KOPREM	44
RAJČATOVÝ KRÉM SE ZAPEČENOU RICOTTOU	46
ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S ČOČKOU	48

PŘÍLOHY

BRAMBOROVÝ CHLÉB	52
BRAMBOROVÝ KNEDLÍK	53
HOUSKOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK	54
CHLÉB	55
ITALSKÁ FOCACCIA	56
FOCACCIA S MOŘSKOU SOLÍ A ROZMARÝNEM	57
KARLOVARSKÝ KNEDLÍK	58
PITA	59
PIVNÍ ROHLÍKY	60
ROHLÍKY	61
ŠKVARKOVÉ PLACKY.....	62
VAŘENÉ BRAMBORY V CELKU.....	63
VAŘENÁ RÝŽE	64
VAŘENÁ VEJCE	65
ZELENINA V PÁŘE	66

MASA

GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA	70
HOVĚZÍ BIFTEK	71
KARBANÁTKY	72
KUŘECÍ ROLÁDA	73
MARTINSKÁ HUSA	74
PEČENÁ KACHNA	75
PEČENÁ VEPŘOVÁ KRKOVIČKA	76
PEČENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA	77
PEČENÉ KUŘE	78
PEČENÉ KUŘE S NÁDIVKOU	79
PEČENÉ VEPŘOVÉ KOLENO	80
PEČENÝ VEPŘOVÝ BŮČEK	81
SEKANÁ PEČENĚ	82
VEPŘOVÁ PANENKA	83
VEPŘOVÁ PANENKA S PETRŽELOVÝM PESTEM.....	84
VEPŘOVÁ ROLÁDA	85
VEPŘOVÝ ŠPÍZ.....	86
VEPŘOVÝ VRABEC	87

RYBY

BUTTERFISH S HRUBOZRNNOU HOŘČICÍ, SMAŽENÁ RÝŽE SE ZÁZVOREM.....	90
GRILOVANÉ KREVETY, SE ZÁZVOROVÝM MÁSLEM.....	92
GRILOVANÁ TRESKA SKREI, S MISO MÁSLEM A ZELENINOU	94
LOSOS PEČENÝ S CHILLI PAPRIČKAMI, SUŠENÝMI RAJČATY A CAPARI, BRAMBOROVÁ KAŠE	96
LOSOS PŘIPRAVENÝ NA PÁŘE, S POMERANČOVOU ČERVENOU ŘEPOU A KOZÍM SÝREM S TYMIÁNEM ...	98
LOSOS VAŘENÝ V PÁŘE S BÍLÝM CHŘESTEM A HOLANDSKOU OMÁČKOU	100
LOSOS VAŘENÝ V PÁŘE SE ZELENINOVÝM SALÁTEM A POŠÍROVANÝM VEJCEM	102
MOŘSKÝ VLK PEČENÝ V SOLNÉ KRUSTĚ SE ZELENINOU RATATOUILLE	104
PEČENÝ CANDÁT, KVĚTÁKOVÉ SUFLÉ A GRILOVANÝ CHŘEST	106
PEČENÝ PSTRUH NA BYLINKÁCH S BRAMBORAMI NA SLANINĚ A ZELENINOU V PÁŘE	108
PEČENÝ STEAK Z LOSOSA	110
POŠÍROVANÝ PSTRUH SE ZELENINOU A TEPLÝM ČOČKOVÝM SALÁTEM S KLOBÁSOU	112
PSTRUH S BERNSKOU OMÁČKOU.....	114
UZENÝ LOSOS NA ZELENÉM ČAJI S RESTOVANOU ZELENINOU	116
UZENÝ ÚHOŘ S KACHNÍMI JÁTRY FOIE GRAS A KŘEPELČÍM VEJCEM MARINOVANÝM V ČERVENÉ ŘEPĚ ..	118
ZELENÉ STIR-FRY, S KREKETAMI	120

HLAVNÍ JÍDLA

BRAMBOROVÝ FONDÁN.....	124
CELOZRNNÁ MINIPIZZA.....	126
ČEVABČIČI S BRAMBORAMI, JARNÍ CIBULKOU A LEDOVÝM SALÁTEM	128
DOMÁCÍ BURGER VE VYNIKAJÍCÍ MÁSLOVO-MLÉČNÉ HOUSCE	130
FOCACCIA S ROASTBEEFEM A ČERSTVOU ZELENINOU	132
FLANK STEAK S OMÁČKOU CHIMICHURRI A CELEROVÝM PYRÉ OCHUCENÝM PAPRIKOU.....	134
GLAZOVANÁ ŽEBÍRKA S CIZRNOVÝM SALÁTEM	136
GRATINOVANÉ BRAMBORY S TRESKOU.....	138
JÁHLOVÉ KULIČKY SE SUŠENÝMI RAJČATY	140
HOVĚZÍ BIFTEK S FAZOLKAMI NA SLANINĚ	142
HOVĚZÍ BURGER SE SALÁTEM COLESLAW A DOMÁCÍ HRANOLKY.....	144
HOVĚZÍ BURGER S PANCETTOU, ESTRAGONOVOU MAJONÉZOU, NAKLÁDANÝMI OKURČIČKAMI.....	146
HOVĚZÍ CHATEAUBRIAND, BRAMBOROVÉ PYRÉ S LANÝŽOVÝM MÁSLEM A GRILOVANÁ ZELENINA	148
HOVĚZÍ FLANK STEAK S GRATINOVANÝMI BRAMBORAMI A GRILOVANOU CUKETKOU.....	150
HOVĚZÍ STEAK S PEČENÝMI BRAMBORAMI A BYLINKOVÝM MÁSLEM.....	152
HOVĚZÍ STEAK, S ČERVENÝM PEPŘEM, WHISKY OMÁČKOU A GRATINOVANÝMI BRAMBORAMI.....	154
JEHNĚČÍ KOLÍNKO NA ČERVENÉM VÍNĚ S BRAMBOROVOU KAŠÍ	156

JEHNĚČÍ KOTLETY S BRAMBOROVÝMI NOKY A ŠPENÁTEM	158
KAPUSTOVÉ ZÁVITKY S KUŘETEM A SALÁTEM Z LILKU	160
KONFITOVANÁ KACHNÍ STEHNA S KARLOVARSKÝM KNEDLÍKEM A ČERVENÝM ZELÍM	162
KŘEPELKA PLNĚNÁ KACHNOU S OMÁČKOU Z HUB A KOPRU	164
KUŘECÍ PRSÍČKA PLNĚNÁ PANCETTOU A MOZZARELLOU, GUACAMOLE A TRHANÝ SALÁT S MEDEM	166
KUŘECÍ ROLÁDA S BRAMBORAMI, SE ŠPENÁTEM A CIBULKOU	168
KUŘECÍ ŠPÍZ S DOMÁCÍMI HRANOLKY A DOMÁCÍ MAJONÉZOU	170
KUŘECÍ ŠPÍZ SHISH TAOUK, HUMMUS A SALÁT TABOULEH	172
LAKSA S KŘUPAVOU ZELENINOU A MARINOVANÝM TOFU	174
MÁSLOVÝ KOLÁČ S BYLINKAMI, BRYNZOU A UZENOU SLANINOU	176
PEČENÁ HUSÍ STEHNA NA TYMIÁNU A TEPLÝ SALÁT Z ČERNÉ ČOČKY	178
PEČENÁ KRÁLIČÍ STEHNA SE ZELENINOU, ČESNEKEM A BRAMBORAMI	180
PEČENÁ PERLIČKA PLNĚNÁ KYSANÝM ZELÍM SE SMRŽOVOU OMÁČKOU.....	182
PEČENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA S DOMÁCÍ BAGETOU	184
PIDE TURECKÁ PIZZA	186
PIKANTNÍ RÝŽOVÉ NUDLE S MARINOVANÝM VEPŘOVÝM MASEM	188
PIZZA S RUKOLOU	190
PLNĚNÁ CIBULE S KRÁLIČÍM RAGÚ A HRÁŠKOVÁ QUINOA	192
ROASTBEEF S BRAMBORAMI NA ROZMARÝNU A S DOMÁCÍ MAJONÉZOU	194
ROLÁDA Z VEPŘOVÉHO BOKU S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM	196
SALÁT CAESAR S GRILOVANÝM KUŘECÍM MASEM.....	198
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S ČEKANKOU A KOZÍM SÝREM	200
SALÁT Z GRILOVANÉ ZELENINY S BURRATOU, CITRONOVÝM DRESINKEM, MÁTOU A BAZALKOU.....	202
STEAK Z HOVĚZÍ ROŠTĚNÉ, ZAPEČENÝ LILEK S MOZZARELLOU, RAJČATY A BAZALKOU	204
VEPŘO KNEDLO ZELO	206
VEPŘOVÁ LÍČKA DUŠENÁ V CIDERU S BRAMBOROVO-MRKVOVÝM PYRÉ	208
VEPŘOVÝ MĚŠEC S OMÁČKOU TZATZIKY	210
VEPŘOVÝ VRABEC S BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM A ŠPENÁTEM	212
ZAPEČENÁ VEPŘOVÁ KRKOVIČKA SE SMETANOU, SÝREM, RAJČATY A BRAMBORAMI.....	214

DEZERTY

BABIČČINA VÁNOČKA	218
BUCHTY S TVAROHEM	219
CHEESECAKE	220
ČOKOLÁDOVÝ DORT S DOMÁCÍ ŠLEHAČKOU A ČERSTVÝMI JAHODAMI	221
ČOKOLÁDOVÝ FONDÁN S PISTÁCIEMI A VANILKOVOU ZMRZLINOU	222
FRENCH TOAST S ČOKOLÁDOVÝM KRÉMEM A MALINAMI	223
HRUŠKA V PORTSKÉM VÍNĚ	224
JAHODOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK	226
PEČENÁ JABLKA S KŘUPAVOU NÁPLNÍ A ČOKOLÁDOU	228
OŘECHOVÉ BROWNIES Z CIZRNY	230
ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA	232
TVAROHOVÁ BÁBOVKA	234
TVAROHOVÝ KOLÁČ S ČERSTVÝMI FÍKY	236
ZDRAVÁ DOMÁCÍ GRANOLA	238
PŘÍSLUŠENSTVÍ, KTERÉ VYLEPŠÍ VAŠE VÝSLEDKY	240

TROUBY ELECTROLUX SteamPro



*Obrázek je pouze ilustrační.

POPIS PRODUKTU:

Parní trouba SteamPro zavádí novou úroveň preciznosti při parní tepelné úpravě. Parní technologie dokáže díky senzoru vlhkosti automaticky udržet potřebné množství páry. Trouba nabízí 25 %, 50 %, 80 % a 100 % páry. Výsledkem je dokonalá chuť jako od profesionálů.

VLASTNOSTI PRODUKTU:

Trouba s parním generátorem, vlhkou párou, senzorem vlhkosti a funkcí Sous-Vide pro vakuové vaření v páře, dušení, pečení masa a ryb, pečení chleba a koláčů, vaření rýže a knedlíků, tepelnou úpravu ovoce a zeleniny, kynutí těsta, zavařování, regeneraci jídla, ohřev talířů a sušení.

Nastavení pečicích režimů v jednotlivých receptech je popsáno v pořadí pro trouby SteamPro / SteamBoost.

TROUBY ELECTROLUX SteamBoost



*Obrázek je pouze ilustrační.

POPIS PRODUKTU:

Parní trouba SteamBoost kombinuje páru s běžným ohřevem dvěma způsoby. Trouba nabízí 25 %, 50 % a 100 % páry.

VLASTNOSTI PRODUKTU:








Trouba s parním generátorem a vlhkou párou pro vaření v páře, dušení, pečení masa a ryb, pečení chleba a koláčů, vaření rýže a knedlíků, tepelnou úpravu ovoce a zeleniny, kynutí těsta, zavařování, regeneraci jídla, ohřev talířů a sušení.

Nastavení pečicích režimů v jednotlivých receptech je popsáno v pořadí pro trouby SteamPro / SteamBoost.

FUNKCE PARNÍ TROUBY

SteamPro






Multifunkční parní trouba nabízí mnoho způsobů přípravy jídla. V následující tabulce najdete přehled těch nejpoužívanějších režimů, díky nimž připravíte jídlo přesně podle svých představ.

SYMBOL REŽIMU	REŽIM	POPIS REŽIMU	POUŽITÍ
	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.
	VAŘENÍ V PÁŘE	Vaření v páře se 100% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 100 °C. (některé modely mohou zobrazovat teplotu max 100 °C)	Na vaření knedlíků, rýže, brambor, zeleniny, vajec, mas a ryb. Na ohřívání všech příloh včetně těstovin, uzenin, mas a ryb.
	VYSOKÁ VLHKOST	Pečení se 80% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 130 °C.	Na pečení větších kusů mas. Na přípravu jídel ve vodní lázni, jako jsou krémy, pudinky, nákypy a teriny.
	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), příprava paštiky. Dále na ohřívání mas a příloh.
	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. Dále na ohřívání mas a příloh.
	PRAVÝ HORKÝ VZDUCH	Pečení jako v horkovzdušné troubě, možnost péct až na třech úrovních současně. Suché pečení bez použití vody v zásobníku. Nastavení teploty od 30 °C do 230 °C.	Pečení a grilování všech druhů steaků, ryb, zeleniny. K zapékání brambor, těstovin a zeleniny.
	VLHKÝ HORKOVZDUCH	Pečení horkým vzduchem, při kterém se uzavře klapka trouby, a tím je využívána vlastní vlhkost surovin. Pečení na jedné úrovni trouby. Nastavení teploty od 160 °C do 230 °C.	Na pečení sladkého pečiva, dortů, zákusků, menších kusů mas. K zapékání brambor, těstovin, zeleniny.

FUNKCE PARNÍ TROUBY

SteamBoost

Multifunkční parní trouba nabízí mnoho způsobů přípravy jídla. V následující tabulce najdete přehled těch nejpoužívanějších režimů, díky nimž připravíte jídlo přesně podle svých představ.

SYMBOL REŽIMU	REŽIM	POPIS REŽIMU	POUŽITÍ
	VAŘENÍ V PÁŘE	Vaření v páře se 100% vlhkostí uvnitř trouby. Nastavení teploty od 50 °C do 100 °C. (některé modely mohou zobrazovat teplotu max 100 °C)	Na vaření knedlíků, rýže, brambor, zeleniny, vajec, mas a ryb. Na ohřívání všech příloh včetně těstovin, uzenin, mas a ryb.
	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), příprava paštiky. Dále na ohřívání mas a příloh.
	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. Dále na ohřívání mas a příloh.
	PRAVÝ HORKÝ VZDUCH	Pečení jako v horkovzdušné troubě, možnost péct až na třech úrovních současně. Suché pečení bez použití vody v zásobníku. Nastavení teploty od 30 °C do 230 °C.	Pečení a grilování všech druhů steaků, ryb, zeleniny. K zapékání brambor, těstovin a zeleniny.
	VLHKÝ HORKOVZDUCH	Pečení horkým vzduchem, při kterém se uzavře klapka trouby, a tím je využívána vlastní vlhkost surovin. Pečení v jedné úrovni trouby. Nastavení teploty od 160 °C do 230 °C.	Na pečení sladkého pečiva, dortů, zákusků, menších kusů mas. K zapékání brambor, těstovin, zeleniny.

REŽIM VAŘENÍ V PÁŘE



V páře můžete připravit prakticky cokoli. Jídlo si zachová větší množství živin a doba přípravy je mnohem kratší ve srovnání s ostatními způsoby vaření. Pára také zabraňuje vysoušení, můžete ji tedy využít i při opětovném ohřívání jídla. Rozdíl mezi režimy je pouze ten, že při zvolení režimu VAŘENÍ V PÁŘE je světlo uvnitř trouby zhasnuté, takže šetříte energii.

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VAŘENÍ	SONDA
Vařený krájený brambor	Děrovaná nádoba	Před vařením brambory osolte.	Ano	100 °C	30 min.	
Vařený brambor v celku	Děrovaná nádoba	Recept najdete na str. 61.	Ano	100 °C	60 min.	
Houskový knedlík	Děrovaná nádoba	Recept najdete na str. 52.	Ano	100 °C	25 min.	
Bramborový knedlík	Děrovaná nádoba	Recept najdete na str. 51.	Ano	100 °C	35 min.	
Karlovarský knedlík	Děrovaná nádoba	Recept najdete na str. 56.	Ano	100 °C	30 min.	
Kynutý ovocný knedlík	Děrovaná nádoba	Recept najdete na str. 227.	Ano	100 °C	15-20 min.	
Tvarohový ovocný knedlík	Děrovaná nádoba		Ano	100 °C	20 min.	
Kuskus	Plná nádoba	Kuskus je potřeba osolit a zalit teplým vývarem nebo vodou v poměru: 150g kuskusu = 100ml vývaru.	Ano	100 °C	25 min.	
Vařená rýže	Plná nádoba	Rýži je potřeba před vařením osolit.	Ano	100 °C	45 min.	
Vejce vařená na měkko	Děrovaná nádoba	Vejce vařená na měkko má tuhý bílek a tekutý žloutek.	Ano	100 °C	10 min.	
Vejce vařená na tvrdo	Děrovaná nádoba	Vejce vařená na tvrdo má tuhý bílek i žloutek.	Ano	100 °C	16 min.	
Mrkev v celku	Děrovaná nádoba		Ano	100 °C	30 min.	

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VAŘENÍ	SONDA
Květák, brokolice	Děrovaná nádoba	Květák i brokolici můžete nechat v celku nebo rozdělit na jednotlivé růžičky.	Ano	100 °C	15-20 min.	
Hrášek, fenykl	Děrovaná nádoba	Hrášek můžete použít čerstvý i mražený. Fenykl před přípravou nakrájejte.	Ano	100 °C	10-15 min.	
Bílé zelí, růžičková kapusta, kedlubna	Děrovaná nádoba	Zelí a kedlubnu před přípravou nakrájejte.	Ano	100 °C	15 min.	
Kukuřičný klas, celer	Děrovaná nádoba	Celer před přípravou nakrájejte.	Ano	100 °C	20-25 min.	
Řapíkatý celer	Děrovaná nádoba	Řapíkatý celer před přípravou oloupejte a nakrájejte.	Ano	100 °C	10 min.	
Červená řepa	Děrovaná nádoba		Ano	100 °C	60-70 min.	
Bílý chřest	Děrovaná nádoba	Bílý chřest je potřeba před přípravou oloupat.	Ano	100 °C	12 min.	
Zelený chřest	Děrovaná nádoba		Ano	100 °C	7 min.	
Steak z lososa	Smaltovaný plech	Lososa potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte podle chuti, do středu steaku zapíchněte teplotní sondu.	Ano	80 °C		60 °C
Filet lososa	Smaltovaný plech	Filet potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti, do středu masa zapíchněte teplotní sondu.	Ano	80 °C		60 °C
Pstruh v celku	Smaltovaný plech	Pstruha potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte dle chuti, do středu ryby zapíchněte teplotní sondu.	Ano	80 °C		60 °C
Filet pstruha, candáta, treska v celku	Smaltovaný plech	Maso před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte podle chuti.	Ano	80 °C	10-15 min.	
Filet kapra	Smaltovaný plech	Kapra před vařením potřete olivovým olejem, osolte a okořeňte podle chuti.	Ano	80 °C		65 °C

REŽIM NÍZKÁ VLHKOST



Tento režim se využívá především pro dušení, surovina se peče s 25% podílem páry, a tím si zachovává svou barvu i šťavnatou chuť. Teplotu lze nastavit od 50 °C až do 230 °C. Režim Nízká vlhkost se hodí na pečení vepřových žeber, sekané, celého kuřete, kuřecí rolády, karbanátků nebo pečiva.

V režimu můžete také opětovně ohřívat maso a přílohy, aniž by se jídlo vysušilo.

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VARENÍ	SONDA
Pečená kuřecí prsa	Smaltovaný plech	Maso osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	180 °C		74 °C
Pečené kuře	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením potřete máslem, osolte a okořeňte.	Není potřeba	185 °C	60-70 min.	
Kuře s nádivkou		Maso před pečením potřete máslem, osolte a okořeňte.	Není potřeba	185 °C	60-70 min.	
Kuřecí roláda	Smaltovaný plech	Maso před pečením potřete máslem, osolte a okořeňte.	Není potřeba	180 °C		75 °C
Kuřecí křídla	Plná nádoba / smaltovaný plech	Maso před pečením naložte do marinády.	Ano	200 °C	30-40 min.	
Kuřecí stehna	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením potřete, osolte a okořeňte.	Není potřeba	190 °C	50-60 min.	
Vepřová pečeně	Plná nádoba / smaltovaný plech	Maso osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Není potřeba	150 °C		85 °C
Vepřový vrabec, výpečky	Plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	160 °C	100-120 min.	
Vepřová žebra	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením naložte do marinády.	Není potřeba	160 °C	80-90 min.	

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VARENÍ	SONDA
Vepřová roláda	Plná nádoba / smaltovaný plech	Maso osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Není potřeba	150 °C		85 °C
Vepřový bůček	Plná nádoba / smaltovaný plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	140 °C	130-150 min.	
Sekaná pečeně	Plná nádoba / smaltovaný plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	165 °C		85 °C
Karbanátky	Smaltovaný plech	Maso osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	190 °C		82 °C
Čevabčiči	Smaltovaný plech	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Ano	190 °C	15-20 min.	
Telecí pečeně	Plná nádoba / smaltovaný plech	Maso osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Není potřeba	150 °C		85 °C
Losos pečený v celku	Smaltovaný plech	Rybu osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	190 °C		65 °C
Filet lososa	Smaltovaný plech	Rybu osolte, okořeňte, do středu masa zapíchněte teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	200 °C		65 °C
Pstruh pečený v celku	Smaltovaný plech	Pstruha před pečením osolte a okořeňte.	Ano	200 °C	18-22 min.	
Mražená bageta	Děrovaný teflonový plech	Bagety před pečením nerozmrazujte.	Ano	200 °C	10-12 min.	
Vakuovaná bageta	Děrovaný teflonový plech		Ano	200 °C	8 min.	
Mražený croissant	Děrovaný teflonový plech	Croissanty před pečením nerozmrazujte.	Ano	170 °C	18-20 min.	
Mražené sladké pečivo	Děrovaný teflonový plech	Pečivo před pečením nerozmrazujte.	Ano	170 °C	15-20 min.	

REŽIM STŘEDNÍ VLHKOST / VYSOKÁ VLHKOST



Režim STŘEDNÍ VLHKOST / VYSOKÁ VLHKOST je vhodný pro přípravu větších kusů masa, například vepřového kolena, bůčku nebo jehněčího hřbetu. Režim využijete také při pečení celé kachny, husy či kuřete. Maso se peče v 50 % páry a je velmi šťavnaté a chutné. Tento režim se také hodí na ohřívání celých kusů masa, ale můžete v něm ohřát i přílohu. Teplotu lze nastavit od 50 °C do 130 °C, u trub SteamPro od 50°C - 200°C.

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VAŘENÍ
Pečený vepřový bůček	Plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	130 °C	150 min.
Pečené vepřové koleno	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	130 °C	150-180 min.
Pečená kachna	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	130 °C	150-180 min.
Pečená drůbeží stehna	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	130 °C	150 min.
Pečená husa	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	130 °C	150-180 min.
Pečené jehněčí koleno	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením osolte a okořeňte.	Není potřeba	130 °C	150-180 min.

REŽIM PRAVÝ HORKÝ VZDUCH A VLHKÝ HORKOVZDUCH



Režim PRAVÝ HORKÝ VZDUCH využijete při přípravě steaků – maso se peče na sucho jako v horkovzdušné troubě, díky tomu bude propečené i křupavé na povrchu. Tento režim šetří váš čas – můžete totiž péct až na třech úrovních současně. Hodí se na pečení a grilování všech druhů masa, ryb i zeleniny. Využijete ho také při zapékání brambor nebo těstovin. Teplotu lze nastavit od 50 °C až do 230 °C. Režim Vlhký horkovzduch se liší pouze tím, že se při pečení uzavře klapka trouby, čímž je využívána vlastní vlhkost surovin. V tomto režimu můžete péct v jedné úrovni trouby.

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VAŘENÍ	SONDA
Grilovaná kuřecí prsa	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapichnete teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		74 °C
Grilovaná vykostěná kuřecí stehna	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi a dejte do předehřáté trouby.	Ano	180 °C	15 min.	
Krůtí prsa	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapichnete teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		74 °C
Steak z vepřové kotlety	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapichnete teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		65 °C
Steak z vepřové krkovic	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi a dejte do předehřáté trouby.	Ano	180 °C	15 min.	
Vepřová panenka v celku	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapichnete teplotní sondu a dejte do předehřáté trouby, sondu nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		stř. propečená 65 °C propečená 70 °C

SUROVINA	VHODNÁ NÁDOBA	POZNÁMKY	PŘEDEHŘEV	TEPLOTA	ČAS VAŘENÍ	SONDA
Hovězí biftek	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapíchněte teplotní sonda a dejte do předehřáté trouby, sonda nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		krvavý 58 °C stř. propečený 60 °C propečený 68 °C
Steak z hovězí roštěné	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapíchněte teplotní sonda a dejte do předehřáté trouby, sonda nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		krvavý 58 °C stř. propečený 60 °C propečený 68 °C
Hovězí Chateaubriand	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapíchněte teplotní sonda a dejte do předehřáté trouby, sonda nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	160 °C		krvavé 58 °C stř. propečené 60 °C propečené 68 °C
Steak z hovězího pupku	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapíchněte teplotní sonda a dejte do předehřáté trouby, sonda nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		krvavý 57 °C stř. propečený 60 °C propečený 68 °C
Hovězí roastbeef	Rošt + plná nádoba	Maso před pečením naložte do marinády.	Ano	150 °C		krvavý 57 °C stř. propečený 60 °C propečený 68 °C
Jehněčí panenka	Smaltovaný plech	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapíchněte teplotní sonda a dejte do předehřáté trouby, sonda nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	170 °C		stř. propečená 58 °C propečená 65 °C
Jehněčí hřbet v celku	Rošt + plná nádoba	Maso zprudka opečte na pánvi, do jeho středu zapíchněte teplotní sonda a dejte do předehřáté trouby, sonda nastavte na požadovanou teplotu.	Ano	160 °C		stř. propečený 58 °C propečený 65 °C










PEČENÍ S TEPLOTNÍ SONDOU







Při pečení masa se můžete řídit buď časem, nebo teplotou. Teplotní sonda slouží ke kontrole teploty uvnitř masa, díky čemuž připravíte maso přesně podle svých představ – propečené kuřátko nebo krvavý steak. Podle následující tabulky můžete určit, jak má vaše maso vypadat. Použitím teplotní sondy zajistíte vždy požadovanou chuť. U všech ostatních surovin, kde se teplotní sonda nepoužívá (zelenina, pečivo a jiné přílohy), se řiďte nastavením času.

DRUH MASA	TEPLOTA STŘEDU MASA		
	KRVAVÉ	STŘ. PROPEČENÉ	PROPEČENÉ
Hovězí biftek (svíčková, roštěná, T-Bone, pupek...), roastbeef, Chateaubriand	58 °C	60 °C	65–70 °C
Telecí kotleta		65 °C	70 °C
Telecí pečeně			85 °C
Vepřové maso (krkovice, kotleta, kýta, bůček, koleno...) v celku, rolády			85 °C
Vepřová panenka		65 °C	70 °C
Mleté maso (sekaná, karbanátky, čevabčiči...)			85 °C
Drůbež (kuře, kachna, husa...) v celku, rolády			85 °C
Kuřecí a krůtí prsa			75 °C
Kachní prsa		68 °C	75 °C
Jehněčí hřbet, panenka		65 °C	70 °C
Paštiky			75 °C
Ryby v celku (kapr, pstruh, losos, pražma, mořský vlk...)		62–65 °C	68 °C
Ohřívání masa v celku (pečeně, rolády, sekaná, karbanátky, drůbeží stehna...), vepřové uzené maso	prohřáté 70–75 °C		

POSTUP PŘI POUŽITÍ TEPLOTNÍ SONDY BEZ PŘEDEHŘÁTÉ TROUBY

- Používáte-li režimy **Vaření v páře, Střední vlhkost / Vysoká vlhkost, Nízká vlhkost, Eco vaření v páře, Kynutí těsta** nebo **Pečení chleba**, do zásobníku na vodu nalijte 800 ml čisté vody (voda vydrží přibližně na 50 minut). Při spotřebování veškeré vody zazní zvukový signál a objeví se nápis „Doplňte zásobník na vodu“.
- Zapněte troubu tlačítkem .
- Zasuňte špičku teplotní sondy do středu masa a vložte pokrm do trouby.
- Zasuňte zástrčku teplotní sondy do zásuvky vpravo nahoře na čelní straně trouby. Na displeji se ihned zobrazí sonda s teplotou .
- Pomocí otočného ovladače nebo šipek  nastavte teplotu sondy a potvrďte tlačítkem .
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavíte také funkci „Pečicí funkce“ a potvrdíte tlačítkem .
- Šipkami  nebo ovladačem vyberte režim, v jakém chcete maso upravovat, a potvrďte tlačítkem .
- Opět otočným ovladačem nebo šipkami  nastavte teplotu trouby a potvrďte tlačítkem .
- Jakmile bude uvnitř masa dosažena nastavená teplota, zazní zvukový signál. Trouba se automaticky vypne.
- Zástrčku teplotní sondy vytáhněte ze zásuvky a maso vyjměte z trouby.





TIPY:

- Teplotní sonda musí během pečení zůstat v mase a v zásuvce.
- Chcete-li změnit teplotu trouby, použijte otočný ovladač nebo šipky . Potvrďte tlačítkem .
- Chcete-li změnit teplotu sondy (a tudíž středu masa), stiskněte tlačítko  a otočným ovladačem nebo šipkami nastavte požadovanou teplotu. Potvrďte tlačítkem .








POSTUP PŘI POUŽITÍ TEPLOTNÍ SONDY S PŘEDEHŘÁTOU TROUBOU

- Používáte-li režimy **Vaření v páře, Střední vlhkost / Vysoká vlhkost, Nízká vlhkost, Eco vaření v páře, Kynutí těsta** nebo **Pečení chleba**, do zásobníku na vodu nalijte 800 ml čisté vody (voda vydrží přibližně na 50 minut). Při spotřebování veškeré vody zazní zvukový signál a objeví se nápis „Doplňte zásobník na vodu“.
- Zapněte troubu tlačítkem .
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavte funkci „Pečicí funkce“ a potvrďte tlačítkem .
- Pomocí otočného ovladače nebo šipek  vyberte režim, v jakém chcete maso upravovat, a potvrďte tlačítkem .
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavíte také teplotu trouby. Potvrďte tlačítkem .
- Jakmile trouba dosáhne nastavené teploty, ozve se zvukový signál.
- Zasuňte špičku teplotní sondy do středu masa a vložte pokrm do trouby.
- Zasuňte zástrčku teplotní sondy do zásuvky vpravo nahoře na čelní straně trouby. Na displeji se ihned zobrazí sonda s teplotou .
- Pomocí otočného ovladače nebo šipek  nastavte teplotu sondy a potvrďte tlačítkem .
- Jakmile bude uvnitř masa dosažena nastavená teplota, zazní zvukový signál. Trouba se automaticky vypne.
- Zástrčku teplotní sondy vytáhněte ze zásuvky a maso vyjměte z trouby.

TIPY:

- Teplotní sonda musí během pečení zůstat v mase a v zásuvce.
- Chcete-li změnit teplotu trouby, použijte otočný ovladač nebo šipky . Potvrďte tlačítkem .
- Chcete-li změnit teplotu sondy (a tudíž středu masa), stiskněte tlačítko  a otočným ovladačem nebo šipkami nastavte požadovanou teplotu. Potvrďte tlačítkem .











POSTUP PŘI PEČENÍ PODLE ČASU BEZ PŘEDEHŘÁTÉ TROUBY

- Používáte-li režimy **Vaření v páře, Střední vlhkost / Vysoká vlhkost, Nízká vlhkost, Eco vaření v páře, Kynutí těsta** nebo **Pečení chleba**, do zásobníku na vodu nalijte 800 ml čisté vody (voda vydrží přibližně na 50 minut). Při spotřebování veškeré vody zazní zvukový signál a objeví se nápis „Doplňte zásobník na vodu“.
- Zapněte troubu tlačítkem  a vložte pokrm do trouby.
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavíte funkci „Pečicí funkce“ a potvrdíte tlačítkem .
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavíte také teplotu trouby. Potvrďte tlačítkem .
- Stiskněte tlačítko  a otočným ovladačem nebo šipkami  nastavte požadovaný čas. Vše potvrďte tlačítkem .
- Po skončení pečení se ozve zvukový signál.

TIPY:

- *Chcete-li změnit teplotu trouby, použijte otočný ovladač nebo šipky . Potvrďte tlačítkem .*
- *Chcete-li změnit čas pečení, stiskněte tlačítko  a otočným ovladačem nebo šipkami čas upravte. Potvrďte tlačítkem .*

POSTUP PŘI PEČENÍ PODLE ČASU S PŘEDEHŘÁTOU TROUBOU

- Používáte-li režimy **Vaření v páře, Střední vlhkost / Vysoká vlhkost, Nízká vlhkost, Eco vaření v páře, Kynutí těsta** nebo **Pečení chleba**, do zásobníku na vodu nalijte 800 ml čisté vody (voda vydrží přibližně na 50 minut). Při spotřebování veškeré vody zazní zvukový signál a objeví se nápis „Doplňte zásobník na vodu“.
- Zapněte troubu tlačítkem .
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavte funkci „Pečicí funkce“ a potvrdte tlačítkem .
- Pomocí otočného ovladače nebo šipek  vyberte režim, v jakém chcete maso upravovat a potvrďte tlačítkem .
- Otočným ovladačem nebo šipkami  nastavíte také teplotu trouby. Potvrďte tlačítkem .
- Jakmile trouba dosáhne nastavené teploty, ozve se zvukový signál.
- Vložte pokrm do trouby, stiskněte tlačítko  a otočným ovladačem nebo šipkami  nastavte požadovaný čas. Vše potvrďte tlačítkem .
- Po skončení pečení se ozve zvukový signál.

TIPY:

- *Chcete-li změnit teplotu trouby, použijte otočný ovladač nebo šipky . Potvrďte tlačítkem .*
- *Chcete-li změnit čas pečení, stiskněte tlačítko  a otočným ovladačem nebo šipkami čas upravte. Potvrďte tlačítkem .*



ANTONÍN BRADÁČ

Na většině receptů v této kuchařce se podílel Antonín Bradáč, **profesionální kuchař, technolog společnosti Electrolux a člen kuchařského týmu Czech Chefs.**

Držitel několika ocenění, včetně zlatých medailí z českých i mezinárodních kuchařských soutěží jako **Gourmet Team Challenge 2010, Pattaya City Culinary Cup 2012 a Thailand Culinary World Challenge 2014**, kde mimo zlaté medaile získal i titul absolutního vítěze celé soutěže.

www.pecemevpare.cz



JIŘÍ HILGART

Šéfkuchař společnosti Electrolux hrál 10 let v symfonickém orchestru. Úspěch v kuchařské soutěži **Masterchef Česko** rozhodl o tom, že přednost dostane kariéra v gastronomii.

Rád navštěvuje nově otevřené a oceňované podniky, kde získává největší inspiraci.

V kuchyni preferuje čerstvost a jednoduchost, kdy jídlo díky správné kombinaci surovin zkrátka funguje.

www.pecemevpare.cz



JAN PUNČOCHÁŘ

Trojnásobný vítěz ankety **Zlatý kuchař**, **ambasador AEG** a porotce kulinářské soutěže **MasterChef Česko** klade při vaření důraz na kvalitní sezónní suroviny z lokálních zdrojů, které vedou ke komplexnímu gastronomickému zážitku.

Svou profesní kariéru zahájil v pražském hotelu Ambassador, další zkušenosti sbíral v předních tuzemských i zahraničních restauracích. Dnes je hrdým majitelem a šéfkuchařem restaurace U Matěje specializující se na česko-rakouskou kuchyni.



PŘEDKRMY



HUSÍ PAŠTIKA

2 porce



Vývar

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

Paštika

scezené součásti vývaru
(stehna, jablka, cibule, česnek)
půl skleničky tuku z vývaru
sklenice vývaru
špetka muškátového oříšku
lžička sušeného zázvoru
nahrubo mletý pepř
sůl
4 vejce
půl sklenice strouhanky
máslu na vymazání formy

Všechny suroviny povařte **7 hodin** na mírném ohni a pak nechte vývar vychladnout.

Oberte maso z husích stehen a kosti si uschovejte na další vývar. Maso, jablka, cibuli a česnek rozemelte na masovém strojku. Směs přesuňte do větší mísy a přidejte muškátový oříšek, zázvor, sůl, pepř, tuk, vývar a strouhanku. Formu na paštiku vymažte máslem a naplňte ji masovou směsí do $\frac{3}{4}$ výšky. Zapékejte v troubě **50 minut** na **180 °C** na režim **Nízká vlhkost**.





MRKEV S CITRONOVOU MAJONÉZOU

2 porce



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

Majonéza

2 žloutky
150 ml slunečnicového oleje
3 citrony
2 lžičky dijonské hořčice
pepř
sůl

Mrkve důkladně očistíme kartáčkem (můžeme nechat 2cm zelené natě – pro atraktivnější vzhled) vložíme 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 **režim Sous-Vide** a vaříme při **95 °C 50 minut** dle velikosti mrkve (Mrkev nemá být rozvařená, ale křupavá). Lískové ořechy krátce opečeme na sucho v teflonové pánvi, poté je lehce nasekáme nožem.

Žloutky, šťávu z jednoho citronu a hořčici šleháme a postupně přidáváme olej. Na závěr nastrouháme kůru z 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.

RECEPT SOUS-VIDE
JIRÍHO HILGARTA



PAŠTIKA Z KUŘECÍCH JATER S HRUŠKOVÝM ČATNÍ

6 porcí



Paštika

250 g kuřecích jater
1 malá bílá cibule
1 stroužek česneku
1 větvička tymiánu
1 větvička rozmarýnu
10 ml oleje
1 bobkový list
pepř černý
¼ lžičky mletého nového koření
1 cl brandy nebo portského vína
70 g změkklého másla
3 vejce
15 g žloutků
na špičku nože Pragandy (řeznická nakládací sůl)
30 g pražených mandlí
sůl na dochucení

Čatní

120 g sterilovaných hrušek
20 g pražených mandlí
50 ml bílého vína
1 lžice medu
šťáva a kůra ze 2 citronů
1 lžička zázvoru
1 chilli paprička
20 ml olivového oleje
pár snítek šafránu

70 g přepuštěného másla na zalití

Porcelánové zapékací formičky/kokotky
(o průměru cca 8,5 cm a výšce 5,5 cm, objem 150 ml)

Na oleji do zlatova osmažíme na jemno nakrájenou cibuli s česnekem, přidáme otrhané lístky z bylinek, koření a krátce orestujeme. Očištěná játra vložíme do cibulového základu a opečeme tak, aby zůstala uvnitř růžová. Poté necháme zchladnout.

Vychladlá játra rozmixujeme v robotu a poté do nich vmixujeme celá vejce, žloutky, máslo, dochutíme solí a přidáme nasekané mandle.

Vzniklou směs naplníme do porcelánových formiček do výšky 4 cm. Formičky přendáme do plného nerezového plechu, který zalijeme vodou do ¾ výšky formiček. Vložíme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch** při teplotě **110 °C** na cca **50 minut**, dle velikosti kokotek. Po vychladnutí paštiku zalijeme tenkou vrstvou přepuštěného másla, můžeme přidat pár lístků tymiánu.

Hrušky nakrájíme na menší kostky.

V pánvi na olivovém oleji orestujeme na jemno nasekaný zázvor a chilli papričky, přidáme hrušky, bílé víno, šafrán, citronovou kůru a šťávu, med a svaříme do sirupovité konzistence. Před koncem vmícháme nasekané mandle.

Vychlazenou paštiku podáváme s pikantním hruškovým čatní.



RILLETTES Z LOSOSA (LOSOSOVÁ POMAZÁNKA)

4 porce

		55 °C
		80 °C

150 g lososa bez kůže a bez kostí (steak)

100 g uzeného lososa

1 lžičce zakysané smetany

1 šalotka

½ citronu

olivový olej

snítka kopru

snítka tymiánu

30 g lososového kaviáru

sůl, pepř

Steak z lososa potřeme olivovým olejem, osolíme a obalíme v nasekaném kopru a tymiánu. Přendáme na plech vyložený pečicím papírem, do středu ryby zapícheme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 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 na drobno. Vmícháme zakysanou smetanu, lžičku olivového oleje, šťávu z půlky citronu. Osolíme, opepříme a podáváme s rozpečenou bagetou a lososovým kaviárem.

TELECÍ TERINA S NAKLÁDANOU KYSELOU ZELENINOU

10 porcí



Terina

400 g telecí kýty
150 g vepřové plece b. k.
150 g vepřového bůčku
150 g vepřového hřbetního sádla
200 g kuřecích jater
100 g slaniny
60 g vlašských ořechů
50 g nakládaného zeleného pepře
2 cibule
6 stroužků česneku
1 lžice čerstvého tymiánu
200 ml oleje
5 g soli
10 cl portského vína
5 cl brandy
30 g zázvoru
300 ml smetany
plátky slaniny na zabalení
sůl a pepř na dochucení

Ochucená kyselá zelenina

¼ čerstvého kvěťáku
100 g nakládaných cibulek
½ jablka
60 g vlašských ořechů
100 ml červeného vína
50 ml červeného vinného octu
50 g cukru krupice
30 ml rostlinného oleje
50 g másla
sůl na dochucení

Hranatá forma (na paštiky, biskupský chlebiček atd.)

Polovinu telecího masa nakrájíme zhruba na 2cm kostičky, stejně tak očištěná játra. Vše vložíme do misky a zalijeme portským vínem, přidáme na jemno strouhaný zázvor a ½ dávky otrhaného tymiánu. Necháme 2 hodiny odležet.

Cibuli a česnek nakrájíme na drobné kostičky a v oleji na mírném plameni necháme zvolna **20 minut** konfitovat (táhnout). Osolíme. Před koncem přidáme zbylou ½ dávky tymiánu a odstavíme z plotny.

Bůček, plec, druhou polovinu telecího masa a hřbetní sádlo umeleme v mlýnku na hrubo. Polovinu směsi dále rozmixujeme v robotu společně s brandy a smetanou na hladkou fáš, kterou lehce ochutíme solí a pepřem.

Druhou polovinu směsi promísíme s přecezeným cibulovo-česnekovým konfitem a opět trošku osolíme a opeříme. Následně obě směsi dobře promícháme a nakonec jako vložku vmícháme scezené kostky

naložených jater a telecího masa, slaninu nakrájenou na kostičky, ořechy a nakládaný pepř.

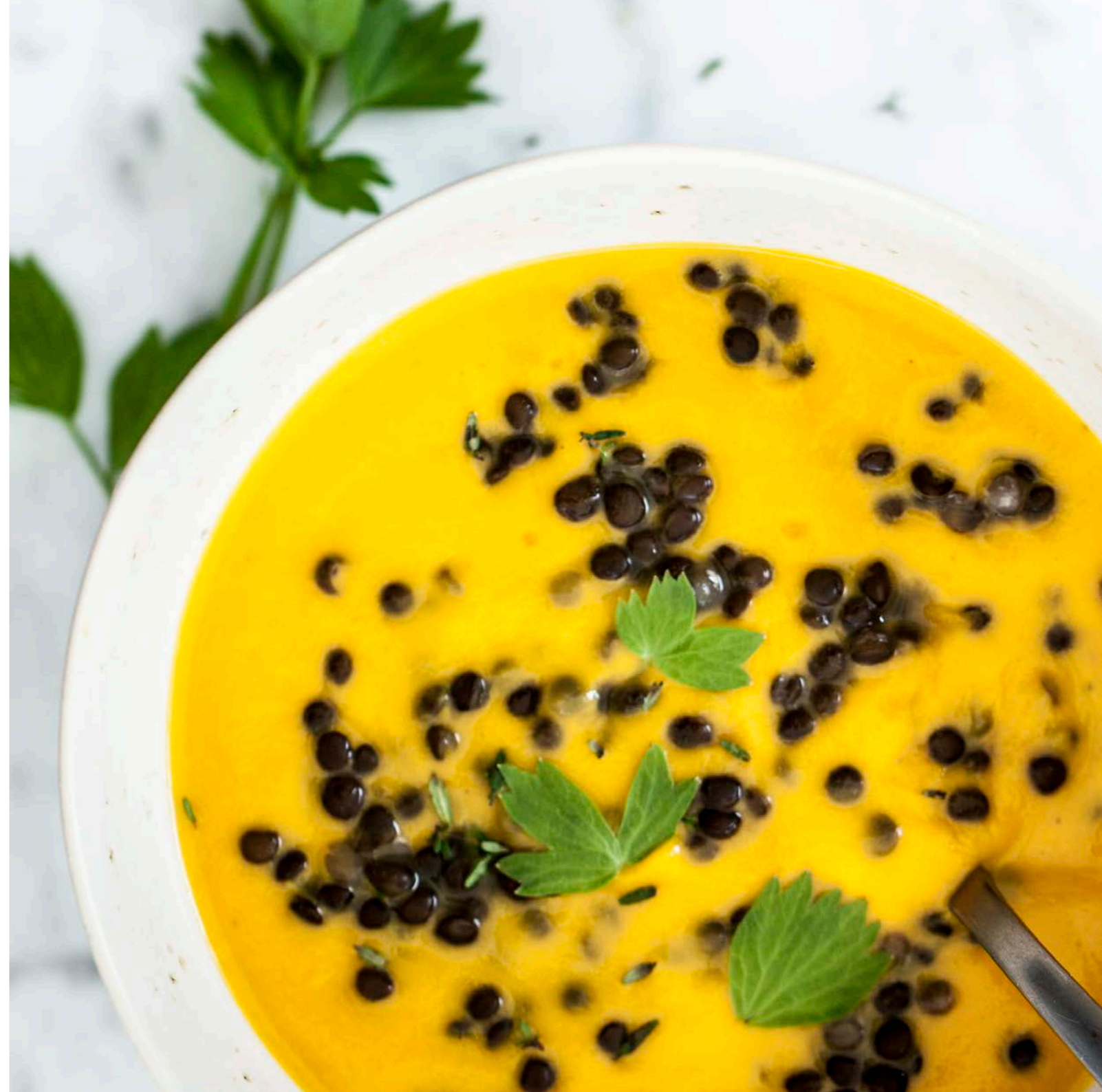
Plátky slaniny vyložíme obdélníkovou hranatou formu, naplníme směsí, zakryjeme opět slaninou, pěkně zformujeme a vršek překryjeme alobalem. Vložíme na plech a dáme do trouby na režim **Vaření v páře** při **85 °C**. Do středu teriny zapíchneme **teplotní sondu**, kterou nastavíme na **75 °C**. Po upečení necháme terinu 1 hodinu chladnout při pokojové teplotě. Pak její povrch zatížíme a vychladíme přes noc v lednici.

Červené víno, vinný ocet a cukr svaříme do sirupovité konzistence. Kvěťák rozebereme na mini růžičky, jablko oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. V pánvi na oleji a másle opečeme asi **3–4 minuty** na střední teplotu kvěťák, přidáme jablko, cibulky a vlašské ořechy a opékáme další **2–3 minuty**. Nakonec přidáme vinný sirup, vše spojíme a lehce dosolíme.

Vychlazenou telecí terinu nakrájíme na plátky a podáváme s ochucenou zeleninou.



POLÉVKY



POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY SERVÍROVANÁ S UZENÝM PSTRUHEM, SMETANOU A KOPREM

6 porcí

 FULL	→ 01:00	▶ 100 °C
 FULL	→ 00:02	▶ 95 °C

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

Omyjte řepu a dejte ji do trouby na perforovaný plech. Vařte v režimu **Vaření v páře 100 °C** cca **60 minut** v závislosti na velikosti řepy.

Mezitím očistěte a na kostičky nakrájejte šalotky. Svažte do kousku plátýnka nebo mušelínu tymián, bobkové listy a hřebíček.

Jakmile je řepa hotová a měkká, oloupejte ji a nakrájenou na kostky dejte do středního hrnce, přidejte svazek bylinek, kostičky šalotky, vývar, sladkou smetanu, lžičku soli a polévku přibližně 10-15 minut provařte.

Zakysanou smetanu lehce osolte, přidejte do ní nasekaný kopr podle chuti a promíchejte. Pár snítek kopru si nechte na ozdobu.

Umístěte uzené rybí filety na perforovaný plech a dejte je do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 95 °C** ohřát zhruba na **2 minuty**. Vyměňte svazek koření z polévky a zbylý obsah rozmixujte na hladký krém. Polévku podle potřeby dosolte. Rybí filet rozdělte na šest porcí.

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





RAJČATOVÝ KRÉM SE ZAPEČENOU RICOTTOU

	→ 03:00	▶ 90 °C
	→ 00:10	▶ 200 °C

Vývar

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

Rajčata

15 rajčat
olivový olej
sůl
5 lžic mascarpone

Zapečená ricotta

ricotta
nasekané vlašské ořechy

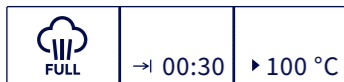
Zeleninu a ostatní přísady vložte do hrnce a povařte na mírném ohni **3 hodiny**.

Rajčata nařízněte křížem, potřete olivovým olejem, osolte, vložte do trouby a zapékejte minimálně **3 hodiny** na **90 °C** na režim **Nízká vlhkost**. Upečená rajčata přesuňte do hrnce, zalijte scezeným vývarem a povařte ještě **30 minut**. Následně polévku rozmixujte, propasírujte přes síto a znovu ohřejte. Před podáváním přidejte mascarpone a dochuťte solí a pepřem podle chuti.

Z ricotty vytvořte symetrické kuličky, obalte je v drcených ořechách a zapečte v režimu **Pravý horký vzduch** při teplotě **200 °C** na cca **10 minut**.

ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S ČOČKOU

4-5 porcí



→ 00:30 ▶ 100 °C

250 g batátů
200 g celerové bulvy
250 g mrkve
250 g kořenové petržele
2 šalotky
3 stroužky česneku
4 snítky tymiánu
1 bobkový list
2 lžice másla
200 ml sladké smetany
1 500 ml zeleninového vývaru
mořská sůl
čerstvě mletý pepř
1 hrnek belugy nebo hnědo-zelené čočky
3 hrnky vody nebo vývaru
bylinky či restované oříšky na servírování

Namočte si čočku ideálně den předem.

Očistěte batáty, celer, petržel, mrkev a nakrájejte je na větší kousky. Mrkev i petržel mohou zůstat v celku. Zeleninu dejte do perforovaného pekáče a pečte v režimu **Vaření v páře 100 °C** přibližně **30 minut**.

Nakrájejte šalotku na kostičky, dejte ji do hrnce spolu s máslem a osmažte do měkka. Přidejte propasírovaný česnek, tymián, bobkový list a ještě chvíli restujte.

Mezitím si uvařte čočku v trojnásobku vody nebo vývaru do měkka.

Hotovou zeleninu a cibulový základ bez bobkového listu a tymiánu rozmixujte spolu s teplým vývarem na hladký krém. Polévku osolte, opepřete, vmíchejte do ní smetanu a už jen krátce povařte.

Na závěr přidejte uvařenou a scezenou čočku.

Servírujte s čerstvou petrželí, obilnými klíčky nebo například orestovanými oříšky.




PŘÍLOHY



BRAMBOROVÝ CHLĚB

2 bochníky

	→ 01:00	▶ 160 °C
---	---------	----------




1 kg chlebové nebo hladké pšeničné mouky
2 lžičky kmínu
1 lžičce soli
600 ml vlažné vody
42 g droždí
1 lžičce octa
3 středně velké brambory (varný typ C)
špetka cukru

Brambory uvaříme a nastrouháme. Z droždí, špetky cukru a 100 ml vlažné vody připravíme kvásek, který smícháme s prosátou moukou, kmínem, solí a nastrouhanými bramborami. Postupně přiléváme vlažnou vodu a vypracujeme vláčné těsto. Rozdělíme ho na dva stejné bochánky, zaprášíme moukou a přendáme na plech s pečicím papírem. Těsto necháme bez přikrytí vykynout. Poté chleby vložíme do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 160 °C, čas 50–60 minut**.

Bochníky můžeme před pečením na vrchu libovolně nakrojit, vznikne tak hezká křupavá kůrka. Po upečení necháme vychladnout.

BRAMBOROVÝ KNEDLÍK

2 šišky

	→ 00:45	▶ 100 °C
	→ 00:35	▶ 100 °C
	→ 00:10	▶ 100 °C

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

Brambory oloupeme, celé je vložíme do děrované nádoby a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 45 minut**.

Po uvaření brambory nastrouháme, přidáme dětskou krupičku, vejce, sůl a rychle vypracujeme těsto. Z těsta vytvoříme dvě šišky knedlíků, které přendáme na děrovaný plech a vaříme v předehřáté troubě na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 35 minut**. Po uvaření knedlíky potřeme sádlem nebo rostlinným olejem.

Chceme-li knedlíky opět prohřát, jednotlivé plátky rozložíme na děrovaný plech a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 8–10 minut**. Bramborové knedlíky můžeme také opéct na sádle do křupava.



HOUSKOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK

3 šišky

 FULL	→ 00:25	▶ 100 °C
---	---------	----------

 FULL	→ 00:10	▶ 100 °C
---	---------	----------

500 g polohrubé mouky
15 g droždí
250 ml mléka
1 starší rohlík
1 vejce
tuk na promaštění
sůl

Ve vlažném mléce s trochou mouky necháme vzejít rozdrobené droždí. Kvásek poté vlijeme do mísy se zbylou prosátou moukou, přidáme vejce a špetku soli. Vypracujeme těsto, které nesmí být tuhé ani se lepit. Na závěr přidáme na kostičky nakrájený rohlík a zapracujeme. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme asi hodinu kynout na teplém místě.

Z vykynutého těsta vytvarujeme tři šišky knedlíků, které necháme ještě 15 minut pod utěrkou odpočívat. Poté šišky přendáme na děrovaný plech a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 25 minut**.

Po uvaření knedlíky vyndáme (nepropichujeme) a promastíme trochou rozpuštěného sádla nebo olejem.

Chceme-li knedlíky znovu prohřát, jednotlivé plátky naskládáme na děrovaný plech a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 8–10 minut**.

CHLĚB

1 bochník

 Low	→ 00:35	▶ 200 °C
--	---------	----------

300 ml vlažné vody
1 kávová lžička medu
20 g čerstvého droždí
2 kávové lžičky soli
2 kávové lžičky celého kmínu
3 polévkové lžíce lněných semínek
1 polévková lžíce chia semínek
2 polévkové lžíce slunečnicových semínek
500 g hladké mouky
150 g žitné chlebové mouky
hladká mouka na pomoučení

Vodu ohřejeme tak, aby byla vlažná. Rozmícháme v ní med a přidáme rozdrobené droždí. Necháme vzejít kvásek (trvá to zhruba 5 minut).

Ve větší míse smícháme obě mouky, sůl a všechna semínka a přidáme kvásek. Důkladně promícháme vařečkou, až vznikne konzistentní těsto. Lehce je poprášíme moukou, přikryjeme čistou utěrkou a necháme hodinu kynout.

Proutěnou ošatku pečlivě vysypeme hladkou moukou. Těsto na pomoučeném vále „přeskládáme“ a dáme je do připravené ošatky. Přikryjeme a necháme kynout dalších 30 minut.

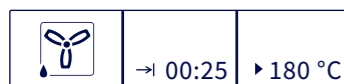
Před pečením si v troubě krátce předehřejeme plech s pečicím papírem. Na něj pak vyklopíme chléb a ihned jej dáme do trouby.

Pečeme v režimu **Nízká vlhkost** při **220 °C** přibližně **35 minut** a po vytažení z trouby necháme vychladnout.



ITALSKÁ FOCACCIA

3 bochníky



750 g hladké mouky
20 g droždí
450 ml vlažné vody
hrst černých oliv bez pecky
hrst sušených rajčat
čerstvý rozmarýn
špetka cukru
extra panenský olivový olej
sůl

Z droždí, špetky cukru a 100 ml vlažné vody připravíme kvásek. Do mísy nasypeme prosátou hladkou mouku, vzešlý kvásek, sůl a vymícháme vláčné těsto, podle potřeby přiliváme vlažnou vodu. Do těsta přidáme trochu olivového oleje a pokrájená sušená rajčata. Přikryjeme utěrkou a necháme alespoň 30 minut na teplém místě kynout. Z těsta vytvoříme tři stejně velké bochánky, které opět necháme kynout a po chvíli je rozválíme na placky vysoké asi 2 cm. Přendáme je na plech s pečicím papírem a do třetice necháme chvíli odpočinout pod utěrkou.

Před pečením do placek zapícháme černé olivy, trochu sušených rajčat a posypeme pár lístky rozmarýnu. Zakápneme olivovým olejem a pečeme v předehřáté troubě na režim **Vlhký horkovzduch 180 °C, čas 20–25 minut.**

FOCACCIA

S MOŘSKOU SOLÍ A ROZMARÝNEM






350 g pšeničné mouky typu 00
7 g sušeného droždí nebo 14 g čerstvého
210 ml vlažné vody
1 lžíce extra panenského olivového oleje
½ lžičky soli
čerstvý rozmarýn
mořská sůl

Do mísy robotu vsypte mouku, droždí, špetku soli a promíchejte. Přilijte vodu a hnětete těsto 10 minut na nízké otáčky, ke konci přidejte olivový olej. Dobře vypracované těsto musí být měkké a pružné. Z vypracovaného těsta vytvořte kouli a položte do olejem vytřené a pomoučené mísy, přikryjte vlhkou utěrkou a nechte kynout na teplém místě. Po uplynutí jedné hodiny opět propracujte rukama. Těsto rozvalte na plát o průměru cca 25 cm a položte na pečicí papír. Opatrně pokapejte olejem a posypte bylinkami a solí. **Kámen na pečení pizzy** položte na plech, vložte do studené trouby a zahřívejte v troubě cca **30 minut** na maximální teplotu v režimu **Pravý horký vzduch**. Po zahřátí snižte teplotu na **180 °C**, položte focacciu na kámen a pečte **7 minut**.



KARLOVARSKÝ KNEDLÍK

4 porce

 FULL	→ 00:30	▶ 100 °C
 FULL	→ 00:33	▶ 100 °C
 FULL	→ 00:10	▶ 100 °C

12 starších rohlíčků
4 vejce
350 ml mléka
120 g hrubé mouky
100 g másla
petržel
sůl, pepř

Rohlíky nakrájíme na kostičky. V míse smícháme žloutky, sůl, pepř, petržel, hrubou 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 přendáme na děrovaný plech a vaříme v předehřáté troubě na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 30 minut**.

Z těsta můžeme také vytvarovat šišky, které zabalíme do potravinářské fólie a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 33 minut**.

Chceme-li knedlíky znovu ohřát, na děrovaném plechu je dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 8-10 minut**.

PITA

8 kusů

	→ 00:03	▶ 180 °C
---	---------	----------

350 g pšeničné mouky (bílé nebo celozrnné)
250 ml teplé vody
2 lžičky rozpustného droždí
2 lžičce oleje /extra panenského olivového oleje
1 lžička soli
trochu mouky (pro případ, že těsto lepi)

Mouku prosejte do mísy, přidejte sůl, droždí a promíchejte.

Uprostřed udělejte důlek, postupně přilévejte teplou vodu a po částech zapracujte mouku. Opatrně zpracujte, přidejte ostatní ingredience a na konci přidejte olivový olej. Hnětete těsto cca **5-7 minut** (v robotu nebo rukama na pomoučném vále). Přesuňte těsto do mísy, přikryjte a nechte kynout 1 hodinu. Přesuňte těsto na pomoučný vál a propracujte. Nakrájejte těsto na 8 stejných dílů a vytvořte z každého dílu kouli. Nechte kynout pod utěrkou dalších 10 minut. Mezitím předehřejte troubu v režimu **Pravý horký vzduch na 240 °C** a zahřejte v ní **Kámen na pečení pizzy**.

Po zahřátí snižte teplotu na **180 °C**, položte pitu na kámen a pečte **2-3 minuty**. Po upečení musí být pita měkká.



PIVNÍ ROHLÍKY

12 rohlíků



500 g polohrubé mouky
 200 ml piva (světlého)
 50 ml slunečnicového oleje
 1 lžičce mléka
 1 žloutek
 20 g čerstvého droždí
 1 kávová lžička soli
 1 bílek na potřeni
 hrubozrnná sůl a kmín na posypání
 mouka na pomoučení

Pivo mírně ohřejeme. Přidáme do něj lžičci mléka a rozdrobené droždí a necháme vzejít kvásek (trvá to zhruba 5 minut).

Mouku smícháme se solí, přilijeme kvásek, olej a žloutek. Vše důkladně promícháme. Těsto přikryjeme čistou utěrkou a necháme 40 minut kynout.

Poté na pomoučeném vále rozdělíme těsto na 12 malých bochánků. Z těch vyválíme placky, které srolujeme do rohlíků. Klademe je na plech s pečicím papírem, potřeme bílkem a posypeme solí a kmínem.

Rohlíky pečeme v režimu **Nízká vlhkost** při teplotě **200 °C** asi **18 minut** a po vytažení necháme vychladnout. Ideální je rohlíky sníst hned ten den.

ROHLÍKY

10 rohlíků



250 ml vlažné vody
 3 lžičce másla
 1 balíček instantního droždí
 500 g polohrubé mouky
 10 g cukru
 10 g soli

Rozpusťme máslo. Do větší mísy nalijeme vlažnou vodu, přidáme droždí a máslo, chvíli mícháme. Postupně přispěpeme suché ingredience.

Dáme na 1-2 hodiny kynout (na teplém místě to je rychlejší) – po půlhodině těsto jednou přeložíme.

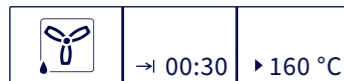
Po vykynutí uděláme malé bochničky (pro představu asi 80gramové), lehce je zpracujeme a necháme 10 minut kynout. Potom rozválíme každý bochniček do elipsy (o délce zhruba 25 cm) a srolujeme do ruličky – dobře utáhneme!

Klademe na pečicí papír dostatečně od sebe, pokapeme vodou a necháme kynout dalších 45 minut pod čistou utěrkou nebo využijeme režim **Kynutí**.

Předehřejeme si troubu a vložíme do ní plech. Pečeme v režimu **Nízká vlhkost** při teplotě **200 °C** přibližně **20 minut**. Po vytažení plechu z trouby necháme rohlíky vychladnout a ideálně hned ten den sníme.

ŠKVARKOVÉ PLACKY

4 porce



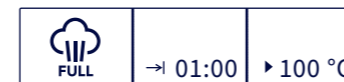
500 g hladké mouky
2 žloutky, 1 vejce na potřetí
200 g namletých škvarků
70 g nakrájených škvarků
250 ml vlažné vody
30 g droždí
100 g vepřového sádla
kmín
sůl
hrubožrná sůl

Z droždí, 100 ml vlažné vody a trochy mouky připravíme kvásek, který nalijeme do prosáté mouky, přidáme zbytek vlažné vody, rozpuštěné sádlo, žloutky a špetku soli. Vypracujeme těsto, do kterého přimícháme škvarky a necháme pod utěrkou vykynout. Poté z těsta vyválíme váleček, který rozdělíme na stejně velké díly. Z jednotlivých dílů vytvoříme placky a necháme je opět chvíli kynout.

Placky přendáme na plech s pečicím papírem, potřeme je rozšlehaným vejcem, posypeme kmínem a hrubožrnou solí. Placky můžeme před pečením na vrchu libovolně nakrojit, vznikne tak hezká křupavá kůrka. Pečeme v předehřáté troubě na režim **Vlhký horkovzduch 160 °C, čas 25–30 minut** do zlatova. Po upečení necháme vystydnout.

VAŘENÉ BRAMBORY V CELKU

4 porce



1 kg brambor



Brambory oloupeme a nasypeme do děrované nádoby, kterou vložíme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 60 minut**.

Výhodou vaření brambor v páře je, že se nerozvaří. Naopak si zachovají nutriční hodnotu, barvu a chuť.



VAŘENÁ RÝŽE

4 porce

	→ 00:45	▶ 100 °C
	→ 00:12	▶ 100 °C

500 g dlouhozrné rýže
650 ml teplé vody
rostlinný olej
sůl

Rýži důkladně propláchneme teplou vodou a necháme v cedníku okapat. Poté ji nasypeme do plné nádoby, osolíme, přidáme kapku oleje, teplou vodu a promícháme.

Nádobu vložíme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 45 minut**. Po uvaření rýži promícháme vidličkou a podáváme.

Chceme-li rýži opět prohřát, dáme ji do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 10–12 minut**.

Do nádoby se vejde maximálně 1kg rýže. Poměr rýže a vody se u jednotlivých druhů mírně liší:

1kg dlouhozrné rýže = 1,3 l vody



1kg jasmínové rýže = 1,2 l vody

1kg rýže parboiled = 1,5 l vody

1kg rýže basmati = 1,2 l vody

1kg sushi = 1,2 l vody

VAŘENÁ VEJCE

	→ 00:10	▶ 100 °C
	→ 00:16	▶ 100 °C

Vejsce patří mezi potraviny s nejvyváženějším obsahem nutričně významných látek a zároveň i s vysokou stravitelností. Při vaření v páře a správném načasování se nemůže stát, že vejce převaříte, takže ztratí důležité látky či barvu a chuť.

Celá vejce opatrně vyskládáme do děrované nádoby a vložíme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C**. Vejce na měkko vaříme **10 minut**, vejce na tvrdo **16 minut**.



ZELENINA V PÁŘE



KVĚTÁK, BROKOLICE

Květák i brokolici můžeme nechat v celku nebo rozebrat na jednotlivé růžičky. Zeleninu vložíme do děrované nádoby a osolíme. Dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas přibližně 15–20 minut**. Po uvaření přelijeme horkým máslem nebo olivovým olejem. Posypeme čerstvou pažitkou nebo jinou čerstvou bylinkou.

MRKEV, CELER, PETRŽEL, HRÁŠEK, KUKUŘICE

Zeleninu omyjeme, větší kusy nakrájíme a vložíme do děrované nádoby. Dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 15–20 minut**. Po uvaření přelijeme horkým máslem a osolíme.

ZELENÝ A BÍLÝ CHŘEST

Zelený chřest vložíme do děrované nádoby. Dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 8–10 minut**.

Bílý chřest pečlivě očistíme škrabkou, konce odřízneme. Chřest vložíme do děrované nádoby a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 10–12 minut**.

Po uvaření přelijeme chřest horkým máslem a osolíme. Můžeme ho také zlehka orestovat na pánvi s máslem nebo olivovým olejem. Pokud chřest nebudeme hned podávat, zchladíme jej po uvaření v ledové vodě, zůstane mu tak krásná barva.

MRAŽENÁ ZELENINA

Zeleninu vložíme do děrované nádoby. Dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 12 minut**. Po uvaření přelijeme horkým máslem a osolíme, případně orestujeme v pánvi na másle či olivovém oleji.



MASA



GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA

2 porce

(Y)	↻ 74 °C
	▶ 230 °C

2 kuřecí prsa bez kůže, každé o váze 200 g
čerstvý tymián
slunečnicový olej
sůl, pepř
Magic Plate

Kuřecí prsa očistíme, potřeme olejem, osolíme, opepříme a posypeme lístky čerstvého tymiánu. Necháme je při pokojové teplotě asi hodinu odpočinout. Do trouby dáme plech a do něj položíme speciální grilovací desku **Magic Plate** (viz níže). Troubu předehřejeme na režim **Pravý horký vzduch 230 °C**. Do jednoho prsa zapícheme **teplotní sondu** a maso vložíme do předehřáté trouby na grilovací desku Magic Plate, **sondu** nastavíme na **teplotu 74 °C**. Při pečení maso neotáčíme.

Grilovací deska **Magic Plate** zajistí rychlé opečení masa a vytvoří na něm mřížkovaný vzhled. S použitím této desky můžete grilovat i doma, a to bez nepříjemného pachu a kouře. Připravit lze také jiná masa, teplotu sondy nastavíte podle druhu masa – přehlednou tabulku najdete na straně 19.

HOVĚZÍ BIFTEK

4 porce

(Y)	↻ 60 °C
	▶ 170 °C

800 g pravé hovězí svíčkové (střed svíčkové bez palce a špičky)
rostlinný olej
sůl, pepř

Maso očistíme a důkladně odblaníme. Nakrájíme ho na čtyři stejně velké bifteky, které z obou stran osolíme a opepříme. Rozpálíme pánev, přidáme trochu oleje a bifteky zprudka ze všech stran orestujeme. Opečené bifteky vložíme na plech, do středu masa zapícheme teplotní sondu a dáme do trouby na režim **Pravý horký vzduch 170 °C, sondu** nastavíme na **60 °C**.

Po upečení necháme bifteky pár minut odležet a poté můžeme podávat.

Doporučené teploty středu masa u bifteků najdete v tabulce na straně 19.



KARBANÁTKY

4 porce

 Low	→ 00:25	↻ 80 °C ▶ 190 °C
---	---------	---------------------


400 g vepřové krkovice nebo bůčku
400 g hovězího krku nebo plece
1 rohlík
1 cibule
100 ml mléka
2 stroužky česneku
sušená majoránka
sůl, pepř

Rohlík nakrájíme na malé kostičky, zalijeme studeným mlékem a necháme chvíli odležet.

Vychlazené maso umeleme v mlýnku a smícháme ho s cibulkou nakrájenou na jemno. Přidáme namočený rohlík i s mlékem, majoránku, utřený česnek, sůl a pepř a dobře promícháme. Ze směsi vytvarujeme stejně velké karbanátky, přendáme je na plech, do středu jednoho karbanátku zapícháme **teplotní sondu** a dáme do trouby na režim **Nízká vlhkost 190 °C**, **sondu** nastavíme na **80 °C** nebo můžeme péct po dobu **20–25 minut**.

KUŘECÍ ROLÁDA

4 porce

 Low	→ 01:00	↻ 75 °C ▶ 180 °C
---	---------	---------------------

1 celé kuře
300 g vykostěných kuřecích stehen bez kůže
200 g anglické slaniny
100 g másla
50 ml smetany
1 bílek
sůl, pepř

Kuřecí stehna nakrájíme na menší kousky, osolíme, opepříme, přidáme vaječný bílek, smetanu, 50 g rozpuštěného másla a krátce rozmixujeme. Všechny přísady by měly být studené, fáš 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 fáší. Opatrně zarolujeme a převážeme kuchyňským provázkem. Roládu potřeme zbylým rozpuštěným máslem a osolíme. Přendáme ji na plech, do středu masa zapícháme **teplotní sondu** a dáme do trouby na režim **Nízká vlhkost 180 °C**, **sondu** nastavíme na **75 °C** nebo můžeme péct po dobu přibližně **60 minut**.



MARTINSKÁ HUSA

4-6 porcí

		→ 02:40	▶ 130 °C
SteamPro	SteamBoost		

	→ 00:30	▶ 160 °C
---	---------	----------

1 celá husa o váze 3 kg
 2 jablka
 200 ml drůbežního vývaru
 hladká mouka
 drcený kmín
 sůl

Husu omyjeme, očistíme, odřízneme krk, přední část křídýlek a odstraníme přebytečné tukové části.

Všechny odřezky vložíme do pekáčku.

Husu okmínujeme a osolíme zevnitř i zvenku.

Dovnitř vložíme celá jablka a husu položíme do trouby na rošt, pod který umístíme pekáč s odřezky.

Pečeme v režimu **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost 130 °C, čas 2 hodiny a 40 minut**.



Poté nastavíme režim **Pravý horký vzduch 160 °C, čas 20-30 minut** a pečeme do křupava. Během pečení husu občas podlijeme vypečenou šťávou v pekáčku.

Po upečení husu vyndáme a výpek z pekáče zredukujeme na čistý tuk. Dvě lžice tohoto tuku zaprášíme moukou, zarestujeme do zlatova a zalijeme vývarem. Za občasného míchání necháme na mírném ohni alespoň **20 minut** vařit. Poté omáčku přecedíme a podáváme k masu.

Přebytečné sádlo nalijeme do uzavíratelné sklenice a skladujeme v lednici, hodí se na přípravu dalších pokrmů.

PEČENÁ KACHNA

4-6 porcí

		→ 02:20	▶ 130 °C
SteamPro	SteamBoost		

	→ 00:40	▶ 160 °C
---	---------	----------

1 celá kachna o váze 2 kg
 200 ml drůbežního vývaru
 hladká mouka
 drcený kmín
 sůl

Kachnu opláchneme, očistíme, odřízneme krk, přední část křídýlek a odstraníme přebytečné tukové části. Tyto odřezky vložíme do pekáče. Kachnu okmínujeme a osolíme zevnitř i zvenku a položíme ji do trouby na rošt, pod který dáme pekáč s odřezky. Pečeme v režimu **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost 130 °C, čas 2 hodiny a 20 minut**. Poté nastavíme režim **Pravý horký vzduch 160 °C, čas 30-40 minut** a pečeme do křupava. Během pečení kachnu občas podlijeme vypečenou šťávou.

Po upečení kachnu vyndáme a výpek z pekáče zredukujeme na čistý tuk. Dvě lžice tohoto tuku zaprášíme moukou, zarestujeme do zlatova a zalijeme vývarem. Za občasného míchání necháme na mírném ohni alespoň **20 minut** vařit. Poté omáčku přecedíme a podáváme k masu.

Přebytečné sádlo nalijeme do uzavíratelné sklenice a skladujeme v lednici, hodí se na přípravu dalších pokrmů.



PEČENÁ VEPŘOVÁ KRKOVIČKA

4 porce

 LOW	→ 02:00	↻ 85 °C ▶ 150 °C
---	---------	---------------------

1 kg vepřové krkvice
2 cibule
4 stroužky česneku
1 lžička drceného kmínu
hladká mouka
vepřové sádlo
masový vývar
sůl, pepř


Vepřovou krkovicí očistíme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme, opepříme a okmínujeme. Do nádoby dáme trochu sádla a na hrubo krájenou cibuli. Na ni položíme maso a do jeho středu zapícháme **teplotní sondu**. Dáme do trouby na režim **Nízká vlhkost 150 °C, sondu** nastavíme na **85 °C** nebo pečeme přibližně 2 hodiny. V průběhu pečení cibulku občas promícháme, aby se nespálila.

Když je maso upečené a měkké, vyjmeme jej na prkénko. Šťávu slijeme do kastrůlku a zredukujeme. Omáčku zaprášíme moukou a zarestujeme do zlatova. Poté přilijeme studený vývar, za občasného míchání přivedeme k varu a necháme asi **20 minut** na mírném plameni vařit. Po uplynutí doby šťávu scedíme a dochutíme solí.

Maso nakrájíme na plátky a podlijeme šťávou.

PEČENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA

4 porce

 LOW	→ 01:30	▶ 160 °C
---	---------	----------

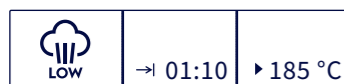
1,5 kg masitých vepřových bůčkových žeber
1 lžice plnotučné hořčice
1 lžice worcestrové omáčky
1 lžička drceného kmínu
2 stroužky česneku
1 lžička medu
1 lžička sušených chilli papriček
1 dl piva
rostlinný olej
sůl, pepř

V míse smícháme hořčici, worcester, kmín, utřený česnek, med, chilli papričky a pivo, dochutíme solí a pepřem, zakápneme olejem. Do marinády naložíme žebra a necháme je ideálně do druhého dne marinovat. Žebra poté položíme na rošť, pod který dáme plech, a pečeme v troubě na režim **Nízká vlhkost 160 °C, čas přibližně 90 minut**.



PEČENÉ KUŘE

4 porce



1 celé kuře o váze 1,5 kg
100 g másla
sůl, pepř

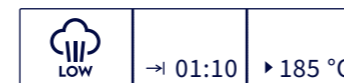
Kuře omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme. Dovnitř drůbeže vložíme kousek másla, stejně tak pod kůži na prsou a na stehnech. Zbytek másla rozpustíme a potřeme jím celé kuře. Osolíme a položíme na rošt. Díky roštu se kůže opeče rovnoměrně po všech stranách do křupava. Pod rošt dáme plech, který zachytí odkapávající šťávu. Kuře pečeme v troubě na režim **Nízká vlhkost 185 °C, čas 60–70 minut.**

Po upečení maso vyndáme a výpek slijeme do kastrůlku. Šťávu svaříme, odstavíme z plotny a vmícháme oříšek studeného másla, dochutíme solí a pepřem.

Před podáváním polijeme kuře omáčkou.

PEČENÉ KUŘE S NÁDIVKOU

4 porce



1 celé kuře o váze 1,5 kg
4 starší rohlíky
2 vejce
100 g slaniny
100 ml mléka
másla
pažitka
sůl, pepř

Rohlíky nakrájíme na malé kostičky a dáme do mísy. Na másle opečeme na kostičky nakrájenou slaninu a i s máslem ji přidáme k rohlíčkům. V mléce rozšleháme žloutky, osolíme a opeříme a přilijeme ke směsi. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, který opatrně do nádivky zamícháme.

Kuře očistíme, opláchneme pod tekoucí vodou a osušíme. Naplníme ho nádivkou (trochu si schováme stranou) a položíme zády dolů. Zbytkem nádivky vyplníme kůži na prsou. Stehna kuřete svážeme kuchyňským provázkem, poté kuře potřeme rozpuštěným máslem a osolíme. Položíme ho na rošt, pod který umístíme plech na zachycení kapající šťávy. Pečeme v režimu **Nízká vlhkost 185 °C, čas 60–70 minut.**



PEČENÉ VEPŘOVÉ KOLENO

3–4 porce

 MED	 HIGH	→ 03:00	↻ 85 °C ▶ 130 °C
---	--	---------	---------------------

SteamPro SteamBoost

vepřové koleno s kostí o váze 1,5 kg
drcený kmín
sůl, pepř

Koleno opláchneme pod tekoucí vodou, osušíme a důkladně ochutíme solí, pepřem a kmínem. Necháme ho asi 1 hodinu při pokojové teplotě odpočinout. Poté vložíme koleno na rošt, pod který dáme plech. Na roštu nemusíme koleno během pečení otáčet, kůrka se vytvoří rovnoměrně za všech stran. Pečeme v režimu **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost 130 °C, čas 2,5–3 hodiny.**

Místo času můžeme použít **teplotní sonda**, kterou nastavíme na **85 °C**.

PEČENÝ VEPŘOVÝ BŮČEK

6 porcí

 MED	 HIGH	→ 02:30	▶ 130 °C
---	--	---------	----------

SteamPro SteamBoost

	→ 00:10	▶ 230 °C
---	---------	----------

1,5 kg libovějšího vepřového bůčku bez kosti
1 lžička drceného kmínu
2 stroužky česneku
1 cibule
hladká mouka
sůl, pepř

Bůček očistíme, kůži a sádlo bůčku nařízneme zhruba do hloubky 1 cm. Potřeme prolisovaným česnekem, osolíme, opepříme a okmínujeme. Maso necháme 30 minut při pokojové teplotě odležet. Cibuli nakrájíme na hrubo a dáme do plné nádoby. Na ni položíme bůček kůží nahoru. Pečeme v troubě na režim **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost 130 °C, čas přibližně 2,5 hodiny.**

Po uplynutí doby maso přendáme na plech, který vsuneme do trouby pod gril a dopečeme v režimu **Velkoplošný gril 230 °C, čas 10 minut**, dokud nevznikne křupavá kůrka.


Mezitím slijeme výpek do kastrůlku a zredukujeme na čistý tuk. Dvě lžíce tohoto sádla zaprášíme moukou, zarestujeme do zlatova a zalijeme studenou vodou. Za občasného míchání vaříme asi **20 minut** na mírném plamenu. Poté omáčku přecedíme a dochutíme solí.

Bůček nakrájíme na porce a podlijeme šťávou.



SEKANÁ PEČENĚ

4–6 porcí

 Low	→ 01:10	↻ 80 °C ▶ 165 °C
---	---------	---------------------

400 g hovězího krku nebo plece
400 g vepřového bůčku
3 vejce
2 střední cibule
5 stroužků česneku
200 ml mléka
2 rohlíky
drcený kmín
sušená majoránka
sůl, pepř

Rohlíky nakrájíme na malé kostičky, zalijeme studeným mlékem a necháme chvilku odležet.

Vychlazené hovězí a vepřové maso umeleme a dáme do mísy. Přidáme vejce, utřený česnek, na jemno nakrájenou cibuli, namočené rohlíky i s mlékem, drcený kmín, majoránku, sůl a pepř. Vše důkladně promícháme. Je-li potřeba směs zahustit, přidáme trochu strouhanky. Pokud je směs naopak příliš hustá, můžeme ji zředit trochou mléka.

Vytvarujeme pevnou šišku, kterou uhladíme mokřýma rukama. Díky tomu při pečení nepopraská.

Sekanou přendáme na plech, do středu masa zapícháme **teplotní sonda** a dáme do trouby na režim **Nízká vlhkost 165 °C**, **sondu** nastavíme na **80 °C** nebo můžeme péct po dobu **60–70 minut**.

VEPŘOVÁ PANENKA

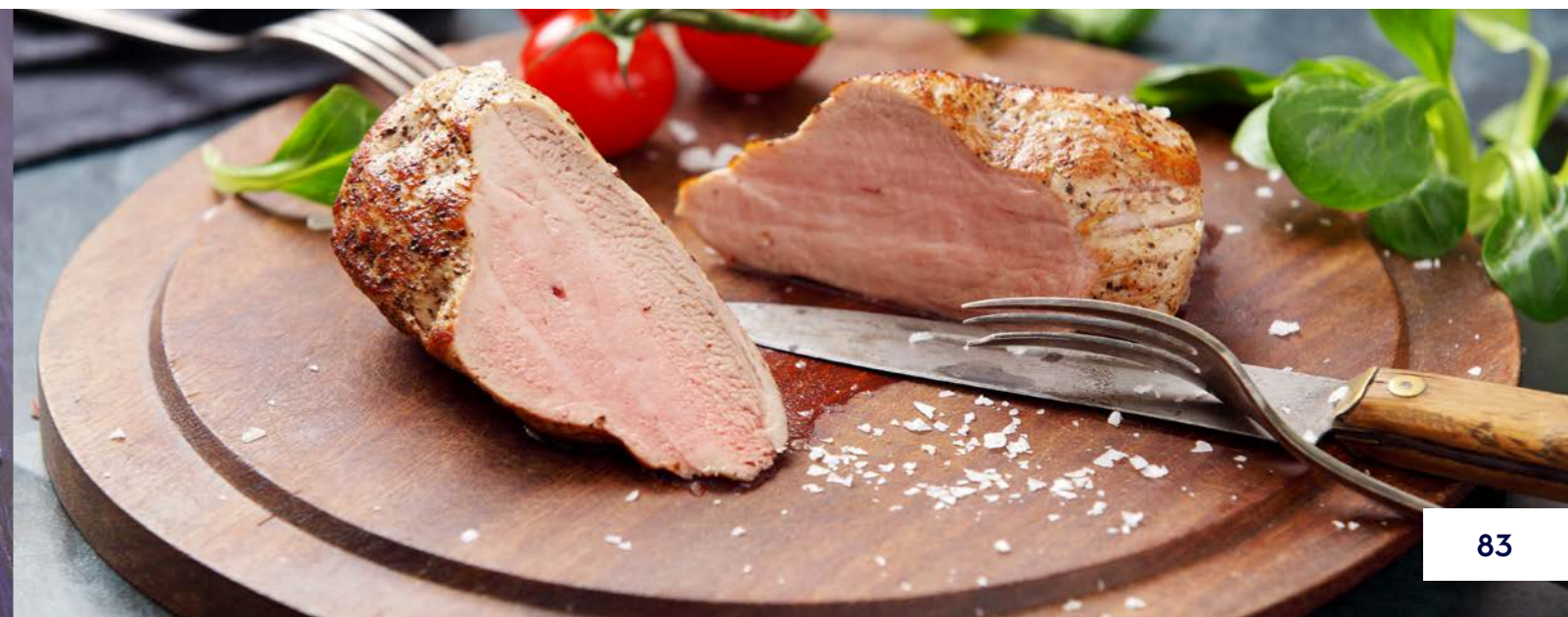
2 porce

		↻ 65 °C ▶ 170 °C
---	--	---------------------

2 vepřové panenky, každá o váze 200 g
rostlinný olej
sůl, pepř

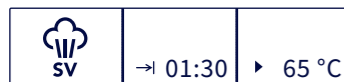
Panenky očistíme, důkladně odblaníme a z obou stran osolíme a opeříme. Rozpálíme pánev, přidáme trochu oleje a maso zprudka ze všech stran orestujeme. Opečené panenky přendáme na plech, do středu jednoho kusu masa zapícheme **teplotní sonda** a dáme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 170 °C**, **sondu** nastavíme na **65 °C**.

Po upečení necháme panenky 2 minuty odpočinout a poté je můžeme nakrájet na plátky nebo je podáváme v celku.



VEPŘOVÁ PANENKA S PETRŽELOVÝM PESTEM

4-6 porcí



4 ks vepřové panenky á 150 g
1 větvička rozmarýnu
1 lžice másla
mořská sůl
čerstvě mletý pepř

Pesto

60 g plocholisté petržele 100 ml olivového oleje
1 stroužek česneku sůl
20 g piniových oříšků pepř
50 g nastrouhaného
parmezánu

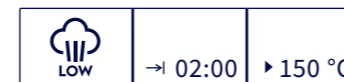
Vepřovou panenku očistíme, opepříme a vložíme do sáčku, přidáme máslo a snítku rozmarýnu.

Zavakuujeme na 100 % vakua tak, aby se maso vzájemně nedotýkalo. Vložíme na rošt do předehřáté trouby na **režim 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 z obou stran, před podáváním osolíme mořskou solí.

Všechny ingredience na pesto rozdrtíme v hmoždíři nebo umixujeme dohladka.

VEPŘOVÁ ROLÁDA

4-6 porcí



1,5 kg vepřové krkovičky bez kosti
200 g uzeného špeku
1 lžice plnotučné hořčice
2 cibule
200 g uzené slaniny
1 klobása
1 bílek
vepřové sádlo
sůl, pepř

Vepřovou krkovičku podélně rozřízneme a přes potravinářskou fólii lehce naklepeme, abychom maso nepotrhalí. Vyřízneme z něj pravidelný plát na roládu, odřezky použijeme do fáše. Plát osolíme a opepříme. Zbytky masa nakrájíme na menší kousky, osolíme, opepříme, přidáme bílek a rozmixujeme. Do směsi přimícháme kostičky uzené slaniny a fáš rozetřeme na plát krkovičky. Zасыpeme na nudličky nakrájenou klobásou a zarolujeme. Roládu důkladně zavážeme provázkem, potřeme hořčicí a osolíme. Cibuli nakrájíme na hrubo, vhodíme do plné nádoby a na cibuli položíme roládu. Pečeme v troubě na režim **Nízká vlhkost 150 °C, čas** přibližně **2 hodiny**.

Po upečení výpek z pekáče slijeme do kastrolu. Šťávu zredukujeme na čistý tuk, přebytečné sádlo slijeme a necháme jen dvě polévkové lžice, které zaprášíme moukou, zarestujeme do zlatova a zalijeme studenou vodou nebo vývarem. Za občasného míchání necháme minimálně 20 minut vařit a poté omáčku dochuťme solí. Roládu nakrájíme na porce a podlijeme šťávou.

RECEPT SOUS-VIDE
JIŘÍHO HILGARTA



VEPŘOVÝ ŠPÍZ

4 porce



600 g vepřové krkovice nebo panenky

1 klobása

1 žlutá paprika

1 červená paprika

1 červená cibule

rostlinný olej

sůl, pepř

Maso očistíme a nakrájíme na stejně velké kostky velikosti 3 × 3 cm. Kostky vložíme do mísy, osolíme, opepříme, pokapeme olejem a promícháme.

Necháme 30 minut při pokojové teplotě odležet.

Mezitím namočíme špejle do studené vody. Papriky nakrájíme na stejně velké kousky, cibuli na měsíčky a klobásu na kolečka. Maso napícháme s paprikou, klobásou a cibulí na špejle, vyskládáme na plech a pečeme v předehřáté troubě na režim

Vlhký horkovzduch 230 °C, čas 15–20 minut.

VEPŘOVÝ VRABEC

4 porce



1 kg vepřové plece, bůčku nebo krkovice

5 stroužků česneku

2 střední cibule

1 lžička drčeného kmínu

hladká mouka

sůl, pepř

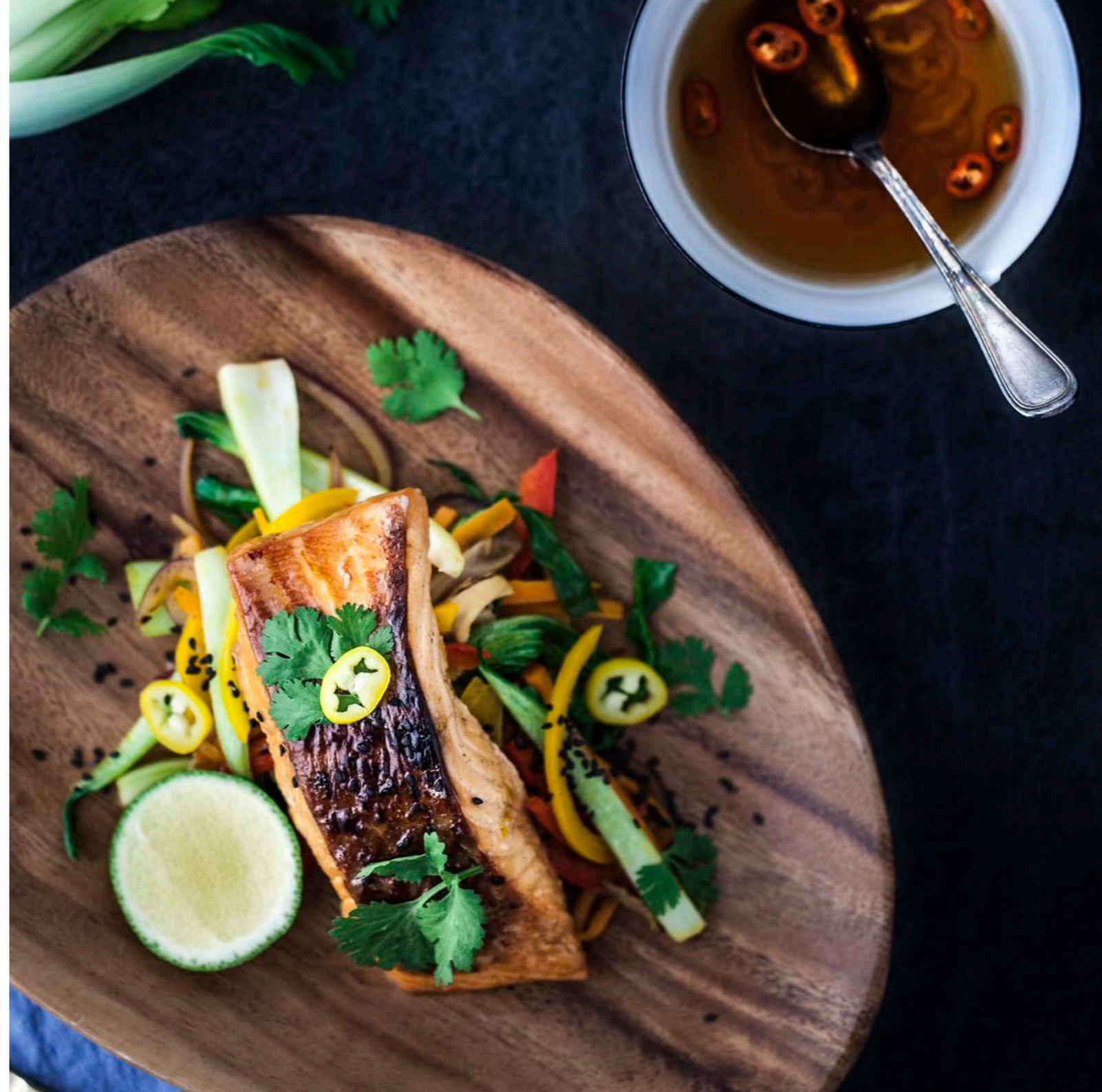
Maso nakrájíme na kostky o velikosti 4 × 4 cm, osolíme, opepříme, přidáme utřený česnek a kmín a promícháme. Na dno nádoby vložíme cibuli nakrájenou na plátky, na ni položíme ochucené maso a podlijeme vodou. Dáme péct do trouby na režim **Nízká vlhkost 160 °C, čas 100–120 minut** do změknutí masa. V průběhu pečení směs občas promícháme, aby se kousky opekly rovnoměrně.

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

Kousky masa podáváme společně s omáčkou.



RYBY





BUTTERFISH S HRUBOZRNNOU HOŘČICÍ, SMAŽENÁ RÝŽE SE ZÁZVOREM, SÓJOVÝMI KLÍČKY A KORIANDREM

4 porce

	→ 00:45	▶ 100 °C
		↻ 58 °C ▶ 80 °C

400 g filetu ryby butterfish (máslová ryba) bez kostí a kůže

1 lžice hrubozrnné hořčice

400 g jasmínové rýže

2 stroužky česneku

2 chilli papričky

kousek čerstvého zázvoru (asi 2 cm)

1 lžice sójové omáčky (nejlépe značky Kikkoman)

60 g sójových klíčků

60 g kešu ořechů nebo arašídů

2 vejce

2 lžice nasekané pažitky

2 lžice lístků čerstvého koriandru

1 limetka

rostlinný olej

sůl, pepř

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 režim **Vaření v páře 100 °C** 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 zapichneme **teplotní sondu**. Dáme na smaltovaný plech a do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 80 °C, sondu** nastavíme na **58 °C**.

Než budou ryby hotové, připravíme si smaženou rýži. Do Wok pánve nebo do hlubšího hrnce kápneme trochu oleje a rozpálíme ho, přidáme na drobno nakrájený česnek, zázvor, chilli papričky a orestujeme. Vmícháme dvě rozklepnutá vejce, pořádně rozmícháme, přidáme uvařenou rýži a opečeme. Ochutíme sójovou omáčkou a solí. Vsypeme na hrubo 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.

GRILOVANÉ KREVETY, SE ZÁZVOROVÝM MÁSLEM

4 porce

12 syrových tygřích/královských krevet
50 g změkklého másla
1,5 lžice bílé pasty miso
1 lžička nakrájených řas nori
1 lžice čerstvě nastrohaného zázvoru
rostlinný olej k potírání krevet
špízy

V hluboké pánvi rozpusťte máslo, přidejte řasu nori a zázvor. Přidejte pastu miso a dobře promíchejte. Přesuňte do mísy a nechte na teplém místě. Předehřejte **Solnou desku** na nejvyšší stupeň varné desky a napíchejte krevety na špízy. Potřete je olejem a opékejte **4–5 minut** z každé strany, až krevety lehce zrudnou. Horké krevety potřete zázvorovým máslem a podávejte s kouskem citronu.



GRILOVANÁ TRESKA SKREI S MISO MÁSLEM A ZELENINOU

4 porce

	→ 00:12	▶ 65 °C
	→ 00:30	▶ 60 °C

800 g tresky (bez kůže)

Marinovací směs na rybu

4 polévkové lžičce soli
1 polévková lžičce cukru
1 lžička drceného anýzu
2 lžičce másla

Miso máslo

120 g másla
1 natvrdo uvařené vejce
40 g světlé miso pasty
1 stroužek česneku
kůra a šťáva z 1 limety
½ chilli papričky
1 plátek čerstvého zázvoru
300 g míchané čerstvé barevné zeleniny (brokolice, kukuřice, květák, hrášek, mrkev, chřest atd.)

Rybu očistíme, omyjeme a osušíme. Rybu zasypeme marinovací směsí (sůl, cukr a anýz) a necháme marinovat 10 minut. Naložení do soli a cukru rybu zpevní a dodá hlubší chuť. Poté rybu opláchneme studenou vodou, osušíme a nakrájíme na čtyři kusy. Porce ryby vložíme do sáčku s kouskem másla tak, aby se porce ryby vzájemně nedotýkaly. **Zavakuujeme na 100 % vakua.** Sáček s rybou vložíme do předehřáté trouby na **režim Sous-Vide** a vaříme při **60 °C 30 minut**. Ryby po uvaření vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a můžeme hned servírovat.

V pokojové teplotě necháme povolít máslo, poté ho vložíme do ponorného mixéru spolu s miso pastou, nejmenším strouhaným česnekem a zázvorem, vařeným vejcem, čili papričkou, strouhanou limetovou kůrou (jen zelená část) a šťávou – rozmixujeme na hladkou jemnou pěnu. Miso pěnu vložíme do zdobícího sáčku. Zeleninu omyjeme, větší kusy nakrájíme na potřebné tvary a vložíme do děrované nádoby. Dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 96 °C**, čas **10 minut**.



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

RECEPT SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE



LOSOS PEČENÝ S CHILLI PAPRIČKAMI, SUŠENÝMI RAJČATY A CAPARI, BRAMBOROVÁ KAŠE

4 porce

 FULL	→ 00:40	▶ 100 °C
 LOW		↻ 65 °C ▶ 190 °C

800 g filetu z lososa s kůží
50 g sušených rajčat v olivovém oleji
30 g capari v nálevu
3 chilli papričky
5 cherry rajčátek
1 kg brambor (varný typ C)
350 ml plnotučného mléka
150 g másla
olivový olej
sůl

Brambory oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a nasypeme do děrované nádoby. Osolíme je a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 30–40 minut**. Po uvaření brambory rozmixujeme, přidáme máslo, teplé mléko a dochutíme solí. Kaši uložíme na teplé místo, než se upeče losos, eventuálně dohřejeme před podáváním v troubě.

Lososa očistíme od šupin a případných kostí, kůži na rybě necháme. Filet přendáme na plech s pečicím papírem, potřeme jej olivovým olejem a osolíme. Capari, sušená rajčata, cherry rajčata a chilli papričky nasekáme na menší kousky a nasypeme na lososa. Do středu masa zapícheme **teplotní sonda** a dáme do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost 190 °C, sonda** nastavíme na **65 °C**.

Po upečení nakrájíme rybu na jednotlivé porce a podáváme s bramborovou kaší.





LOSOS PŘIPRAVENÝ NA PÁŘE, S POMERANČOVOU ČERVENOU ŘEPOU A KOZÍM SÝREM S TYMIÁNEM

4 porce

	↻ 53 °C
	▶ 70 °C

kousek lososa
1 pomeranč
2 červené řepy
500 ml pomerančového džusu
100 ml balsamico octa
lžička cukru
lžička másla
kozí sýr
tymián
sůl, pepř

Červenou řepu oloupejte a rozkrájejte na čtvrtiny. Přesuňte ji do rendlíku, podlijte pomerančovým džusem a balsamico octem. Přidejte cukr, řepu uvařte doměkka a hotovou přecedte. Šťávu z vývaru dále použijte: zredukujte ji o 70 % a následně smíchejte s uvařenou řepou. Pomeranče vyfiletujte. Lososa osolte, dejte na plech, troubu nastavte na režim **Vaření v páře** při **70 °C**, **teplotní sondu** nastavte na **53 °C** a zapíchněte ji do lososa. Na talíř naskládejte několik kousků řepy a na ně kousky pomeranče. Lososa podávejte na řepě, k tomu přidejte kozí sýr a čerstvý tymián.

LOSOS VAŘENÝ V PÁŘE S BÍLÝM CHŘESTEM A HOLANDSKOU OMÁČKOU

4 porce



800 g filetu z lososa
20 stonků bílého chřestu
200 g másla
4 žloutky
100 ml suchého bílého vína
50 ml bílého vinného octa
1 citron
olivový olej
sůl, pepř

Bílý chřest oloupeme, konce odřízneme. Chřest vložíme do děrované nádoby. Lososa opláchneme pod tekoucí vodou, osušíme a rozdělíme na čtyři stejné porce. Filety potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a posypeme nastrohanou kůrou z půlky citronu. Do středu jedné porce lososa zapícheme **teplotní sonda** a vložíme na plech s pečicím papírem. Filety dáme společně s chřestem do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 80 °C, sonda** nastavíme na **60 °C**.

Holandská omáčka

Mezitím připravíme holandskou omáčku. V kastrůlku pomalu rozejdeme 200 g másla. Žloutky vyšleháme spolu s bílým vínem a vinným octem do pěny. Ve vodní lázni pak žloutky dále pomalu šleháme, dokud směs nezhoustne. Mísu sundáme a do směsi po kapkách zašleháme teplé máslo. Vznikne hladká, lesklá omáčka, kterou dochutíme solí a citronovou šťávou.

Chřest na závěr krátce orestujeme na másle a dochutíme solí a pepřem. Lososa podáváme společně s chřestem zakápnutým holandskou omáčkou.





LOSOS VAŘENÝ V PÁŘE SE ZELENINOVÝM SALÁTEM A POŠÍROVANÝM VEJCEM

4 porce



600 g filetu z lososa
svazek rukoly
½ hlávky ledového salátu
300 g cherry rajčat
1 salátová okurka
hrst černých oliv
150 g mozzarely
4 vejce
1 lžice medu
1 citron
extra panenský olivový olej
sůl, pepř

Nejdříve si připravíme vajíčka. Čtyři jakékoli mističky vyložíme potravinářskou fólií tak, aby přesahovala přes okraje. Fólii potřeme olivovým olejem. Do každé mističky vyklepneme vajíčko, osolíme a fólii pečlivě zavážeme kuchyňským provázkem.

Lososa opláchneme pod tekoucí vodou a osušíme. Filet potřeme olivovým olejem, osolíme a přendáme na plech s pečicím papírem. Do středu masa zapícháme **teplotní sondu**. Vajíčka vyjeme z misek a položíme je na plech k rybě. Dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 80 °C, sondu** nastavíme na **60 °C**.

Všechnu zeleninu omyjeme, nakrájíme a promícháme v míse. Z medu, citronové šťávy a 70 ml olivového oleje vyšleháme hladký dressing, dochutíme solí a pepřem a smícháme se salátem.

Lososa po uvaření rozebereme na plátky. Vajíčka opatrně vyndáme z fólie.

Salát naservírujeme na talíř, přidáme porci lososa, pošírované vejce a na plátky nakrájenou mozzarellu. Zakápneme olivovým olejem a můžeme podávat.

MOŘSKÝ VLK PEČENÝ V SOLNÉ KRUSTĚ SE ZELENINOU RATATOUILLE

2 porce



1 mořský vlk o váze 700 g
700 g hrubozrnné mořské soli
50 ml vody
1 citron
1 bílek

Zelenina ratatouille

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

Mořského vlka vykucháme, odřízneme ploutve, kůži a šupiny ponecháme. Rybu omyjeme pod tekoucí vodou a důkladně osušíme. 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 na režim **Pravý horký vzduch 200 °C, čas** přibližně **30 minut**.

Cuketu, lilku a papriky nakrájíme na kostičky. Na pánvi s olivovým olejem orestujeme každý druh zeleniny zvlášť a přesypeme do 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 opatrně odstraníme solnou krustu a kůži. Mořského vlka vykostíme a podáváme se zeleninou ratatouille.





PEČENÝ CANDÁT, KVĚTÁKOVÉ SUFLÉ A GRILOVANÝ CHŘEST

4 porce

	→ 00:12	▶ 100 °C
	→ 00:30	▶ 180 °C

4 filety candáta bez kostí, s kůží (každý o váze asi 150 g)

½ květáku

8 ks zeleného nebo bílého chřestu

100 ml smetany ke šlehání (33 %)

4 vejce

2 lžíce másla

olivový olej

špetka muškátového květu

sůl, pepř

Chřest omyjeme, na koncích odřízneme zhruba 0,5 cm velké dřevnaté kousky a připravený chřest vložíme do děrované nádoby. Květák rozebereme na malé růžičky a vložíme je do druhé děrované nádoby. Obě dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C** nastavené na **12 minut**. Chřest vyndáme již po 5 minutách a necháme vychladnout.



Až bude hotový i květák, přendáme jej do menší nádoby vyložené pečicím papírem a zalijeme smetanou, kterou jsme rozmíchali s vajíčky, muškátovým květem solí a pepřem. Dáme péct do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 180 °C** na přibližně **30 minut** (do zlatova).

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, zhruba další 2 minuty. Ke konci přidáme chřest a společně prohřejeme.

Candáta podáváme s květákovým suflé (nákypem) a opečeným chřestem.

PEČENÝ PSTRUH NA BYLINKÁCH S BRAMBORAMI NA SLANINĚ A ZELENINOU V PÁŘE

2 porce

	→ 00:30	▶ 100 °C
	→ 00:20	▶ 200 °C

2 pstruzi, každý o váze 200 g
500 g brambor (varný typ B)
100 g anglické slaniny
½ čerstvé brokolice
70 g hrášku
70 g kukuřice
máslo
čerstvý tymián
čerstvá bazalka
1 citron
olivový olej
sůl, pepř

Brambory oloupeme, nakrájíme na stejně velké kousky a nasypeme do děrované nádoby. Osolíme je, promícháme a vložíme do přehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C**, čas **30 minut**.

Brokolici rozebereme na růžičky, opláchneme a vložíme s hráškem a kukuřicí do děrované nádoby. Deset minut před koncem vaření brambor dáme 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 přehřáté troubě na režim **Nízká vlhkost 200 °C**, čas **15–20 minut**.

Mezitím nakrájíme anglickou slaninu na kostičky a orestujeme ji na pánvi. Jakmile se tuk rozpustí, přihodíme uvařené brambory a promícháme. Dochutíme solí a pepřem a necháme krátce orestovat.

Uvařenou zeleninu prohřejeme v jiné pánvi s kouskem másla. Podle potřeby dosolíme.

Upečeného pstruha servírujeme s bramborami, zeleninou a citronem.



PEČENÝ STEAK Z LOSOSA

4 porce

 LOW	→ 00:20	↻ 65 °C ▶ 200 °C
--	---------	---------------------

800g filetu z lososa i s kůží
čerstvý tymián
olivový olej
sůl, pepř

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** a dáme do předehřáté trouby na režim **Nizká vlhkost 200 °C**, **sondu** nastavíme na **65 °C**.

POŠÍROVANÝ PSTRUH SE ZELENINOU

A TEPLÝM ČOČKOVÝM SALÁTEM S KLOBÁSOU

4 porce

	→ 00:25	▶ 230°C
--	---------	---------

	→ 00:18	▶ 85°C
--	---------	--------

Pošírovaný pstruh

4 filety pstruha bez kosti s kůží
1 střední mrkev
60 g řapíkatého celeru
1 žlutá paprika
kůra z 1 citronu
60 g másla
sůl a pepř

Omáčka

2 červené papriky
2 stroužky neloupaného česneku
20 ml bílého vinného octa
10 g cukru
100 ml olivového oleje
20 g loupaných mandlí

Čočkový salát

400 g čočky zelené nebo černé (vařené)
½ střední mrkve
50 g řapíkatého celeru
1 červená cibule
80 g paprikové klobásy
20 g česneku
100 ml kuřecího vývaru
1 lžice hladkolisté petržele (nať)
30 g másla
15 ml oleje
sůl a pepř

Celé červené papriky potřeme olivovým olejem, vložíme je na plech, přidáme neoloupané stroužky česneku a dáme péct do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch** při **230 °C** na cca **25 min** (do tmava). Na posledních 5 minut přihodíme mandle.

Po upečení vložíme papriky do potravinového sáčku a necháme 30 minut zapařit. Poté je zbavíme slupek a semínek, česnek oloupeme a spolu s ostatními surovinami rozmixujeme na hladkou omáčku.

Rozpustíme máslo a zhruba **3–4 minuty** v něm zlehka restujeme citronovou kůru. Necháme zchladnout na pokojovou teplotu.

Pstruha omyjeme a osušíme, zbavíme šupin, poté z obou stran potřeme polovinou citronového másla, ochutíme solí a pepřem.

Mrkev, řapíkatý celer a žlutou papriku nakrájíme na tenké proužky, dlouhé podle šířky filetů pstruha. Touto zeleninou pstruha naplníme a zavineme do rolek, které přendáme na děrovaný plech, potřeme zbylým citronovým máslem a dáme vařit do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře** při **85 °C** na **18 minut**.

Na salát z čočky si nakrájíme mrkev a řapíkatý celer na drobné kostičky, které během **2–3 minut** spaříme v horké a osolené vodě. Poté je ihned zchladíme ve studené vodě s ledem, aby neztratily barvu, scedíme a dáme stranou.

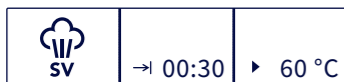
Klobásu nakrájíme na drobné kostičky a orestujeme na oleji v pánvi, přidáme na jemno nakrájenou cibuli a česnek a necháme zesklivatět, přisypeme čočku a podlijeme vývarem. Když se vývar vařením téměř odpaří, přihodíme spařenou mrkev a celer, pánev dáme stranou, vmícháme máslo a nasekanou petržel, dochutíme solí a pepřem.

Pstruha podáváme na čočkovém salátu s omáčkou z pečených paprik.



PSTRUH S BERNSKOU OMÁČKOU

2 porce



2 filety ze pstruha
1 lžice másla
1 snítky tymiánu
sůl

Marinovací směs na rybu

4 polévkové lžice soli
1 polévková lžice cukru

Bernská omáčka

1–2 lžice octa
100 ml bílého vína
2 žloutky
300 g másla
2 malé cibule
1 lžičku drobně nasekaného estragonu
šťáva z půlky citronu
sůl

Očištěné filety zbavené kostí posypeme směsí soli a cukru. Necháme marinovat asi 10 minut, poté filety opláchneme studenou vodou a osušíme papírovou utěrkou. Naložení do soli a cukru rybu zpevní a dodá hlubší chuť. Osušené filety opepříme a s máslem vložíme do sáčku tak, aby se vzájemně ryby nedotýkaly. **Zavakuujeme na 100 % vakua.** Sáček s rybou vložíme na rošt do předehřáté trouby na **režim Sous-Vide** a vaříme při **60 °C 30 minut**.

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

Jemně nakrájenou cibuli 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 estragon a dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

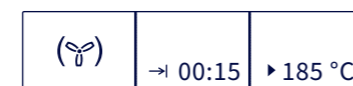
Pstruha podáváme s bernskou omáčkou a bylinkami.

RECEPT SOUS-VIDE
JIRÍHO HILGARTA



UZENÝ LOSOS NA ZELENÉM ČAJI S RESTOVANOU ZELENINOU

4 porce



600 g lososa s kůží bez kosti

Restovaná zelenina

1 lžíce čerstvého zázvoru
1 chilli paprička
2 stroužky česneku
1 červená cibule
2 hlávky čínské zeli
1 střední mrkev
100 g hlívy ústřičné
1 červená paprika
1 žlutá paprika
1 lžíce ústřicové omáčky
1 lžíce sezamových semínek (černá nebo bílá)
2 lžíce listů koriandru
2 lžíce sezamového oleje
sůl, limetka, chilli paprička

Flambovací plynová pistole
Nerezový plech děrovaný a plný
(součást příslušenství parní trouby)

Marináda

1 stroužek česneku
3 cm loupaného zázvoru
šťáva z 1 pomeranče
kůra z ½ pomeranče
1 lžička třtinového cukru
1 lžíce sójové omáčky
½ lžičky koření pěti vůní
1 lžíce rostlinného oleje

Udící směs

100 g jasmínové rýže
2 lžíce zeleného čaje
2 celé badyány
kůra z ½ pomeranče

Lososa očistíme od šupin a kostí a nakrájíme na čtyři porce.

Připravíme si marinádu – do mixéru vložíme česnek, zázvor, cukr, koření pěti vůní, sójovou omáčku, olej, pomerančovou šťávu a kůru a rozmixujeme. Do této marinády vložíme lososa a necháme ho marinovat 2–3 hodiny v lednici. Poté lososa vyndáme z marinády a osušíme. Nerezový plech otočíme dnem vzhůru a položíme na něj marinované filety lososa.

Z alobalu vytvoříme mističku s okrají. Rýži v misce smícháme s cukrem, zeleným čajem, rozlámaným badyánem a zbytkem kůry z pomeranče. Směs nasypeme do připravené alobalové misky, kterou postavíme do plného nerezového plechu. Tuto směs pomocí flambovací pistole zapálíme, aby začala doutnat, a ihned nad směs položíme plech

s filety lososa (vznikne jakýsi „pařáček“), přikryjeme alobalem a pořádně utěsníme, aby kouř neunikal. Vložíme do přehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch** a pečeme při **185 °C** asi **15 minut**. Po upečení vyndáme z trouby a necháme ještě 5 minut odpočívat pod alobalem.

Omyté papriky, mrkev, cibuli a hlívu nakrájíme na tenké proužky, čínské zeli rozkrájíme na hrubší nudle. Ve woku na mírném plameni na oleji nejdříve opečeme na drobno nakrájený česnek, zázvor a chilli papričku, poté přidáme papriky, cibuli, mrkev a hlívu, zprudka opečeme a cca **2 minuty** restujeme. Ochutíme ústřicovou omáčkou a solí. Ke konci přidáme nakrájené čínské zeli, sezamová semínka a krátce opečeme. Vhodíme lístky koriandru a již nevaříme.

Na talíře rozdělíme restovanou zeleninu, navrch položíme lososa a ozdobíme nakrájenou chilli papričkou a koriandrem, podáváme s měsíčkem limetky.

Poznámka:



Koření pěti vůní je směs koření hřebíčku, badyánu, fenyklu, bílého pepře a skořice. Tato lehce pikantní, sladce vonící směs původem z jižní Číny a Vietnamu se prodává převážně v asijských obchodech.



UZENÝ ÚHOŘ S KACHNÍMI JÁTRY FOIE GRAS

A KŘEPELČÍM VEJCEM MARINOVANÝM V ČERVENÉ ŘEPĚ

4 porce

 SV	→ 00:50	▶ 65 °C
 (V)	→ 00:10	▶ 120 °C

200 g uzeného úhoře
200 g kachní játra foie gras
60 ml verjus (jemný bílý vinný ocet)
200 g kedlubny
4 ks křepelčích vajec
200 g červené řepy
80 ml omáčky Ponzu (koupíte v asijských obchodech)
citronová šťáva z půlky citronu
kaviár z létající ryby
mořská sůl
pepř

Kachní játra očistíme od blanek, přidáme verjus, sůl a pepř. Zavakujeme na 100 % vakua. Sáček s játry vložíme na roštu do předehřáté trouby na **režim Sous-Vide** a vaříme při **65 °C 50 minut**. Po uvaření zchladíme játra (v sáčku) v ledu. Půl uzeného úhoře nakrájíme na kostičky, zamícháme do kachních jater a necháme 2 hodiny marinovat v lednici. Křepelčí vejce uvaříme v osolené vodě 2 minuty, poté dáme do ledové vody, zchladíme a následně oloupeme. Červenou řepu oloupeme a odšlavníme. Vejce vložíme do čerstvé šťávy z řepy, osolíme, přidáme kapku citronové šťávy a 2 hodiny marinujeme.

Kedlubnu oloupeme, nakrájíme na velmi tenké plátky na kráječi nebo mandolíně. Z plátek vykrájíme stejná kolečka. Ty naplníme směsí jater a úhoře a vytvoříme raviolu. Doprostřed vložíme kaviár z létající ryby. Zbytek úhoře nakrájíme na kousky a pečeme v předehřáté troubě na režim **Pravý horký vzduch** při **120 °C 10 minut**. Rybu podáváme s ravioly, marinovaným nakrojeným křepelčím vejcem, přelité omáčkou Ponzu.

RECEPT SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE



ZELENÉ STIR-FRY, S KREVETAMI

4 porce

400 g oloupaných krevet
 200 g brokolice rozdělené na růžičky
 200 g uvařené jasmínové rýže
 75 g pečených nesolených hrubě drcených arašídů
 25 g (cca 5 cm) oloupaného čerstvého zázvoru
 60 ml sójové omáčky
 1 velká zelená paprika
 2-3 jarní cibulky
 2 limety nakrájené na čtvrtky
 4 stroužky česneku
 2 lžičky drceného pepře
 2 lžičce arašídového oleje
 1 lžička bílého cukru
 1 svazeček čerstvého koriandru
 1 lžička soli
 2 dlouhé pálivé papričky

Krevety vyčistěte a rozpulte po délce, avšak nedokrajujte je až do konce. Posolte a popepřete. Pálivé papriky, zázvor a česnek nakrájejte na tenké proužky. V misce promíchejte sójovou omáčku s cukrem, který se musí rozpustit. Zahřejte pánev **Fusion Wok** na nejvyšší výkon varné desky. Nalijte 1 polévkovou lžici oleje, přidejte nakrájené pálivé papričky, zázvor a česnek a restujte **1-2 minuty**. Dávejte pozor, aby se česnek nepřipálil. Vyndejte z woku na talíř.

Opět zahřejte wok a nalijte 1 polévkovou lžici oleje, přidejte krevety a opékejte cca **30 sekund** z každé strany. Poté přidejte na proužky nakrájenou zelenou papriku, růžičky brokolice, usmaženou pálivou papriku se zázvorem a česnekem a sójovou omáčku. Opékejte **2-3 minuty** tak, aby zelenina zůstala křupavá.

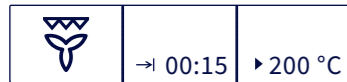
Přesuňte na talíř, posypte koriandrem a nakrájenými jarními cibulkami. Podávejte s miskou jasmínové rýže a s limetou.



HLAVNÍ JÍDLA



BRAMBOROVÝ FONDÁN



brambory
36% smetana
mléko
česnek
sůl
parmazán

Brambory uvařte a nechte je vychladnout. Oloupejte je před nebo (nejlépe) po uvaření. Rozmačkejte brambory se smetanou a propasírujte je přes síto. Směs rozmixujte s mlékem a česnekem. Přidejte sůl podle chuti. Bramborová kaše by měla svou konzistencí připomínat mléčný koktejl. Hmotu přelijte do malých zapékacích misek (kokilek) a bohatě zasypte mletým parmazánem. Fondán zapékejte na **200 °C** v režimu **Turbo gril** přibližně **15 minut**.





CELOZRNNÁ MINIPIZZA

4 porce



200 g nebo 20 lžic celozrnné mouky
 ½ sklenice vody
 1 lžička olivového oleje
 2 lžičky droždí
 1 balení mozzarely

Na náplň

hrst oliv
 hrst cherry rajčat
 hrst vlašských ořechů
 4 lžičky zeleného pestu
 4 hrsti rukoly

Droždí rozpusťte ve vodě a nechte ho 5 minut odstát. Pak ho přidejte s olivovým olejem do mouky a vypracujte těsto. Nechte ho asi 1 hodinu kynout.

Těsto rozdělte na 4 části, každou z nich rozvalte, abyste získali placky odpovídající tloušťky a velikosti. Pokud to bude potřeba, podsypete je moukou. Těsto rozválené na 4 minipizy položte na papír na pečení, potřete zeleným pestem, dejte na něj mozzarellu, cherry rajčátka, ořechy a olivy.

Pizzu pečte pomocí režimu **Pizza** v troubě vyhřáté na **220 °C** po dobu **8–10 minut**.

Před podáváním ozdobte každou pizzu rukolou.

ČEVABČIČI S BRAMBORAMI, JARNÍ CIBULKOU A LEDOVÝM SALÁTEM

4 porce

 FULL	→ 00:35	▶ 100 °C
 LOW	→ 00:20	▶ 190 °C

600 g hovězího krku nebo plece
400 g vepřového bůčku
1 kg brambor (varný typ A, B)
1 cibule
1 vejce
1 jarní cibulka
vepřové sádlo
mletá sladká paprika
máslo
sůl, pepř

Brambory oloupeme, nakrájíme na kousky a nasypeme do děrované nádoby, kterou vložíme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 35 minut**.

Vychlazené hovězí a vepřové maso umeleme. Cibuli nasekáme a lehce orestujeme na sádle. Necháme ji vychladnout a poté smícháme s masem, vejcem, mletou paprikou, solí a pepřem. Ze směsi vytvarujeme asi 14 stejně velkých válečků, přendáme je na plech a pečeme v předehřáté troubě na režim **Nízká vlhkost 190 °C, čas 15–20 minut**.

Uvařené brambory promícháme s kouskem másla a nasekanou jarní cibulkou.

Čevabčiči podáváme s bramborami a natrhanými listy ledového salátu, ozdobíme čerstvou pažitkou.



DOMÁCÍ BURGER VE VYNIKAJÍCÍ MÁSLOVO-MLÉČNÉ HOUSCE



Housky

500 g hladké mouky
300 ml mléka
10 g čerstvého droždí
¼ kostky másla
2 lžičce cukru
1 lžička medu
1 lžička soli
sezam

Královská BBQ omáčka

3 hrnky nadrobno nasekané červené cibule
3 stroužky nadrobno nasekaného česneku
půl sklenice nadrobno nasekaného zázvoru
půl sklenice nakrájené citronové trávy
sklenice pomerančového džusu
2/3 sklenice balsamico octa
1 a 1/3 sklenice cukru muscovado
2/3 sklenice medu
2 lžičce dijonské hořčice
4 lžičce kvalitního kečupu
lžičce uzené maďarské papriky
sklenice rajčat z plechovky

lžičce worcestrové omáčky
2 lžičky soli
2 lžičce olivového oleje

Rychlá naložená zelenina

2 červené cibule
2 okurky
sklenice rýžového octa
2 sklenice vody
4 lžičce cukru
lžička soli
citronová tráva
2 limetové (kafrové) listy
lžičce kuliček koriandru
chilli paprička

Burger

100 g hovězího masa na burgery (30 % krkovice,
30 % plec, 30 % kliška, 20 % loje z nadledvin)
máslová houska
4 plátky nakládané okurky
4 kroužky nakládané cibule
lžička hořčice
plátek sýru typu čedar
plátek rajčete
BBQ omáčka

Droždí rozpusťte s 2 lžicemi mléka, lžičkou cukru, lžičkou mouky a odložte ho na 15 minut do trouby nastavené na režim **Kynutí těsta**, aby vznikl kvásek. Do misky nasype mouku a všechny ostatní přísady včetně droždí, ale bez sezamu. Všechno pomalu promíchejte na nízké otáčky v robotu. Těsto můžete také vyrobit ručně, ale nezkracujte dobu jeho přípravy, tato fáze je velmi důležitá.

Mísu s těstem přikryjte alobalem nebo navlhčenou gázou a nechte **1,5 hodiny** kynout s pomocí režimu

Kynutí těsta. Během kynutí těsto dvakrát vytáhněte z mísy a prohněťte. Vzniklé těsto rozdělte na 9-12 kousků, položte je na plech s poměrně velkými rozestupy, lehce je zploštěte a znovu dejte na **30 minut** do trouby na režim **Kynutí těsta**. Vykynuté těsto lehce potřete mlékem, posypte sezamem a pečte na program **Pečení chleba / Nízká vlhkost na 180 °C asi 20 minut**.



Cibuli osmažte na olivovém oleji, přidejte česnek a ostatní přísady, smíchejte a omáčku na mírném ohni zredukujte, až získá konzistenci sirupu. Pak ji propasírujte přes síto. Červenou cibuli nakrájejte na kolečka, okurky na široké plátky a všechno zalijte horkou zálivkou. Zelenina bude hotová za **10 minut**, nevyužitou můžete skladovat v uzavřené sklenici i měsíc. Z masa na burgery si vytvořte symetrické, stejně silné plátky. Udělejte v nich díрку, aby se nenafoukly.

Maso potřete libovolným tukem (doporučuje se husí sádlo), posolte a grilujte minutu na každé straně pomocí režimu **Gril**. Následně maso položte na plech, přikryjte plátkem čedaru a pečte režimem **Nízká vlhkost na 180 °C**. Do jednoho z burgerů zapíchněte **teplotní sondu** nastavenou na **58 °C**. Při servírování na housku postupně položte: lžičku hořčice, maso se sýrem, plátek rajčete, naloženou cibuli, naloženou okurku a lžičku BBQ omáčky. Nakonec přikryjte horní částí housky.



FOCACCIA S ROASTBEEFEM A ČERSTVOU ZELENINOU

4 porce

	→ 00:25	▶ 180 °C
		↻ 60 °C ▶ 150 °C

1 kg nízkého roštěnce
2 lžice plnotučné hořčice
50 ml worcestrové omáčky
sušená chilli paprička
100 g majonézy
½ hlávky ledového salátu
1 svazek rukoly
100 g cherry rajčat
1 jarní cibulka
750 g hladké mouky
20 g droždí
450 ml vlažné vody
hrst černých oliv bez pecky
hrst sušených rajčat
čerstvý rozmarýn
špetka cukru
extra panenský olivový olej
rostlinný olej
sůl, pepř

V míse smícháme hořčici, worcester, špetku sušených chilli papriček a asi 50 ml rostlinného oleje. Osolíme, opeříme a do marinády naložíme maso, které předtím důkladně očistíme a svážeme kuchyňským provázkem do tvaru válečku. Maso dáme ideálně do druhého dne marinovat do lednice. Před pečením vyndáme roastbeef z lednice a necháme hodinu při pokojové teplotě odležet.

Z droždí, špetky cukru a 100 ml vlažné vody připravíme kvásek. Do mísy nasypeme prosátou hladkou mouku, vzešlý kvásek, sůl a vymícháme vláčné těsto, podle potřeby přiliváme vlažnou vodu. Do těsta přidáme trochu olivového oleje a pokrájená sušená rajčata. Přikryjeme utěrkou a necháme alespoň 30 minut na teplém místě kynout. Z těsta vytvoříme tři stejně velké bochánky, které opět necháme kynout a po chvíli je rozválíme na placky vysoké asi 2 cm. Přendáme je na plech s pečicím papírem a do třetice necháme odpočinout pod utěrkou. Před pečením do placek zapícháme černé olivy, trochu sušených rajčat a posypeme pár lístky rozmarýnu. Zakápneme olivovým olejem a pečeme v předehřáté troubě na režim **Vlhký horkovzduch 180 °C, čas 20-25 minut**. Naložené maso vyjeme z marinády a ze všech stran ho orestujeme na rozpálené pánvi s olivovým olejem. Přendáme na plech, do středu hovězího zapícháme teplotní sondu a dáme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 150 °C, sondu nastavíme na 60 °C**.

Hotový roastbeef vyndáme z trouby, odstraníme provázek a necháme pár minut odpočinout. Výpek z upečeného masa smícháme s majonézou.

Focacciu rozdělíme na čtyři díly, každý podélně rozřízneme a potřeme dochucenou majonézou. Přidáme listy ledového salátu, nakrájená rajčata, nasekanou jarní cibulku a rukolu. Na zeleninu položíme plátky roastbeefu a přikryjeme vrchním dílem pečiva.





FLANK STEAK S OMÁČKOU CHIMICHURRI A CELEROVÝM PYRÉ OCHUCENÝM PAPRIKOU

4 porce



800 g hovězího steaku očištěného od blan
1 celer (o váze cca 1 kg)
50 g studeného másla nakrájeného na kostky
50 ml horké 30% smetany ke šlehání
1 lžice sušené sladké papriky
1 lžička drceného pepře
hrubě mletý červený pepř

Omáčka chimichurri

125 ml vinného octa
2 filety z ančoviček
2 zelené chilli papričky
1 zelená pálivá paprika bez semínek
1 šálek nasekané hladkolisté petrželky
½ šálku nasekaných lístků máty
1 lžice čerstvého tymiánu
2 stroužky česneku
1 lžice lipového medu
1 lžice extra panenského olivového oleje

Smíchejte všechny ingredience na omáčku chimichurri a rozmixujte tyčovým mixérem.

Celer potřete olejem, posolte a popepřete, zabalte do alobalu a v troubě pečte do změknutí při režimu **Pravý horký vzduch** při teplotě **180 °C** (cca **30–40 minut**).

Poté vyjměte z trouby, nechte trochu vychladnout a oloupejte. Nakrájejte celer na menší kousky, přilijte polovinu množství smetany, přidejte studené máslo a šťouchadlem na brambory zpracujte na hladkou kaši. Pokud je pyrė příliš husté, přidejte zbylou smetanu. Dochuťte solí a pepřem.

Rozehřejte **Solnou desku** na nejvyšší stupeň varné desky. Maso okořeňte pepřem a paprikou. Opékejte **2–3 minuty** z každé strany (podle preferovaného stupně propečení). Poté maso přesuňte na prkénko a nechte několik minut odpočinout.

Podávejte s celerovým pyrė a omáčkou chimichurri.

GLAZOVANÁ ŽEBÍRKA S CIZRNOVÝM SALÁTEM

4 porce

	→ 01:30	▶ 100 °C
	→ 00:20	▶ 190 °C

2 kg masitých vepřových žeber

Marináda

50 ml jablečného octu
100 ml olivového oleje
6 stroužků česneku
8 cm strouhaného zázvoru
sůl a drcený pepř

Glazura

100 ml javorového sirupu
5 lžic omáčky hoisin
3 lžice sójové omáčky
šťáva a kůra ze 2 pomerančů
2 chilli papričky
½ lžičky cayenského pepře
80 g lískových oříšků

Salát

500 g sterilované cizrny
1 červená cibule
4 rajčata
2 lžice hladkolisté petržele (jen listy)
2 lžice koriandrových listů
1 lžice thajské žluté kari pasty
šťáva ze 2 limetek
1 lžice třtinového cukru
rostlinný olej
sůl

Z jablečného octu, olivového oleje, rozmačkaného česneku, zázvoru, soli a pepře připravíme marinádu, kterou pořádně vetřeme do žeber a necháme marinovat přes noc.

Žebra rozložíme na rošt, pod který dáme plech, a vložíme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře**. Při teplotě **100 °C** vaříme do měkka cca **90 minut**, poté je necháme asi 20 minut odpočinout.

Javorový sirup, hoisin omáčku, sójovou omáčku, šťávu a kůru ze dvou pomerančů, nasekanou chilli papričku a trochu cayenského pepře vložíme na pánev a svaříme z těchto ingrediencí glazuru na žebra. Do hotové glazury vmícháme nasekané oříšky a ze všech stran jí potřeme zchladlá žebra.

Žebra položíme na plech s pečicím papírem a dáme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 190 °C** na cca **20 minut** (do barvy).




Na mírném plamenu v pánvi s olejem krátce (**2 minuty**) opečeme kari pastu, přihodíme cibuli nakrájenou na tenké proužky a restujeme další **3 minuty**. Poté přidáme cukr a šťávu z limetek, scezenou cizrnu a necháme lehce svařit, osolíme. Před koncem vhodíme rajčata nakrájená na kostičky a sekané bylinky, promícháme a dál už nevaříme.

Na talíře rozdělíme teplý salát a nakrájené porce žeber.



GRATINOVANÉ BRAMBORY S TRESKOU

4 porce

 FULL	→ 00:08	▶ 85 °C
 FULL	→ 01:00	▶ 100 °C
	→ 00:15	▶ 200 °C

Brambory

4 velké brambory (varný typ A, B)
400 g tresky krájené na menší kousky
šťáva a kůra z 1 citronu
1 chilli paprička
2 stroužky česneku
1 lžice koriandrových listů
2 lžice jarní cibulky
100 g smetanového sýru Philadelphia (nebo Lučina)
100 g řeckého jogurtu
70 g strouhaného čedaru
5 g cayenského pepře
sůl

Salát

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

Fenykl očistíme, zbavíme košťálu a nakrájíme na tenké proužky. Cuketu rozpůlíme, odkrojíme měkké vnitřky a nakrájíme na tenké dlouhé nudličky. Fenykl a cuketu vložíme do děrované nádoby a vaříme v předehřáté troubě na režim **Vaření v páře** při **85 °C** zhruba **8 minut**, poté ihned zchladíme v ledové vodě, scedíme a necháme okapat.

Dobře omyté brambory vložíme do trouby na režim **Vaření v páře**, pečeme při **100 °C** cca **60 minut** (do měkka), po uvaření necháme zchladnout.

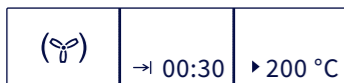
Tresku nakrájíme na menší kousky a ochutíme solí a cayenským pepřem. Brambory překrojíme napůl a opatrně vydlabeme. V misce lehce promícháme vnitřky z vydlabaných brambor s nakrájenou chilli papričkou, česnekem, nasekaným koriandrem a cibulkou, jogurtem, smetanovým sýrem, kůrou a šťávou z citronu. Dochutíme 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 režimu **Pravý horký vzduch** při teplotě **220 °C** cca **15 minut** (do barvy).

Fenykl s cuketou smícháme s nasekanou mátou, zakápneme citronem a olivovým olejem, lehce dochutíme solí a takto připravený salát rozdělíme na talíře spolu s hotovými bramborami.

JÁHLOVÉ KULIČKY SE SUŠENÝMI RAJČATY

15 kusů středně velkých kuliček



1 sklenice jáhel
cca ¾ středně velké sklenice sušených rajčat
naložených v oleji
1-2 lžíce oleje
1 sklenice mletých slunečnicových semínek
2 lžíce sójové omáčky
1 lžička ostré uzené papriky
sůl, pepř

Jáhly pořádně propláchněte v teplé vodě, pak zalijte dvěma sklenicemi horké vody a vařte na mírném ohni, až jáhly vstřebají všechnu vodu. Sušená rajčata nasekejte a přidejte do uvařené kaše spolu s mletými slunečnicovými semínky. Všechno pořádně promíchejte, dochuťte sójovou omáčkou a kořením. Dávejte pozor, abyste to nepřehnali se solí – sójová omáčka a rajčata jsou už dost slaná.

Na závěr přidejte olej ze sušených rajčat a opět všechno dobře promíchejte. Získanou hmotu nechte chvíli vychladnout.



Kuličky vytvořte navlhčenými dlaněmi a pokládejte je na plech vyložený papírem na pečení. Plech vložte do předem vyhřáté trouby na **200 °C** a pečte **20-30 minut** v režimu **Pravý horký vzduch**, dokud kuličky nezezlátnou a nebudou zvenku křupavé.





HOVĚZÍ BIFTEK S FAZOLKAMI NA SLANINĚ

4 porce

 FULL	→ 00:08	▶ 100 °C
 (Y)		↻ 60 °C ▶ 170 °C

800 g pravé hovězí svíčkové (střed svíčkové bez palce a špičky)

800 g čerstvých nebo mražených fazolových lusků

150 g anglické slaniny

rostlinný olej

sůl, pepř

Fazolové lusky vložíme do děrované nádoby a dáme do předehřáté trouby na režim

Vaření v páře 100 °C, čas 8 minut.

Maso očistíme a důkladně odblaníme. Nakrájíme ho na čtyři stejně velké bifteky a z obou stran osolíme a opepříme. Rozpálíme pánev, přidáme kapku oleje a maso zprudka ze všech stran orestujeme.

Opečené bifteky přendáme na plech, do středu jedné porce zapíchneme **teplotní sonda** a dáme do trouby na režim **Pravý horký vzduch 170 °C, sonda** nastavíme na **60 °C**.

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

Bifteky necháme po upečení chvíli odpočinout a poté podáváme s fazolkami.

Doporučené teploty středu masa u hovězího bifteku najdete v přehledné tabulce na straně 19.

HOVĚZÍ BURGER SE SALÁTEM COLESLAW A DOMÁCÍ HRANOLKY

4 porce

 LOW	→ 00:50	▶ 170 °C
 LOW	→ 00:10	▶ 200 °C

½ hlávky bílého zelí
1 menší cibule
1 mrkev
2 lžičce majonézy
2 lžičce zakysané smetany
1 lžičce jablečného octa
1 kg syrových brambor (varný typ B)
50 ml olivového oleje
400-600 g mleté hovězí plece
4 plátky sýra gouda
50 ml olivového oleje
100 g ledového salátu
100 ml majonézy
2 rajčata
1 červená cibule nakrájená na plátky
4 malé ciabatty
cukr
sůl, pepř

Zelí a cibuli nakrájíme na malé kostičky. Mrkev nastrouháme na jemno. Vytvoříme dresink (majonéza, zakysaná smetana, jablečný ocet, sůl a pepř) a smícháme se zeleninou. Zeleninu nemačkáme, jen lehce přehazujeme. Hotový salát uložíme minimálně na hodinu do lednice.

Brambory oloupeme, opláchneme a nakrájíme na hranolky. Vysypeme je na smaltovaný plech vyložený pečicím papírem, osolíme, přidáme trochu olivového oleje a promícháme. Vložíme do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost 170 °C**, na cca **40-50 minut**.

Mleté maso osolíme, opeříme a promícháme. Ze směsi vytvarujeme čtyři stejně velké placky a uprostřed každé uděláme palcem důlek (tím zamezíme nafouknutí masa během pečení). Placky vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem. Potřeme olivovým olejem a pečeme v předehřáté troubě na režim **Nízká vlhkost 220 °C** po dobu **10 minut**. Na poslední **3 minuty** položíme na maso plátky sýra a necháme zapéct.

Ciabatty podélně rozpůlíme a rozkrojenou stranou je opečeme na sucho na pánvi. Spodní polovinu ciabatty pomažeme majonézou, na ni položíme maso, trochu nakrájeného ledového salátu, plátek rajčete a plátek cibule. Přiklopíme vrchní částí ciabatty.

Burger podáváme se salátem a hranolky.



HOVĚZÍ BURGER S PANCETTOU, ESTRAGONOVOU MAJONÉZOU, NAKLÁDANÝMI OKURČIČKAMI A KŘUPAVOU CIABATTOU

4 porce

500 g mletého hovězího masa, např. falešná
svíčková nebo krk
150 g domácí majonézy
100 g čerstvých listů špenátu nebo mix baby salátů
70 g strouhanky
12 tenkých plátků kulaté pancetty
6 ciabatt
1 stroužek česneku
2 lžice mléka
1 lžice rajčatového protlaku nebo kečupu
1 lžice worcestrové omáčky
2 lžice nasekané hladkolisté petrželky
2-3 lžice jablečného octa
1 lžička dijonské hořčice
1 lžice nasekaných lístků estragonu
1 sklenička marmelády z červené cibule
2-3 nakládané okurky
mořská sůl a hrubě mletý pepř

Majonézu smíchejte s hořčicí a nasekaným estragonem a odložte stranou, aby se rozvinuly chutě.

Cibulovou marmeládu smíchejte s octem a odložte stranou, nakládané okurky nakrájejte na tenká kolečka. Strouhanku vsypte do mísy, zalijte mlékem a nechte vsáknout. Poté přidejte mleté maso, česnek, protlak, worcestrovou omáčku a petrželku, vše dobře promíchejte, dokud se nevytvoří homogenní hmota. Dochutěte solí a hrubě mletým pepřem. Vytvarujte 6 burgerů a každý obložte z obou stran plátkem pancetty.

Předehejte **Plancha Grill** na nejvyšší stupeň varné desky, položte burgery a opékejte **3-4 minuty** podle preferovaného stupně propečení. Rozpulte ciabatty a lehce zapečte pod grilem.

Půlky ciabatty potřete estragonovou majonézou a polévkovou lžící cibulové marmelády, obložte lístky špenátu nebo baby salátu, kolečky nakládaných okurek, položte opečený burger a přikryjte druhou půlkou ciabatty. Můžete doplnit o plátek sýru typu čedar.

Recept na domácí majonézu naleznete na straně 196.

HOVĚZÍ CHATEAUBRIAND, BRAMBOROVÉ PYRÉ S LANÝŽOVÝM MÁSLEM A GRILOVANÁ ZELENINA

4 porce

	 60 °C
	 160 °C

800 g pravé hovězí svíčkové v celku
(bez palce a špičky)

1 střední cuketa

½ lilku

1 žlutá paprika

1 červená paprika

1 kg brambor (varný typ C)

200 ml smetany

70 g másla

30 g lanýžového másla

olivový olej

sůl, pepř

Maso necháme před pečením minimálně 30 minut odpočívat při pokojové teplotě. Poté ho z obou stran osolíme a opeříme a zprudka opečeme v pánvi na olivovém oleji. Až bude mít ze všech stran zlatavou kůrku, přendáme ho na plech, do středu zapícheme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 160 °C**, **sondu** nastavíme na **60 °C**.

Mezitím oloupeme brambory, nakrájíme je na malé kousky a uvaříme. Měkké brambory rozmixujeme s rozpuštěným máslem, lanýžovým máslem a teplou smetanou. Podle chuti dosolíme.

Cuketu, lilku a papriky nakrájíme na stejně velké kousky a orestujeme v pánvi na olivovém oleji. Na závěr zeleninu osolíme a opeříme.



Maso necháme po upečení chvíli odležet a poté ho nakrájíme na plátky a podáváme s bramborovým pyrém a grilovanou zeleninou.

Doporučené teploty středu masa u Chateaubriandu najdete v přehledné tabulce na straně 19.



HOVĚZÍ FLANK STEAK S GRATINOVANÝMI BRAMBORAMI A GRILOVANOU CUKETKOU

4 porce

	→ 01:50	▶ 170 °C
		↻ 60 °C ▶ 170 °C

800 g vyzrálého hovězího pupku
1 kg brambor (varný typ A, B)
500 ml smetany
2 střední cukety
olivový olej
sůl, pepř

Oloupané brambory nakrájíme na co nejtenčí plátky, vhodíme do zapékací nádoby s vyššími okraji a promícháme je se smetanou a špetkou soli a pepře. Nádobu přikryjeme alobalem a dáme do trouby na režim **Vlhký horkovzduch 170 °C, čas 110 minut**. Poté z brambor sundáme alobal a ještě **15 minut** dopečeme, aby získaly zlatavou kůrku.



Hovězí flank steak vyndáme z lednice alespoň půl hodiny před přípravou. Maso z obou stran osolíme a opeříme a zprudka orestujeme v rozpálené pánvi s kapkou olivového oleje. Steak přendáme na plech, do jeho středu zapícheme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 170 °C, sondu** nastavíme na **60 °C**. Po upečení necháme maso pár minut v klidu. Mezitím nakrájíme cuketu na kolečka, osolíme a orestujeme na olivovém oleji.

Flank steak nakrájíme na plátky a podáváme s gratinovanými bramborami a cuketkou.

Doporučené teploty středu masa u flank steaku najdete v přehledné tabulce na straně 19.

HOVĚZÍ STEAK S PEČENÝMI BRAMBORAMI A BYLINKOVÝM MÁSLEM

4 porce

 FULL	→ 00:30	▶ 100 °C
		↻ 60 °C ▶ 170 °C

Steak

800 g hanger steaku
(u nás se tato část masa nazývá „veverka“)
20 ml olivového oleje
drcený pepř
mořská sůl

Pečené brambory

800 g malých brambor (varný typ A, B)
200 g bílé cibule
80 g másla
2 lžice rostlinného oleje
100 ml bílého vína
1 lžice hladkolisté petržele (jen listy)
sůl

Ochucené máslo

100 g změkklého másla
1 lžička dijonské hořčice
1 ančovička
1 stroužek česneku
½ lžičky sušených chilli vloček
kůra z 1 citronu
1 lžice pažitky

Tip: Doporučené teploty jádra masa u hovězího steaku

Krvavý – rare **56–58 °C**

Růžový – medium **59–63 °C**

Propečený – well done **64–70 °C**

Maso odblaníme a nakrájíme na stejnoměrné porce o váze 200 g, potřeme olejem, opeříme a necháme aspoň 2 hodiny odležet, nejlépe přes noc.

Připravíme si ochucené máslo. Ančovičku, pažitku a česnek nasekáme na drobno a spolu s ostatními surovinami spojíme s máslem a zabalíme pomocí potravinářské fólie do válečku, který necháme v lednici ztuhnout.

Brambory ve slupce dobře omyjeme a předvaříme je v troubě na režim **Vaření v páře** při **100 °C** zhruba **30 minut**, dle velikosti brambor (ne úplně do měkka), poté necháme zchladnout. Po vychladnutí je nakrájíme na cca 1,5 cm tenké plátky. Oloupanou cibuli nakrájíme na tenké proužky a na polovině dávky másla ji orestujeme do světle hnědé barvy, osolíme, zalijeme vínem, které necháme úplně odpařit, a dáme stranou.

Na pánvi rozežřejeme olej a začneme opékat plátky brambor do zlatavé barvy, poté přidáme máslo a cibuli, promícháme, až se vše spojí, nakonec vmícháme nasekanou petržel.

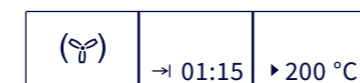
Maso lehce osolíme a na rozpálené pánvi zprudka opečeme 2 minuty z obou stran. Poté je přendáme na rošt, pod který dáme plech, do středu jednoho steaku zapícháme **teplotní sondu** a vložíme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch**, **170 °C**, **sondu** nastavíme na **60 °C**. Po upečení necháme maso 2 minuty odpočinout a potom ho nakrájíme na plátky.

Plátky masa podáváme s opečenými bramborami a hoblíčkou ochuceného másla.



HOVĚZÍ STEAK, S ČERVENÝM PEPŘEM, WHISKY OMÁČKOU A GRATINOVANÝMI BRAMBORAMI

4 porce



400 g telecího/hovězího steakového masa
500 ml domácího hovězího vývaru
60 ml 36% smetany ke šlehání
60 ml whisky
2 šalotky
2 stroužky česneku
1 lžice másla
1 lžice extra panenského olivového oleje
1 lžice červeného pepře
olej k potřetí masa

Gratinované brambory

1 kg brambor
250 ml 36% smetany ke šlehání
1 stroužek česneku
1 lžička másla
1 lžice lístků čerstvého tymiánu
125 g nastrouhaného sýra (např. čedar, manchego, gruyere nebo jiný dobrý sýr)

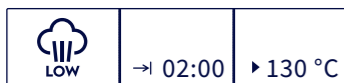
Vyndejte steak z lednice, aby dosáhl pokojové teploty. Na střední stupeň rozehřejte máslo v pánvi a osmahněte nadrobno nakrájenou šalotku. Až zesklaví, přidejte nadrobno nasekaný česnek a smažte cca 4 minuty. Přisypte červený pepř a smažte asi jednu minutu. Whisky přilijte do pánve a flambujte. Až oheň zhasne, přilijte hovězí vývar a smetanu, svařte a pak hned stáhněte plotnu na nižší výkon. Pozvolna vařte cca **12–15 minut**, dokud se omáčka nezredukuje na poloviční množství. Maso potřete z obou stran olejem, osolte a posypte hrubě mletým pepřem. Opékejte na předehřátý **Plancha Grill** cca **3 minuty** z každé strany nebo podle preferovaného stupně propečení. Maso přesuňte na ohřátý talíř a podávejte s porcí gratinovaných brambor a omáčkou.

Troubu předehřejte na **200 °C** na režim **Pravý horký vzduch**. Připravte si pekáč nebo zapékací formu o rozměru 12 x 22 cm. Vytřete ji překrojeným stroužkem česneku a poté namažte máslem.

Brambory oloupejte a nakrájejte na tenké plátky o tloušťce cca 1–2 mm. Takto nakrájené brambory neproplachujte. Do zapékací formy nakladte plátky brambor tak, aby se překrývaly o cca 1 cm. Každou vrstvu posolte. Poslední vrstvu posypte tymiánem. Zalijte smetanou, přikryjte poklicí nebo dobře uzavřete alobalem. Vložte do trouby a pečte **60 minut**. Pak vyndejte z trouby a opatrně zvedněte poklici nebo alobal. Posypte nastrouhaným sýrem a pečte nezakryté dalších **15 minut**.

JEHNĚČÍ KOLÍNKO NA ČERVENÉM VÍNĚ S BRAMBOROVOU KAŠÍ

4 porce



→ 02:00 ▶ 130 °C

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

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

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

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

Pekáček dáme do trouby na režim **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost 130 °C** a pečeme přibližně **2 hodiny** (do měkka).

Než bude maso hotové, připravíme si bramborovou kaši. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a propláchneme čistou vodou. Dáme je do hrnce, zalijeme osolenou vodou a vaříme. Hotové brambory propasírujeme nebo rozštoucháme štouchadlem na brambory. 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.



JEHNĚČÍ KOTLETY S BRAMBOROVÝMI NOKY A ŠPENÁTEM

4 porce

 FULL	→ 00:10	▶ 100 °C
		↻ 58 °C ▶ 160 °C

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

Brambory uvaříme a 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 režim **Vaření v páře 100 °C, čas 10 minut**. Po uvaření noky promastíme olivovým olejem.




Špenát zbavíme stonků, důkladně ho propereme ve studené vodě a osušíme. Na másle zpěníme na jemno 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 zapícheme **teplotní sondu** a dáme do trouby na režim **Vlhký horkovzduch 160 °C, teplotní sondu** nastavíme na **58 °C**.

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

KAPUSTOVÉ ZÁVITKY S KUŘETEM A SALÁTEM Z LILKU

4 porce

	→ 00:03	▶ 100 °C
	→ 00:12	▶ 100 °C
		↻ 80 °C ▶ 100 °C

Závitky

½ hlávky kapusty
4 kuřecí stehna bez kosti a kůže
3 stroužky česneku
1 chilli paprička
40 g zázvoru
½ svazku jarní cibulky
1 lžice sójové omáčky
2 lžice hoisin omáčky
kůra a šťáva ze 2 citronů
2 lžice lístků koriandru

Zálivka

30 ml ořechového oleje
1 lžice medu
1 lžice sójové omáčky
šťáva ze 2 limetek
sůl

Salát

1 velký lilek
½ svazku jarní cibulky
1 lžice lístků koriandru
1 lžice lístků máty
1 lžice lístků bazalky
2 chilli papričky
4 lžice arašídů
2 lžice černých sezamových semínek

sladkokyselá omáčka (Sweetchilli) k podávání

Kapustu rozebereme, velké listy rozložíme na děrovaný plech a dáme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře**, pečeme při **100 °C** asi **3 minuty**. Poté listy ihned zchladíme ve studené vodě s ledem, scedíme a osušíme papírovou utěrkou.

Lilky oloupeme, nakrájíme na kostky 1 × 1 cm a dáme vařit do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře** při **100 °C** na **12 minut**, potom necháme zchladnout.

Zázvor, česnek, chilli, jarní cibulku a koriandr rozmixujeme v robotu na hladkou pastu, do které přidáme kuřecí maso, sójovou a hoisin omáčku, citronovou šťávu a kůru, sůl a opět rozmixujeme do struktury mletého masa.

Pomocí lžičky rozdělíme kuřecí směs na kapustové listy a zarolujeme podobně jako španělské ptáčky. Hotové závitky přendáme do děrované nádoby, do středu jednoho závitku zapícháme **teplotní sondu** a vaříme v předehřáté troubě na režim **Vaření v páře** při **100 °C**, **sondu** nastavíme na **80 °C**.

Lilky smícháme s nasekanou chilli papričkou, bylinkami, cibulkou a arašídů. Vytvoříme si zálivku z limetkové šťávy, oleje, sójové omáčky, medu a soli. Zálivkou ochutíme lilkový salát.

Lilkový salát nandáme na talíře, posypeme sezamovými semínky, nahoru položíme překrojené závitky a podáváme s mističkou sladkokyselé omáčky.





KONFITOVANÁ KACHNÍ STEHNA S KARLOVARSKÝM KNEDLÍKEM A ČERVENÝM ZELÍM

4 porce

	→ 05:00	▶ 120 °C
	→ 00:05	▶ 220 °C

4 kachní stehna
1 kg kachního nebo vepřového sádla
12 starších rohlíků
4 vejce
350 ml mléka
petržel
120 g hrubé mouky
100 g másla
1 hlávka červeného zelí
1 cibule
2 šalotky
2 stroužky česneku
čerstvý tymián
drcený kmín
1 lžice octa
špetka cukru
sůl, pepř

Stehna osolíme, opepříme a necháme v lednici minimálně hodinu odležet. Poté je naskládáme vedle sebe do pekáčku, přidáme čerstvý tymián, celé šalotky a stroužky česneku. Sádlo v hrnečku zahřejeme na 90 °C a nalijeme ho na kachní stehna tak, aby byla úplně ponořená. Zakryjeme alobalem a vložíme do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 120 °C**, necháme konfitovat do měkka **4–5 hodin**.

Červené zelí zbavíme košťálu a vnějších listů a nakrájíme ho na jemné nudličky. V kastrolu na sádle zpěníme nasekanou cibulku, přidáme zelí, osolíme, opepříme a okmínujeme, přilijeme trochu vody a dusíme pod pokličkou. Když je zelí skoro měkké, lehce ho zaprášíme hrubou moukou, promícháme a necháme ještě asi **15 minut** provařit. Na závěr dochutíme solí, cukrem a octem.

Recept na karlovarský knedlík najdete na straně 52.

Nakonec vyjmeme konfitovaná kachní stehna z tuku, necháme okapat a vložíme je na plech s pečicím papírem. Do křupava je ogrilujeme v předehřáté troubě na režim **Velkoplošný gril 220 °C**, jen krátce, aby neztratila šfavnatost.

Kachní stehna servírujeme s kopečkem červeného zelí a rozkrojeným karlovarským knedlíkem.

KŘEPELKA PLNĚNÁ KACHNOU S OMÁČKOU Z HUB A KOPRU

4 porce

 SV	→ 02:00	▶ 72 °C
 FULL	→ 00:30	▶ 100 °C

4 křepelky
200 g kachních stehen
4 ks křepelčích vajec
50 g sušených hříbků
100 g másla

30 g kyselých okurek
30 g kaparů
sůl
pepř

Omáčka
kosti ze 4 křepelek
80 g mrkve
80 g celeru
50 g petržele
1 ks šalotky
2 dl smetany
50 g kyselých okurek
30 g kaparů
30 g kopru
olej
divoké koření

Knedlíky
250 g brambor vařených
ve slupce
1 vejce
400 g hrubé mouky
sůl
muškátový oříšek

Křepelky vykostíme od krku, necháme zadní běhy a kosti schováme na omáčku. Kachnu nameleme v masovém strojku a osolíme. Přidáme pepř a na kostičky nakrájené kapary a okurky. Křepelčí vejce uvaříme a oloupeme. Umluté kachní maso rozdělíme na 4 díly a do každého zabalíme uvařené křepelčí vejce. Vyjmeme křepelčí prsa, vsuneme pod ně mleté kachní maso a prsa vrátíme zpět do křepelky. Křepelky po jedné **zavakuujeme s jednou lžící másla na 100 % vakua**, vložíme na rošt do předehřáté trouby na **režim Sous-Vide** a vaříme na **72 °C 2 hodiny**. Po uvaření křepelky vyndáme ze sáčku, osušíme papírovou utěrkou a opečeme v pánvi na olivovém oleji s kouskem másla po všech stranách dozlatova.

Kosti restujeme na oleji, přidáme kořenovou zeleninu a cibuli a důkladně opečeme. Přidáme koření, zalijeme vodou a táhneme na mírném ohni 4 hodiny. Vývar přecedíme, zjemníme smetanou a zredukujeme na polovinu. Do hotové omáčky přidáme nasekaný kopr, nakrájené kapary a okurky.

Brambory nastrouháme na jemném struhadle, přidáme vejce, sůl, muškátový oříšek a hrubou mouku. Vytvarujeme knedlíky a vaříme v předehřáté troubě na režim **Vaření v páře** při **100 °C 30 minut**.

RECEPT SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE





KUŘECÍ PRSÍČKA PLNĚNÁ PANCETTOU A MOZZARELLOU, GUACAMOLE A TRHANÝ SALÁT S MEDEM

4 porce



4x 150 g kuřecích prsou s kůží (bez kosti)
4 plátky pancetty
4 plátky mozzarely
olivový olej
1 zralé avokádo
1 chilli paprička
2 rajčata
šťáva z ½ citronu
1 stroužek česneku
1 lžice čerstvých koriandrových listů
200 g mixu míchaných salátů
3 lžice olivového oleje
1 lžice citronové šťávy
1 lžice medu
sůl, pepř

Nejdříve si připravíme avokádové guacamole. Zralé avokádo nakrojíme po celém obvodu až k pecky a rozdělíme na dvě části. Do pecky zasekneme nůž, pootočíme jím a pecku vyjmeme. Pomocí lžice vydlabeme dužinu ze slupky a v misce ji rozmačkáme vidličkou. Přidáme šťávu z poloviny citronu, utřený česnek, nejmenno 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.

Teď je čas na dresink na trhaný salát. Do misky dáme med, olivový olej, citronovou šťávu a špetku soli a vše vymícháme metličkou do zhoustnutí. I ten uložíme do ledničky.

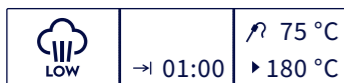
Všechna kuřecí prsa rozkrojíme tak, abychom vytvořili v každém kapsu, do které dáme plátek pancetty a mozzarely. Uzavřeme pomocí špejle. Prsíčka potřeme olivovým olejem, osolíme a opeříme. Na rozpálené pánvi je opečeme nejprve kůží dolů, aby se tuk vypekl a kůže byla křupavá. Stačí přibližně **2 minuty** a poté jen krátce z druhé strany.

Takto připravená prsa vložíme na plech, do středu jednoho zapícheme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 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, ŠPENÁTEM A CIBULKOU

4 porce



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

Kuřecí stehna nakrájíme na menší kousky, osolíme, opepříme, přidáme bílek, smetanu, 50 g rozpuštěného másla a vše krátce promixujeme. Všechny přísady by měly být studené, fáš 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 fází. 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 zapícheme **teplotní sondu** a dáme do trouby na režim **Nízká vlhkost 180 °C, teplotní sondu** nastavíme na **75 °C** nebo můžeme péct po dobu přibližně **60 minut**.



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





KUŘECÍ ŠPÍZ S DOMÁCÍMI HRANOLKY A DOMÁCÍ MAJONÉZOU

4 porce

 LOW	→ 00:40	▶ 170 °C
	→ 00:20	▶ 230 °C

600 g kuřecích stehýnek bez kosti a kůže
 250 g anglické slaniny
 1 žlutá paprika
 1 červená paprika
 1 červená cibule
 1 kg brambor (varný typ B)
 2 žloutky
 1 lžičce dijonské hořčice
 1 lžičce bílého vinného octa
 1 citron
 rostlinný olej
 sůl, pepř

Oloupané brambory nakrájíme na hranolky. Vysypeme je na plech s pečicím papírem, osolíme, přidáme trochu rostlinného oleje a promícháme. Plech s hranolky dáme do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost 170 °C**, čas přibližně **40 minut**.

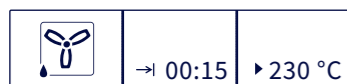
Kuřecí stehýnka nakrájíme na kostky velké tak 3 × 3 cm. Kostky vložíme do mísy, osolíme, opepříme, pokapeme olejem a promícháme. Špejle namočíme na 10 minut do studené vody. Papriku nakrájíme na větší kostičky, cibuli na měsíčky. Kousky kuřecího masa zabalíme do plátků anglické slaniny a napícháme spolu s paprikou a cibulí na špejle. Pečeme v předehřáté troubě na režim **Vlhký horkovzduch 230 °C**, čas **15–20 minut**.

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

Recept na domácí majonézu naleznete na straně 196.

KUŘECÍ ŠPÍZ SHISH TAOUK, HUMMUS A SALÁT TABOULEH

4 porce



Špízy

600 g kuřecích stehenních řízků
2 cibule nakrájené na měsíčky
2 celé citrony
šťáva ze 2 citronů
rostlinný olej
1 lžice rajčatového protlaku
4 stroužky česneku
4 lžice bílého jogurtu
1 lžička sladké papriky
1 lžička mletého koriandru
sůl, pepř
špejle

Salát tabouleh

1 balení velkolisté petržele
1 hrst čerstvé máty
4 rajčata
1 středně velká cibule
4 lžice sušeného bulguru (drcená pšenice)

Hummus

250 g sušené cizrny (namočené přes noc)
35 g sezamové pasty tahini
2 stroužky česneku
70 ml olivového oleje + na dochucení salátu
70 ml studené vody

Suroviny na marinádu (rajčatový protlak, česnek, bílý jogurt, sladká paprika, šťáva z 1 citronu, mletý koriandr, sůl a pepř) smícháme. Stehna nakrájíme na kostičky 3 x 3 cm a naložíme je do marinády. Pořádně promícháme a dáme alespoň na 2 hodiny do ledničky, aby maso nasálo všechny chutě. Na špejli napíchujeme měsíček citronu, poté čtyři kousky masa a na závěr měsíček cibule. Takto připravené špízy vložíme na klasický smaltovaný plech do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 230 °C** na **15 minut**.

Cizrnu, kterou jsme den dopředu namočili do studené vody, ve stejné vodě vaříme přibližně 2-3 hodiny a pak necháme ve vodě, v níž se vařila, trochu vychladnout. Až zchladne, přebytečnou vodu slijeme (můžeme si ji dát stranou) a cizrnu rozmixujeme. Přidáme sezamovou pastu, sůl, pepř, nastrouhaný česnek a vymixujeme v hladké pyré. Vmícháme citronovou šťávu, ledovou vodu a olivový olej. Můžeme zředit také vodou z cizrny. Hummus necháme vychladit a poté podáváme pokapaný olivovým olejem.

Bulgur dobře propláchneme studenou vodou, přendáme do hrnce a zalijeme vodou v poměru 2 : 1. Vaříme jej 12 minut, poté hrncem odstavíme a necháme 10 minut odpočinout. Přebytečnou vodu slijeme. Rajčata nakrájíme na malé kostičky a necháme na cedníku okapat. Cibuli nasekáme na jemno a dáme do mísy. Přidáme hotový bulgur, rajčata, nakrájenou petržel a mátu. Dochutíme solí, olivovým olejem a citronovou šťávou.

Špízy podáváme s hummusem a salátem tabouleh.





LAKSA S KŘUPAVOU ZELENINOU A MARINOVANÝM TOFU

4 porce

800 g dýně oloupané a nakrájené na kostky
 400 g brokolice na rozdělené na růžičky (lze nahradit brokolicí nakrájenou na malé kousky)
 250 g rýžových nudlí vermicelli (tenkých)
 300 g měkkého tofu (hedvábného typu) nakrájeného na kostky
 185 g hotové pasty Laksa (lze připravit samostatně, viz recept níže)
 800 ml kokosového mléka
 500 ml domácího kuřecího vývaru
 4 jarní cibulky
 2 dlouhé zelené pálivé papričky
 1 lžice rostlinného oleje (příp. rýžového, arašídového)
 2 lžice rybí omáčky
 svazek čerstvého koriandru

Pasta laksa

6 sušených chilli papriček
 5 ks kešu
 1 červená cibule nakrájená najemno
 2 stroužky česneku nakrájeného najemno
 3 cm čerstvého oloupaného a nakrájeného zázvoru
 3 lžice ořechového oleje
 2 lžičky krevetové pasty
 1 lžička mletého koriandru

½ lžičky sladké papriky
 ½ lžičky mletého římského kmínu
 ½ lžičky kurkumy

V pánvi **Fusion Wok** rozehejte olej a v něm orestujte pastu Laksa cca **1 minutu**. Poté přilijte kuřecí vývar, kokosové mléko a rybí omáčku. Vše svařte.

Do vroucího vývaru přidejte nakrájenou dýni a vařte cca **12 minut** nebo do změknutí. Poté přidejte brokolici a vařte **2–3 minuty**.

Mezitím vložte nudle do misky, přelijte vařící vodou a nechte nabobtnat podle návodu na obalu. Hotové nudle slijte a rozdělte do misek. Přilijte horkou polévku a přidejte tofu, nakrájenou jarní cibulku, pálivé papričky a lístky čerstvého koriandru.

Dýni a brokolici lze nahradit sladkým hráškem a zelenými fazolkami.

Sušené chilli papričky namočte do horké vody a nechte několik minut změkknout. Na malé pánvi opékejte nasucho koriandr, sladkou papriku, římský kmín a kurkumu po dobu **1–2 minut**. Často promíchávejte. Až se koření intenzivně rozvoní, dejte stranou a nechte vychladnout. Poté vložte do mixéru všechny ostatní ingredience, vychladlé koření a scezené a najemno nakrájené chilli papričky. Přidejte ořechový olej a zpracujte na hladkou pastu. Pasta má intenzivní, specifické aroma. Hotovou pastu přesuňte do skleničky, uzavřete a uschovejte v chladničce.

MÁSLOVÝ KOLÁČ

S BYLINKAMI,
BRYNZOU
A UZENOU
SLANINOU

6 porcí

(Y)	→ 00:10	▶ 220 °C
-----	---------	----------

(Y)	→ 00:25	▶ 210 °C
-----	---------	----------

Těsto

200 g hladké mouky
100 g změkklého másla
1 vejce
1-2 lžičce vody
sůl

Náplň

200 g uzené slaniny (anglické)
30 g másla
3 vejce
150 ml smetany
100 g brynzy
1 svazek jarní cibulky
1 lžičce mixu bylinek: pažitka, petržel, tymián
sůl a pepř

2 lžičce másla na vytření formy o průměru 26 cm

Salát

mix salátů
olivový olej, citronová šťáva, sůl a pepř

Mouku prosejeme do mísy, uprostřed uděláme důlek, do kterého vyklepneme jedno vejce, přidáme špetku soli a změkklé máslo. Ze surovin uhněteme hladké těsto, je-li těsto tuhé, přidáme 1-2 lžičce vody. Poté těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme v lednici hodinu odpočinout. Slaninu nakrájíme na nudličky a s třetinou másla orestujeme na pánvi do křupava. Přebytečný tuk scedíme a slaninu necháme zchladnout.

Z těsta vyválíme asi 3 mm kulatou placku, kterou vložíme do máslem vytřené pečicí formy, a okraje těsta vytlačíme nahoru. Těsto rovnoměrně propícháme vidličkou, aby se netvořily vzduchové bubliny.

Vejce rozšleháme se smetanou, přidáme na drobno nasekané bylinky, jarní cibulku a ochutíme solí a pepřem. Vznikne tak vaječná směs.

Formu s připraveným vyváleným těstem přendáme na plech a dáme péct do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch při 220 °C na 10 minut.** Poté koláč naplníme připravenou vaječnou směsí, přidáme rozdrobenou brynzou, teplotu trouby snížíme na **210 °C** a pečeme dalších **20-25 minut.** Zhruba 5 minut před koncem pečení poklademe povrch koláče malými kousky másla a opečenou slaninou.

Po upečení necháme koláč chvíli zchladnout a pak ho nakrájíme na jednotlivé porce. Mix salátů opláchneme a osušíme, dochutíme olivovým olejem, citronovou šťávou, solí, pepřem a podáváme společně s koláčem.





PEČENÁ HUSÍ STEHNA NA TYMIÁNU A TEPLÝ SALÁT Z ČERNÉ ČOČKY

4 porce



4 husí stehna (nebo celá husa)
čerstvé snítky tymiánu
200 g černé čočky Beluga nebo drobné zelené čočky
2 šalotky
1 mrkev
100 g řapikátého celeru (oloupaného)
2 rajčata (spařená a oloupaná)
2 stroužky česneku
2 lžice másla
1 lžice balzamikového octa
sůl, pepř

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 režim **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost 130 °C** a na čas **2 hodiny 20 minut**.

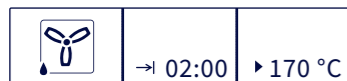
Než bude maso hotové, připravíme si čočkový salát. Čočku propereme, dáme do studené vody a vaříme do měkka (přibližně 20-30 minut). Jakmile bude uvařená, scedíme ji a trochu vody si necháme stranou.

Na másle opečeme na jemno 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 zbavíme středů, nakrájíme na kostičky a přihodíme k čočce. Dochutíme balzamikovým octem, solí a ještě rychle prohřejeme.

Salát podáváme teplý společně s upečenými husími stehny.

PEČENÁ KRÁLIČÍ STEHNA SE ZELENINOU, ČESNEKEM A BRAMBORAMI

4 porce



4 králičí stehna (nebo celý králik)
6 cibulí
1 kg brambor (varný typ A, B)
6 bílých paprik
6 rajčat
6 stroužků česneku
6 bobkových listů
10 kuliček nového koření
1 lžice rajského protlaku
100 ml olivového oleje
snítka čerstvého oregana nebo ½ lžičky sušeného oregana
sůl, pepř

Očištěné a omyté maso osolíme a opeříme. Stehna vložíme do zapékací misky a necháme 30 minut při pokojové teplotě odležet.

Brambory oloupeme, propereme a nakrájíme na měsíčky. Přendáme je do větší mísy, přidáme rajský protlak, oregano, bobkový list, nové koření, celé oloupané stroužky česneku, sůl, pepř, 50 ml olivového oleje a pořádně promícháme.

Ochucené brambory navrstvíme na králičí stehna. Poté na hrubo nakrájíme cibuli, papriku, rajčata a nasypeme na brambory. Navrch ještě zakápneme olivovým olejem.

Misku překryjeme alobalem, pořádně utěsníme a dáme do trouby na režim **Vlhký horkovzduch 170 °C na 2 hodiny**. Až čas uplyne, alobal sundáme a pečeme ve stejném režimu dalších **30 minut** pro barvu.



PEČENÁ PERLIČKA PLNĚNÁ KYSANÝM ZELÍM SE SMRŽOVOU OMÁČKOU

4 porce



800 g perličky supreme (prso s kostí/křídilkem a kůží)
100 g cibule
50 g uzené slaniny
100 g brambor
20 g cukru
30 ml octa z červeného vína
150 g kysaného zelí
50 g sušeného smrže
800 ml kuřecího vývaru
200 ml smetany
200 g másla
pažitka
šalvěj
sůl
pepř

Cibuli a slaninu nakrájíme na kostky a dáme do hrnce. Vše restujeme dozlatova. Přidáme cukr, necháme jej zkaramelizovat a zalijeme octem z červeného vína. Přidáme kysané zelí a zahustíme strouhanou syrovou bramborou. Necháme povařit cca 10 minut a vychladnout.

Perličku očistíme a pomocí prstů vytvoříme kapsu mezi masem a kůží. Kapsu naplníme zelím a srovnáme kůží. Prsa s kůží osolíme a opepříme. Maso vložíme do sáčku, **zavakuujeme na 100 % vakua** tak, aby se prsa vzájemně nedotýkala. Sáček s masem vložíme na roštu do předehřáté trouby na **režim Sous-Vide** a vaříme při **65 °C 2 hodiny**. Po uvaření maso vyndáme ze sáčku, maso osušíme a krátce opečeme na suché pánvi, nejdříve kůží dolů, tak by se krásně vypekla kůžička dozlatova, poté opečeme z druhé strany.

Sušené smrže namočíme na 2 hodiny do vlažné vody. Vodu z hub scedíme, nalijeme do kuřecího vývaru a necháme redukovat přibližně na 1/3 svého objemu. Hrncem rozpálíme, na oleji orestujeme smrže, přidáme cibuli a máslo a vše důkladně orestujeme. Zalijeme zredukovaným vývarem, přidáme smetanu a povaříme. Na dochucení přidáme nasekané bylinky.

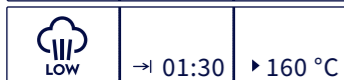
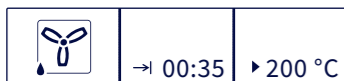
Perličku podáváme s omáčkou ze smržů, ozdobené bylinkami.

RECEPT SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE



PEČENÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA S DOMÁCÍ BAGETOU

4 porce



1,5 kg masitých vepřových bůčkových žeber

1 lžičce plnotučné hořčice

1 lžičce worcestrové omáčky

1 lžička drceného kmínu

2 stroužky česneku

1 lžička medu

1 lžička sušených chilli papriček

100 ml piva

500 g hladké mouky

50 g slunečnicových semínek

300 ml vlažné vody

20 g droždí

rostlinný olej

sůl, pepř

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. Vzniklý kvásek přilijeme do zbytku prosáté mouky, přidáme špetku soli a podle potřeby přiléváme zbylou vlažnou vodu. Vypracujeme vláčné těsto, do něj vmícháme slunečnicová semínka. Z těsta vyválíme dvě stejně velké bagety, přendáme je na plech s pečicím papírem, podél je lehce nařízneme, z vrchu pomoučneme a necháme pod utěrkou alespoň půl hodiny kynout. Po nakynutí dáme bagety péct do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 200 °C, čas 30–35 minut.**

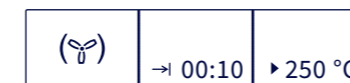
Žebra přendáme z marinády do trouby na rošt, pod který umístíme plech, a pečeme na režim **Nízká vlhkost 160 °C, čas přibližně 90 minut.**

Upečená žebra podáváme s domácí bagetkou.



PIDE TURECKÁ PIZZA

4 porce



250 g špaldové mouky typu 1850
trochu mouky na vysypání
140 ml vody
5 g cukru
5 g soli
4 g sušeného droždí
250 g hnědých hub
1 šalotka
2 mozzarely
sůl, pepř

Vsypete všechny ingredience na těsto do mísy robotu a hnětete, až vznikne hladké a pružné těsto. Přikryjte víhou utěrkou a nechte vykynout na teplém místě. Můžete použít režim **Kynutí těsta** nebo si připravit těsto s předstihem a nechat ho vykynout na teplém místě. Mezitím si připravte náplň. Nakrájejte očištěné houby a šalotku. Osmahněte šalotku na oleji, přidejte houby a poduste, až se voda odpaří.

Těsto opět krátce prohnětete a poté rozdělte na 4 díly. Každý díl rozvalte na tenký oválný plát. Potřete olejem a rozetřete náplň. Okraje těsta ohněte dovnitř a slepte. Navrch položte plátky mozzarely. Pečte na kameni na v režimu **Pravý horký vzduch 8–10 minut** při teplotě **250 °C**, až do zhnědnutí. Podávejte horké s oblíbenou omáčkou.

PIKANTNÍ RÝŽOVÉ NUDLE S MARINOVANÝM VEPŘOVÝM MASEM

4 porce

400 g mletého vepřového masa
350 g zelených fazolek překrájených napůl
100 g tenkých rýžových nudlí
80 g chilli pasty / sladké chilli omáčky
15 g (cca 3 cm) oloupaného a najemno nakájeného
čerstvého zázvoru
1 lžička krevetové pasty
1 lžice ústřicové omáčky
1 lžice arašídového oleje
2 stroužky česneku
čerstvé zelené bylinky

V míse smíchejte vepřové maso s veškerým kořením kromě oleje. Dobře propracujte a nechte odpočinout v lednici alespoň 30 minut (nejlépe si připravte maso den předem, aby se rozvinuly všechny chutě). Zahřejte pánev **Fusion Wok** na nejvyšší stupeň varné desky, přidejte olej a nechte rozpálit. Přidejte maso, orestujte a vařečkou ho rozdrobte na co nejmenší kousky (drobky). Restujte cca **12-15 minut** tak, aby maso bylo křupavé, ale přesto šťavnaté. Mezitím dejte do hrnce vařit vodu, přidejte polévkovou lžici soli a cukru. Vložte fazolky do vařící vody a blanšírujte cca **3 minuty**. Poté fazolky sceďte a přidejte k masu. Nudle dejte do mísy, navrch rozložte vepřové maso s fazolkami a ozdobte čerstvými bylinkami.



PIZZA S RUKOLOU



Těsto na pizzu

500 g hladké mouky
300 ml minerální vody
5 g čerstvého droždí
15 g mořské soli
3 lžice olivového oleje

Pizza s rukolou




rajčatová omáčka
černé olivy
mozzarella
sušené oregano
olivový olej
sůl
pepř
rukola
parmazán

Droždí rozpusťte ve vodě o teplotě 21 °C, přidejte mouku, sůl, olivový olej a vypracujte těsto. Vložte ho na **1 hodinu** do trouby na režim **Kynutí**. Po hodině těsto znovu propracujte a nechte ho opět hodinu kynout. Poté těsto rozdělte na kousky o hmotnosti 300 g, vytvořte z nich koule a na další **1 hodinu** je nechte kynout v troubě.

V této fázi můžete těsto (místo kynutí) zabalit do papíru na pečení nebo vložit do papírového sáčku a zamrazit v mrazáku. Později těsto rozmrazte při pokojové teplotě nebo v troubě při teplotě 35 °C. Pizzu pečte v troubě na plechu nebo na **Kameni na pečení pizzy**. Pizza kámen je potřeba předem vložit do trouby nastavené na maximální teplotu, na nejnižší úroveň a minimálně **20 minut** nahřívat. Plech také nahřejte. Koule těsta na pizzu podsypete moukou a vytvořte z nich placky: nejprve je roztáhněte ručně a pak je rozvalte, čímž zvětšíte jejich průměr. Více je neroztahujte. Vzniklou placku zbavte přebytečné mouky a položte na papír na pečení. Prsty vytvořte okraje pizzy. Na placku nalijte trochu rajčatové omáčky a rovnoměrně ji rozprostřete všude po povrchu kromě okrajů. Na placku dále položte olivy a mozzarellu, zakápněte olivovým olejem, posypte solí, pepřem a oreganem. Rozpálenou troubu otevřete, teplotu snižte na **180 °C** a přesuňte pizzu i s papírem na pizza kámen nebo plech. Díky papíru bude přemístění jednodušší. Pokud pizzu pečete na kameni, pak ji po cca **6 minutách**, když už má zpevněné těsto, přesuňte z papíru přímo na kámen a dál ji pečte **12-17 minut**. Hotová pizza by měla mít rozteklý sýr a být zespodu zezlátlá. Po vytažení z trouby dejte navrch rukolu a nastrouhejte na ni parmazán. Zakápněte olivovým olejem.

PLNĚNÁ CIBULE S KRÁLIČÍM RAGÚ A HRÁŠKOVÁ QUINOA

4 porce

 FULL	→ 00:15	▶ 100 °C
 LOW	→ 00:30	▶ 170 °C
	→ 00:08	▶ 200 °C

Ragú

4 velké červené cibule
300 g králičích stehen bez kosti
15 ml olivového oleje
50 g másla
2 stroužky česneku
1 menší mrkev
¼ bulvy celeru
2 lžice jarní cibulky
100 g crème fraiche (zakysaná smetana)
1 lžice dijonské hořčice
1 g muškátového oříšku
40 g parmazánu
sůl a pepř na dochucení

Quinoa

100 g sušené quinoj
100 g mraženého hrášku
½ střední cukety
40 g másla
šťáva z ½ citronu
1 lžice lístků z máty
sůl

Omáčka

100 ml cideru (jablečný alkoholický nápoj)
100 ml smetany (33 %)
1 lžička lístků estragonu
sůl

Oloupané cibule opatrně nahoře i dole seřízneme, přendáme na děrovaný plech a dáme na **15 minut** vařit do předehřáté trouby na **100 °C** v režimu **Vaření v páře**. Až cibule vychladnou, opatrně je vydlabeme. Vydlabané části nasekáme na drobno a použijeme na ragú.

Králičí maso pokrájíme na drobné kostky cca 2 × 2 cm. Mrkev, řapíkatý celer a česnek nakrájíme na drobné kostičky, jarní cibulku na tenké plátky. Na pánvi rozeňřejeme olivový olej a na něm zprudka cca **2 minuty** orestujeme králíka. Poté zmírníme na střední teplotu a přidáme máslo, nasekané vnitřky cibule, česnek a nakrájenou kořenovou zeleninu, restujeme dalších **4–5 minut**. Přidáme hořčici, asi po 1 minutě crème fraiche, sůl, pepř, muškátový oříšek. Necháme lehce zredukovat, čímž získáme kompaktní směs, do které nakonec vmícháme jarní cibulku.

Vzniklou směsí vrchovatě naplníme cibule a dáme je na plechu péct do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost** při **170 °C** na **30 minut**. Pak cibule posypeme strouhaným parmazánem a dopečeme v režimu **Pravý horký vzduch** při **200 °C** dalších **6–8 minut**.

Quinou si předvaříme v osolené vodě 11 minut, scedíme a necháme vychladnout. Cukety zbavíme konců, podélně je rozčtvrtíme, vyřízneme měkké středy a pevné části nakrájíme na kostičky cca 1 × 1 cm. V pánvi si rozpustíme máslo a na něm **2–3 minuty** orestujeme cuketu s hráškem, přidáme quinoou, šťávu z citronu, sůl a restujeme další 2 minuty. Poté stáhneme z ohně a vmícháme nasekanou mátu.

Cider v malém kastrůlku svaříme na polovinu,

přidáme smetanu, osolíme a přivedeme k varu. Nakonec ponorným mixérem vyšleháme do pěny a vmícháme nasekaný estragon.

Pečené cibule podáváme s quinoou a omáčkou ze cideru.



Poznámka:

Crème fraiche je zjednodušeně řečeno jemná zakysaná smetana. Je někde na pomezí mezi šlehačkou a naší zakysanou smetanou. Má jemnější, krémovější chuť. Oproti zakysané smetaně ji lze vyšlehat a při tepelné úpravě se nesráží.



ROASTBEEF S BRAMBORAMI NA ROZMARÝNU A S DOMÁCÍ MAJONÉZOU

6–8 porcí

 LOW	→ 00:50	▶ 170 °C
		↻ 60 °C ▶ 150 °C

1,5 kg nízkého roštěnce
1,5 kg brambor (varný typ A, B)
150 g majonézy
2 lžičice plnotučné hořčice
50 ml worcestrové omáčky
tabasco nebo sušené chilli papričky
2 žloutky
1 lžičice dijonské hořčice
1 lžičice bílého vinného octa
1 citron
čerstvý rozmarýn
rostlinný olej
olivový olej
sůl, pepř

V míse smícháme hořčici, worcester, špetku sušených chilli papriček nebo tabasco a asi 50 ml rostlinného oleje. Osolíme, opepříme a do marinády naložíme maso, které předtím důkladně očistíme a svážeme kuchyňským provázkem do tvaru válečku. Maso dáme ideálně do druhého dne marinovat do lednice.

Před pečením vyndáme roastbeef z lednice a necháme hodinu při pokojové teplotě odležet.

Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na měsíčky. Nasypeme je na plech s pečicím papírem, přidáme čerstvý rozmarýn, osolíme, zakápneme olivovým olejem a promícháme. Plech dáme do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost 170 °C, čas** přibližně **50 minut**.

Maso vyjmeme z marinády a ze všech stran ho orestujeme na rozpálené pánvi s olivovým olejem. Hovězí přendáme na plech, do středu zapícheme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 150 °C, sondu** nastavíme na **60 °C**.

Hotový roastbeef vyndáme z trouby, odstraníme provázek a necháme pár minut odpočinout. Mezitím připravíme domácí majonézu a smícháme ji s výpekem z masa.

Recept na domácí majonézu najdete na straně 196.



Roastbeef nakrájíme na slabé plátky a podáváme s bramborami.





ROLÁDA Z VEPŘOVÉHO BOKU S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM

6–8 porcí

 FULL	→ 00:20	▶ 100 °C
 LOW	→ 02:00	▶ 150 °C

1 kg vepřového boku bez kosti, s kůží
 300 g předního hovězího
 100 g anglické slaniny
 1 velká cibule
 2 stroužky česneku
 1 lžička sladké papriky
 1 lžička drceného kmínu
 1 kg brambor (varný typ A)
 1 mrkev
 ¼ celeru
 1 petržel
 1 červená cibule
 4 vařená vejce
 150 g nakládaných okurek
 100 ml láku z okurek
 2 kávové lžičky plnotučné hořčice
 sůl, pepř

Nejdříve si připravíme salát. Brambory, petržel, celer a mrkev oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Zeleninu přendáme do děrované nádoby a vložíme do předehřáté trouby nastavené na režim **Vaření v páře 100 °C** na dobu **20 minut**. Po uvaření necháme zeleninu vychladnout a nasypeme ji do mísy.

Uvařená vejce oloupeme a nakrájíme na stejně velké kostičky jako zeleninu. Spolu s najemno nasekanou cibulí, okurkami a hořčicí vše přidáme do mísy. Dochutíme lákem z okurek, solí a pepřem a hotový salát dáme na hodinu vychladit do lednice.

Hovězí maso umeleme najemno společně s oloupanou cibulí a česnekem. Dochutíme ho kmínem, paprikou, pepřem a solí. Přidáme k němu i anglickou slaninu nakrájenou na kostičky a všechno důkladně promícháme.

Kůži a sádlo vepřového bůčku nařízneme zhruba do hloubky 1 cm. Samotné maso ve středu prořízneme a vytvoříme kapsu, kterou naplníme směsí z hovězího. Pomocí provázku maso zabalíme do rolády a vložíme do pekáčku. Dáme jej do trouby na režim **Nízká vlhkost 150 °C** na **2 hodiny**. Po uplynutí této doby zvýšíme teplotu na **180 °C** a pečeme ještě **20 minut** ve stejném režimu.

Hotové maso necháme 4 minuty odpočinout. Pak ho nakrájíme na plátky a podáváme s vychlazeným bramborovým salátem.

SALÁT CAESAR S GRILOVANÝM KUŘECÍM MASEM

4 porce



400 g kuřecích prsou s kůží
1 římský nebo ledový salát
2 plátky toustového chleba bez kůrky
6 lžic majonézy
4 ančovičky
2 stroužky česneku
1 lžice hrubozrnné hořčice
1 citron
parmazán
olivový olej
sůl, pepř

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

Do středu jednoho z prsíček zapícheme **teplotní sondu** a oba plechy vložíme najednou do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 180 °C**, **sondu** nastavíme na **74 °C**. Krutony musíme kontrolovat a vyndáme je asi o 5 minut dříve než maso. V pánvi na olivovém oleji zlehka orestujeme jeden prolisovaný stroužek česneku, přihodíme opečené krutony, promícháme a dáme stranou.

Maso po upečení necháme pár minut odpočinout. Mezitím připravíme dresing – ančovičky, dvě lžice nastrouhaného parmazánu, 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 nakrájíme na širší nudle a smícháme s dresingem.

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

Místo majonézy můžete použít bílý jogurt, v tom případě rozmixujte do dresinku jedno vařené vejce.

Nechcete-li použít kupovanou majonézu, připravte si domácí – v míse rozmixujte 2 žloutky, lžici dijonské hořčice a lžici bílého vinného octa. Za neustálého šlehání po kapkách přilévejte asi 250 ml rostlinného oleje, dokud nevznikne hladká emulze. Majonézu dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou.



SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S ČEKANKOU A KOZÍM SÝREM

4 porce

	→ 02:00	▶ 100 °C
	→ 00:06	▶ 230 °C

Salát

3 červené řepy
20 ml olivového oleje
2 větvičky čerstvého tymiánu
sůl a pepř
2 bílé čekanky
1 snítky pažitky
50 g soli

Ořechy

40 g vlašských ořechů
50 g másla
špetka cayenského pepře
10 g cukru krupice
sůl

Zálivka

15 ml balzamikového octa
45 ml olivového oleje
5 g cukru
sůl a pepř

Ochucená strouhanka

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

Obalované sýry

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

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 potřeme olivovým olejem, přendáme do děrované nádoby a dáme na **2 hodiny** vařit do trouby v režimu **Vaření v páře** při **100 °C**. Po vychladnutí oloupeme a rozkrájíme na kostičky 2 × 2 cm.

Vlašské ořechy opečeme na másle na mírném ohni do zlatova, přecedíme 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 režim **Pravý horký vzduch** při **230 °C** na cca **6 minut** (do barvy).

Čekanky vyndáme ze soli, opláchneme je a osušíme, rozkrájíme na šestiny a zbavíme košťálu. V misce promícháme čekankové lístky s řepou a vše lehce ochutíme zálivkou.

Salát rozložíme na talíře, ozdobíme ořechy a nasekanou pažitkou. Nakonec navrch každého salátu přidáme usmažené kozí sýry.

Poznámka:

Panko strouhanka - japonská strouhanka, díky níž smažený pokrm nenasákne tolik tuku jako při použití klasické strouhanky. Vytváří výtečnou křupavou krustu.





SALÁT Z GRILOVANÉ ZELENINY S BURRATOU, CITRONOVÝM DRESINKEM, MÁTOU A BAZALKOU

4 porce

- 1 zelená cuketa
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 lilek
- 1 svazek čerstvé bazalky
- 1 svazek čerstvé máty
- 1 burrata nebo mozzarella
- rostlinný olej k marinování cuket
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 lžice extra panenského olivového oleje
- ½ lžičky dijonské hořčice
- 1 stroužek česneku
- mořská sůl a čerstvě mletý pepř

Zeleninu nakrájejte na plátky o síle cca 1 cm, do misky nalijte cca 3 polívkové lžičce oleje, přidejte oregano a jemně nasekaný česnek a promíchejte. Touto marinádou potřete zeleninu a na **Plancha Grillu** opékejte z každé strany tak, aby zelenina zůstala křupavá.

V míse prošlehejte všechny ingredience na dresink: citronovou šťávu, hořčici a extra panenský olivový olej. Přesuňte zeleninu na talíř, proložte plátky sýra, zalijte dresinkem a dochuťte solí a čerstvě mletým pepřem. Posypte lístky máty a bazalky.

STEAK Z HOVĚZÍ ROŠTĚNÉ, ZAPEČENÝ LILEK S MOZZARELLOU, RAJČATY A BAZALKOU

4 porce

(Y)	→ 00:35	▶ 190 °C
(Y)		↻ 60 °C ▶ 170 °C

800g vyzrálé hovězí roštěné
4 polévkové lžíce rostlinného oleje
čerstvě mletý pepř
2 lilky
150 g nastrohané mozzarely
50 g nastrohaného parmazánu
400 ml pasírovaných rajčat
30 g čerstvé bazalky nebo 1 lžička sušené
5 stroužků česneku
1 středně velká cibule
3 lžice hladké mouky
50 ml olivového oleje
200 ml rostlinného oleje
sůl, pepř

Lilky nakrájíme na kolečka o tloušťce 0,5 cm a rozložíme je na plech. Všechna je osolíme a necháme 20 minut odležet, aby mohla sůl vytáhnout z lilky hořkost.

Mezitím si připravíme omáčku. Na olivovém oleji opečeme nadrobno nasekanou cibulku a česnek, přidáme pasírovaná rajčata a vaříme **20 minut**. Ke konci dochutíme solí, pepřem a nakrájenou čerstvou bazalkou.

Lilky osušíme papírovým ubrouskem, obalíme v hladké mouce a z obou stran osmažíme v rostlinném oleji. Hotové necháme okapat na ubrousku. Do zapékačké misky nalijeme trochu omáčky, na ni rozložíme v jedné vrstvě osmažený lilek, znovu zalijeme omáčkou a posypeme mozzarellou a parmazánem. Na vrstvu sýra opět položíme lilek a celý proces zopakujeme. Takto připravené lilky pečeme v předehřáté troubě na režim **Pravý horký vzduch 190 °C, čas 30–35 minut** (do zlatova).

Hovězí roštěnou vyndáme z lednice, očistíme od případných blanek a nakrájíme na čtyři stejné steaky. Maso necháme 30 minut při pokojové teplotě odpočinout, aby při zpracování neprošlo teplotním šokem, nevyteklo z něj větší množství šťávy a lépe se nám stejnoměrně propeklo.

Pak steaky ze všech stran osolíme a opepříme. Rozpálíme pánev, přidáme trochu oleje a maso na něm zprudka opečeme. Na každé straně přibližně **1 minutu**. Přendáme ho na plech, do středu jednoho steaku zapícháme **teplotní sondu** a dáme do předehřáté trouby na režim **Pravý horký vzduch 170 °C, sondu** nastavíme na **60 °C**.

Hotové steaky podáváme se zapečeným lilkem.



VEPŘO KNEDLO ZELO

4 porce



1 kg vepřové krkovic
500 g bílého kysaného zelí
100 g uzeného špeku
500 g polohrubé mouky
15 g droždí
250 ml mléka
1 starší rohlík
1 vejce
3 cibule
4 stroužky česneku
hladká mouka
hrubá mouka
vepřové sádlo
drcený kmín
špetka cukru
sůl, pepř

Vepřovou krkovicí očistíme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme, opepříme a okmínujeme. Do nádoby dáme lžici sádla a dvě nakrájené cibule. Na cibuli položíme maso, do jeho středu zapíchneme **teplotní sonda** a dáme do trouby na režim **Nízká vlhkost 150 °C**, **sondu** nastavíme na **85 °C** nebo pečeme po dobu přibližně **2 hodin**. V průběhu pečení cibulku občas promícháme, aby se nespálila.

Mezitím připravíme zelí. V kastrůlku na sádle orestujeme nasekanou cibulku, přidáme na kostičky nakrájený špek, trochu drceného kmínu a zarestujeme. Zelí scedíme (nálev dáme stranou), překrájíme a přidáme do kastrůlku. Zalijeme nálevem ze zelí a pomalu vaříme, podle potřeby můžeme podlít vodou. Když je zelí téměř měkké, zaprášíme ho lehce hrubou moukou, dochutíme cukrem, solí a ještě chvíli povaříme.

Upečenou krkovicí vyndáme na prkénko a výpek zredukujeme v hrnci na čistý tuk. Poté jej zaprášíme hladkou moukou, zalijeme vodou nebo vývarem a po 20 minutách omáčku přecedíme a dochutíme solí.

Recept na houskové knedlíky naleznete na straně 52.

Upečené maso nakrájíme na plátky a podáváme s knedlíkem, zelím a omáčkou.

VEPŘOVÁ LÍČKA DUŠENÁ V CIDERU S BRAMBOROVO- MRKVOVÝM PYRÉ

4 porce

 FULL	→ 00:35	▶ 100 °C
 MED	 HIGH	→ 02:30 ▶ 130 °C

SteamPro SteamBoost

800 g vepřových líček
3 ks žluté cibule
1 jablko Golden Delicious
60 ml oleje
1 l masového vývaru
1 l cideru Strongbow
10 g čerstvě na hrubo drceného pepře
4 větvičky tymiánu
2 bobkové listy
50 g másla
sůl a pepř

Pyré

250 g brambor (varný typ C)
200 g mrkve
50 g másla
250 ml smetany (33 %)
2 velká jablka Golden Delicious
šťáva a kůra z 1 citronu
30 ml olivového oleje
20 g třtinového cukru
sůl

Oloupané brambory a mrkev nakrájíme na kostičky, vložíme do děrované nádoby a během **35 minut** uvaříme v troubě na režim **Vaření v páře** při **100 °C**. Máslo krátce svaříme se smetanou. Uvařené brambory s mrkví rozmačkáme, přidáme svařenou smetanu s máslem, osolíme a rozmixujeme na hladké pyré.

Líčka očistíme od tužších blan, osolíme a opeříme. Na pánvi rozpálíme olej na vysokou teplotu a líčka postupně cca po 5–6 ks opečeme ze všech stran do červena, poté přendáme do pekáčku. Na pánvi s výpekem osmahneme na drobno nakrájenou cibuli, přidáme oloupané jablko nakrájené na 1cm 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 režim **Střední vlhkost / Vysoká vlhkost** při **130 °C** cca **2 hodiny a 20 minut** (do měkka).

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

Hotová líčka opatrně vyjmeme z pekáčku a odložíme stranou. Šťávu propasírujeme přes jemný cedník do kastrolu, poté svaříme na ⅓ objemu a ke konci zjemníme máslem. Líčka vložíme do hotové omáčky a prohřejeme.

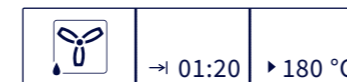
Líčka podáváme přelítá omáčkou, doplněná bramborovo-mrkvovým pyré a ozdobená kousky opečeného jablka.





VEPŘOVÝ MĚŠEC S OMÁČKOU TZATZIKY

4 porce



800 g vepřové krkovice bez kosti
 1 kg brambor
 1 malá cuketa
 1 paprika
 1 cibule
 2 rajčata
 300 ml zakysané smetany (15 %)
 ½ salátové okurky
 2 stroužky česneku
 parmazán
 čerstvý rozmarýn
 olivový olej
 sůl, pepř

Připravíme si čtyři čtverce pečicího papíru o rozměru asi 40 × 40 cm. Oloupané brambory nakrájíme na kostičky, osolíme a rozdělíme do čtyř archů pečicího papíru. Krkovici očistíme a nakrájíme na stejné kostičky jako brambory. Maso osolíme a opeříme a zprudka ho orestujeme v pánvi na olivovém oleji. Kostičky krkovice přidáme k bramborám, stejně tak nakrájená rajčata, papriku, cuketu a cibuli. Do každého balíčku nastrouháme parmazán a přidáme snítku rozmarýnu. Balíčky zavážeme kuchyňským provázkem do tvaru měšce, vložíme je na plech a dáme do předehřáté trouby na režim **Vlhký horkovzduch 180 °C, čas 80 minut.**

Mezitím připravíme omáčku tzatziky. Okurku oloupeme a nastrouháme do cedníku, kde odkape přebytečná voda. V míse smícháme zakysanou smetanu s utřeným česnekem, osolíme, opeříme, zakápneme olivovým olejem a přidáme nastrouhanou okurku. Dobře promícháme a před podáváním uchováme v lednici.

Upečené balíčky položíme na talíře, pod provázkem je rozstříháme a podáváme přímo v pečicím papíru.

VEPŘOVÝ VRABEC S BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM A ŠPENÁTEM

4 porce



1 kg vepřové plece, bůčku nebo krkovic
8 stroužků česneku
3 cibule
1 lžička drceného kmínu
700 g brambor (varný typ C)
300 g dětské krupičky
3 vejce
1 kg špenátových listů
50 ml smetany
hladká mouka
vepřové sádlo
sůl, pepř

Recept na bramborové knedlíky naleznete na straně 51.

Maso nakrájíme na kostky o velikosti 4 × 4 cm, osolíme, opeříme, přidáme 4 prolisované stroužky česneku a kmín a promícháme. Na dno nádoby vložíme dvě cibule nakrájené na plátky, na cibuli položíme maso a podlijeme vodou. Dáme péct do trouby na režim **Nízká vlhkost 160 °C, čas 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. Nádoby s masem přikryjeme alobalem nebo pokličkou. Výpek z masa vyvaříme na čistý tuk a zaprášíme hladkou moukou, orestujeme do zlatova a podlijeme vodou. Za občasného míchání přivedeme k varu, necháme minimálně **20 minut** povařit a na závěr dochutíme solí.

Bramborové knedlíky před podáváním nakrájíme na plátky a na sádle opečeme do křupava.



ZAPEČENÁ VEPŘOVÁ KRKOVIČKA SE SMETANOU, SÝREM, RAJČATY A BRAMBORAMI

4 porce

	→ 00:15	▶ 100 °C
	→ 01:20	▶ 190 °C

4 plátky vepřové krkovičky bez kosti
(každý o váze 150 g)
1 kg brambor
100 g plátků sýru gouda (nebo eidamu)
200 g rajčat
2 středně velké cibule
250 ml smetany (33 %)
1 lžice másla
rostlinný olej
sůl, pepř

Oloupané brambory nakrájíme na tenké plátky (cca 3 mm) a opláchneme čistou vodou. Dáme je do děrované nádoby, kterou vložíme do trouby předehřáté na režim **Vaření v páře 100 °C, čas 15 minut**.

Hotové brambory necháme lehce vychladnout, poté je vložíme do máslem vymazané nádoby, kde je osolíme a opepříme.

Plátky masa potřeme olejem, osolíme, opepříme a zprudka opečeme na pánvi z obou stran. Pak krkovičky položíme na brambory, zasypeme je na jemno nasekanou cibulí a rajčaty nakrájenými na plátky. Celé to přikryjeme plátky sýra a zalijeme smetanou. Vložíme do trouby předehřáté na režim **Vlhký horkovzduch 190 °C** a pečeme přibližně **1 hodinu a 20 minut** (do změknutí masa).

DEZERTY



BABIČČINA VÁNOČKA

—	→ 01:20	▶ 170 °C
---	---------	----------

1 kg polohrubé mouky
240 g cukru krupice
1 sáček vanilkového cukru
4 žloutky
250 g másla
60 g droždí
500 ml plnotučného mléka
1 citron
hrst rozinek
100 g loupaných mandlí
30 g mandlových lupinků

V hrnku vlažného mléka s trochou mouky a krupicového cukru necháme vzejít rozdrobené droždí. Do mísy prosijeme zbylou mouku, přidáme 3 žloutky rozmíchané ve zbytku vlažného mléka, cukr a vanilkový cukr, rozpuštěné máslo, nastrohanou citronovou kůru a vzešlý kvásek. Vypracujeme hladké těsto, do kterého nakonec vmícháme rozinky a nasekané mandle. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout. Až bude těsta jednou tolik, nakrájíme ho na jednotlivé díly, z nichž vyválíme prameny a upleteme vánočku.

Vánočku přendáme na plech s pečicím papírem, potřeme rozšlehaným žloutkem a posypeme mandlovými lupinky. Necháme ji ještě hodinu pod utěrkou kynout a poté pečeme v předehřáté troubě na režim **Konvenční pečení 170 °C, čas 60–80 minut**. Špejlí zjistíme, je-li vánočka dostatečně propečená.

BUCHTY S TVAROHEM

4 porce

—	→ 00:40	▶ 170 °C
---	---------	----------

1 kg hladké mouky
500 ml plnotučného mléka
2 vejce
300 g cukru krupice
1 kostka droždí
200 g másla
200 g měkkého tvarohu
70 g moučkového cukru
sůl

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

Mezitím v míse smícháme tvaroh s vejcem a moučkovým cukrem.

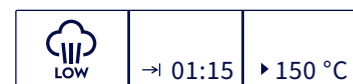
Vykynuté těsto rozválíme na plát vysoký asi 1 cm. Vykrájíme z něj kolečka, doprostřed každého dáme tvarohovou náplň a okraje kolečka pečlivě spojíme k sobě, aby náplň nikde nevytékala. Jednotlivé buchty naskládáme do máslem vymazaného pekáče a důkladně potřeme rozpuštěným máslem. Buchty pečeme v předehřáté troubě na režim **Konvenční pečení 170 °C, čas 30–40 minut** do zlatova.

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



CHEESECAKE

12 porcí



200 g klasických BeBe sušenek
 100 g másla
 500 g sýra Philadelphia (nebo Lučina)
 200 g zakysané smetany
 5 vajec
 160 g cukru krupice
 1 vanilkový cukr
 kůra z jednoho citronu (jen žlutá část)

Sušenky rozdrobíme do mísy a promícháme s rozpuštěným máslem. Vzniklou směsí vyložíme dno a strany formy do výšky cca 4 cm a pořádně „udusáme“, aby se budoucí korpus nerozpadal.

V míse vyšleháme vejce s vanilkovým a krupicovým cukrem. Poté přidáme zakysanou smetanu, sýr Philadelphia a na jemno nastrouhanou citronovou kůru. Mícháme jen chvíli, aby sýr nezřídil. Tuto směs vylijeme na připravený korpus a vložíme do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost 150 °C** na **75 minut**.

Upečený cheesecake nakrájíme na porce, které podáváme samotné nebo ozdobené sezónním ovocem.



ČOKOLÁDOVÝ DORT S DOMÁCÍ ŠLEHAČKOU A JAHODAMI

8 porcí



125 g másla
 125 g cukru krystal
 220 g kvalitní hořké čokolády (70 %)
 1,5 žloutku
 175 g bílků
 8 g kakaa
 250 g čerstvých jahod
 200 ml smetany ke šlehání (33 %)
 snítky čerstvé máty

Máslo s čokoládou rozpustíme ve vodní lázni. Necháme směs mírně vychladnout, a dokud je ještě v tekutém stavu, přidáme do ní žloutky a kakao.

Bílky vyšleháme s cukrem (ručně, případně s pomocí kuchyňského robota Assistent) a obě hmoty již ručně opatrně smícháme. Připraveným těstem naplníme formu, kterou předem vyložíme pečicím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na režim **Pravý horký vzduch 165 °C** po dobu **45 minut**.

Hotový dort necháme zchladnout na pokojovou teplotu a pak dáme do lednice. Protože v něm není mouka, bude velmi jemný. Manipulujeme s ním tedy opatrně a krájíme jej, až když je opravdu dobře vychlazený. Jen tak to půjde snadno.

Podáváme s domácí šlehačkou a čerstvými jahodami. Každou porci ozdobíme snítkou čerstvé máty.



ČOKOLÁDOVÝ FONDÁN S PISTÁCIEMI A VANILKOVOU ZMRZLINOU

10 porcí



400 g hořké čokolády
400 g másla
360 g cukru
360 g mouky
8 vajec
nasekané pistácie

malá špetka soli
vanilková zmrzlina

Troubu vyhřejte na **180 °C** na režim **Nízká vlhkost**. Čokoládu nalámejte na kostičky a rozpusťte s máslem ve vodní lázni. Vymíchejte v hladkou hmotu. Vejce vyklepte do misky, přidejte cukr a sůl a krátce rozmixujte, dokud nevznikne jednotná hmotu. K ní přidejte mouku, rozpuštěnou čokoládovou hmotu a stále promíchejte v mixéru na nízké otáčky. Na závěr ještě přisypte část nasekaných pistácií. Hmotu nalijte do připravených formiček do $\frac{3}{4}$ jejich výšky a pečte **8–9 minut** (hmota ztuhne po stranách a nahoře, uprostřed bude tekutá). Podávejte se lžící vanilkové zmrzliny posypané nasekanými pistáciemi.

FRENCH TOAST S ČOKOLÁDOVÝM KRÉMEM A MALINAMI

4 porce

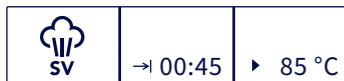
16 plátků toastového chleba nebo mazance
125 g čerstvých malin
100 g mléčné čokolády
50 g másla
60 ml mléka
2 vejce
2 lžice práškového cukru

V míse lehce prošlehejte vejce s polovinou cukru a rozpuštěným máslem. Čokoládu nalámejte na menší kousky a rozpusťte ve vodní lázni. Pozor, aby se nepřehřála. Potřete plátky pečiva rozpuštěnou čokoládou, na každý plátek položte několik malin, na to druhý plátek a lehce přimáčkněte. Takto připravené toasty potřete vaječnou směsí a opékejte na středně přehřátý **Plancha Grill** cca **3 minuty** z každé strany, než dostanou zlatavou barvu a čokoládová náplň s ovocem se lehce prohřeje. Podávejte ihned posypané práškovým cukrem nebo s javorovým sirupem.



HRUŠKA V PORTSKÉM VÍNĚ

1 porce



1 hrušku (tvrdší)
200 ml portského vína
250 g měkkého tvarohu
4 lžice cukru
1 ks skořice
1 ks badyánu
1 lžičku růžového pepře
1 hrst lískových oříšků

Portské víno svaříme spolu se dvěma lžícemi 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 **režim Sous-Vide a vaříme při 85 °C 45 minut**.



Podáváme s tvarohem, který jsme smíchali se dvěma lžícemi cukru, a na pánvi opraženými oříšky. Tekutinu, která zbyde z hrušek (ve vakuovém sáčku), vlijeme do kastrůlku a svaříme do konzistence sirupu. Můžeme dochutit cukrem a citronovou šťávou. Hrušku tímto sirupem podlijeme.

RECEPT SOUS-VIDE
JIRÍHO HILGARTA



JAHODOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK

4 porce

 FULL	→ 00:20	▶ 100 °C
 FULL	→ 00:10	▶ 100 °C

500 g polohrubé mouky
350 g čerstvých jahod
15 g droždí
250 ml mléka
1 žloutek
30 g cukru
sůl
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 ovoce a pečlivě zabalíme. Kulaté knedlíky necháme chvíli odpočívat pod utěrkou, poté je přendáme na děrovaný plech a dáme do předehřáté trouby na režim

Vaření v páře 100 °C, čas 15–20 minut.

Chceme-li knedlíky přihřát, dáme je na děrovaném plechu do předehřáté trouby na režim


Vaření v páře 100 °C, čas 8–10 minut.

Hotové knedlíky podáváme posypané cukrem a přelitě rozpuštěným máslem, případně zakysanou smetanou.

PEČENÁ JABLKA S KŘUPAVOU NÁPLNÍ A ČOKOLÁDOU

4 porce

 LOW	→ 00:10	▶ 180 °C
--	---------	----------

	→ 00:15	▶ 180 °C
---	---------	----------

4 velká jablka Golden Delicious

Sirup

10 g másla
2 lžice cukru krupice
šťáva z 1 citronu

Náplň

2-3 upečené croissanty
150 ml smetany (33 %)
2 vejce
80 ml polotučného mléka
1 lusk čerstvé vanilky
(nebo trocha vanilkového extraktu)
75 g třtinového cukru
50 g čokolády na vaření
2 lžice loupaných mandlí
2 lžice sušených brusinek
50 g změkklého másla na potření
cukr moučka 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 a dáme do předehřáté trouby na režim **Nízká vlhkost 180 °C** na **10 minut** rozpéct.

Croissanty nakrájíme na menší kousky. Vanilkový lusk podélně rozřízneme a tupou stranou nože vyškrábeme zrníčka z obou polovin lusku. 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 upečeme v předehřáté troubě na režim **Pravý 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.



OŘECHOVÉ BROWNIES Z CIZRNY

Množství na formu 20-22 cm

(Y)	→ 00:25	▶ 180 °C
-----	---------	----------

½ sklenice uvařené cizrny (1 plechovka)
 1 sklenice libovolné směsi ořechů
 ½ sklenice kakaa
 ¾ sklenice hnědého cukru
 ½ (necelá) sklenice řepkového oleje
 3 lžičky mletého lněného semínka
 1 lžička prášku do pečiva
 dřeň z 1 vanilkového lusku (není nutné)

na ozdobu: nasekané ořechy, mražené ovoce

Ořechy rozmixujte v mixéru, přidejte prášek do pečiva, cizrnu, lněné semínko, cukr a olej. Všechno rozmixujte na hladké těsto. Přidejte kakao a opět všechno promixujte 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 vyhřejte režimem **Pravý horký vzduch** na **180 °C** a těsto na brownies přesuňte do formy vyložené papírem na pečení. Horní část uhlad'te a ozdobte ořechy nebo mraženým ovocem, např. borůvkami nebo malinami. Formu vložte do trouby a pečte 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 vytáhněte z trouby po **25 minutách** a nechte vychladnout. Pokud má být propečenější, pak formu přikryjte alobalem a pečte ještě o **10 minut** déle.

Hotový moučník nechte vychladnout a pak ho dejte na několik hodin nebo celou noc do lednice. Poté je připravený k nakrájení a konzumaci.

ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA

6 porcí (asi 24 malých knedlíků)

	→ 00:45	▶ 100 °C
	→ 00:20	▶ 100 °C
	→ 00:10	▶ 100 °C

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

Brambory oloupeme, omyjeme, vložíme do děrované nádoby a dáme do trouby předehřáté na režim **Vaření v páře 100 °C** nastavené na zhruba **45 minut** (záleží na velikosti brambor, které stačí uvařit do poloměkka). Hotové brambory necháme vychladnout, pak je nastrouháme na jemno. Přidáme mouku, vejce, špetku soli, cukr a uhněteme měkké těsto.

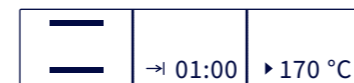
Z těsta odebíráme dílky o hmotnosti 45 g a na pomoučeném válu z nich tvarujeme placičky. Na každou položíme švestku a zabalíme do tvaru knedlíku. Knedlíky dáme na děrovaný plech a vložíme do předehřáté trouby na režim **Vaření v páře 100 °C** na **20 minut**.

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 na režim **Vaření v páře 100 °C** na **10 minut**.



TVAROHOVÁ BÁBOVKA



250 g cukru krupice
 250 g polohrubé mouky
 125 g másla
 150 ml mléka
 1 měkký tvaroh
 ½ balíčku prášku do pečiva
 1 balíček vanilkového cukru
 4 vejce
 1 citron
 2 lžice kakaa
 strouhaný kokos
 sůl

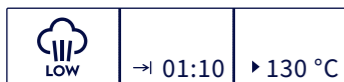
V míse utřeme žloutky s krupicovým a vanilkovým cukrem. Přidáme změkklé máslo, vlažné mléko, měkký tvaroh, prášek do pečiva, nastrouhanou citronovou kůru, prosátou mouku a vše promícháme. Z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do těsta. Formu na bábovku vymažeme máslem a vysypeme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

Pečeme v předehřáté troubě na režim **Konvenční pečení 170 °C, čas přibližně 1 hodina.**

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

TVAROHOVÝ KOLÁČ S ČERSTVÝMI FÍKY

8 porcí



200 g klasických cereálních kakaových BeBe sušenek
100 g změkklého másla
800 g ricotta sýru
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

4 fíky a pár pekanových ořechů na ozdobu

Forma o průměru 26–28 cm

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

Ricottu 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 ¾ nakrojíme a ze stran prsty zmáčkneme 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 režim **Nízká vlhkost 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.



ZDRAVÁ DOMÁCÍ GRANOLA



- 1 sklenice sušené jáhlové kaše
- 1 sklenice otrub
- ½ sklenice lněného semínka
- 1 sklenice sušených bílých moruší
- 1 sklenice ořechů, např. vlašských nebo mandlí
- 1 sklenice ovesných vloček
- 1 sklenice žitných vloček
- ½ skleničky sušených meruněk
- ½ skleničky kokosových pilin nebo plátek
- 5 lžic medu

Všechny suché přísady granoly smíchejte ve větší míse, nakonec přidejte med a opět promíchejte. Směs rozprostřete na plech a v troubě vyhřáté režimem **Pravý horký vzduch** na **180 °C** pečte **15 minut**. Během pečení ještě jednou promíchejte a pečte dalších **15 minut**.

PŘÍSLUŠENSTVÍ, KTERÉ VYLEPŠÍ VAŠE VÝSLEDKY

Vysoce kvalitní **nerezová souprava na parní pečení** umožňuje cirkulaci páry okolo pokrmu a zajistí rychlou a rovnoměrnou tepelnou úpravu pokrmu. Různé velikosti nádob pojmu maso, ryby, rýži i zeleninu. Nejmenší nádoba, určená na omáčky a ohřívání, je vybavena pokličkou.



Praktický plech na pečení Easy2Clean s nepřilnavým povrchem umožňuje péct bez vymazávání i bez pečicího papíru.



Nastavitelný rošt do trouby lze snadno prodloužit z 38 na 52 cm. Nevyžaduje žádné nástroje ani úchytky a můžete jej použít také v chladničce.



Vysoce účinný a šetrný **odstraňovač vápenitých usazenin** pro parní trouby. Zvláštní složení založené na přírodní kyselině zajišťuje úplné odstranění vodního kamene uvnitř trouby i v jejím vnitřním systému, aniž by zůstávaly zbytky nebo došlo k poškození vaší trouby.

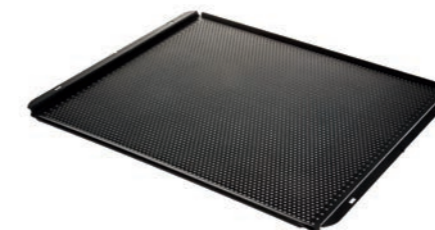
Praktická kombinace **digitálního teploměru** a časovače zefektivní přípravu masa, ryb či jiných potravin, u kterých je zapotřebí kontrolovat vnitřní teplotu. Lze u něj nastavit zvukovou výstrahu při dosažení minimální či maximální teploty.



Tajemství dobré pece na pizzu spočívá ve speciálních žáruvzdorných cihlách, které zadržují teplo a dodávají pokrmům, jako je pizza, focaccia a jiná chlebová jídla, autentickou lahodnou chuť. Tento **cihlový plát** vytváří stejný efekt i ve vaší multifunkční parní troubě.



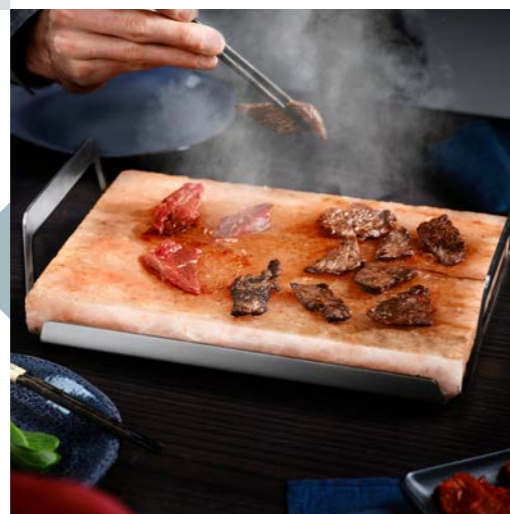
Perforovaný plech na drobné pečivo vhodný pro pečení koláčků a cukroví. Těž pro přípravu knedlíků.





Díky **grilu Plancha** proměníte varnou desku během chvíle na gril a získáte tak dokonalou chuť venkovního grilování po celý rok. Díky nepřilnavému povrchu se gril Plancha snadno čistí.

Solná deska z růžové himálajské kamenné soli vydrží i extrémně vysoké teploty. Lze ji tak používat na varné desce či grilu, v klasické i parní troubě, ale i jako chlazený servírovací tál.



Pánev Fusion Wok nabízí rychlé a intenzivní vaření, dušení i smažení. Opěrný kroužek umožňuje rychlou přípravu nejen asijských jídel.



NAUČTE SE SPRÁVNĚ STARAT O VAŠE DOMÁCÍ SPOTŘEBIČE



Stáhněte si brožuru
a budete vědět vše,
co potřebujete.



Vydavatel: **ELECTROLUX, s.r.o.**
Odborné vedení: **Antonín Bradáč**
Koncept a redakce: © **doblogoo s.r.o.**

6. vydání
Electrolux CZ © 2022
www.electrolux.cz

PNC 801408699



Naše kuchařka vám přináší inspiraci a praktické rady pro vaření, pečení a grilování v multifunkční parní troubě Electrolux. Tento moderní domácí spotřebič umožňuje přípravu velmi chutných pokrmů bez potřeby výrazného solení, kořenění a přidávání tuků.

Přesto zde najdete i takové české speciality, jako jsou vepřo knedlo zelo, martinská husa nebo jahodové knedlíky.



www.electrolux.cz/pecemevpare
www.electrolux.cz
f /electroluxceskarepublika
@ /electrolux.cz



PNC 801408699

V případě nákupu
multifunkční parní
trouby získáte

**KURZ VAŘENÍ
ZDARMA**

Více na
www.electrolux.cz/kurzvyvari