

concept



vaříme **zdravě,**
vaříme **v páře**





7 důvodů, proč vařit v parní troubě Concept

VITAMÍNY A ŽIVINY

Pára je nejšetrnější způsob tepelného zpracování potravin. Zachovává v pokrmech maximální množství vitamínů, minerálů a ostatních nutričních hodnot, které se při klasických způsobech vaření běžně ztrácí.

TVAR, VŮŇ A CHUŤ

Potraviny vařené v páře se nelouhují ve vodě, jsou šťavnaté a mají svou intenzivní a přirozenou chuť, vůni a původní tvar. Navíc je možné kombinovat parní vaření s grilem, čímž dosáhneme i oblíbeného křupavého výsledku, bez kterého si některé pokrmy nelze představit.

BEZ OLEJE A TUKŮ

Jídlo v parní troubě je možné připravit i bez oleje a tuků, pokud je přímo nevyžadujete. Proto je vaření v páře ideální pro různé dietní režimy a přípravu dětské stravy.



POKRM SE NEPŘIPALUJE

Princip parního vaření je snadný, pohodlný a také bezpečný, takže můžeme mít jistotu, že se pokrm při vaření nepřipálí.

VELMI SNADNÁ ÚDRŽBA

V parní troubě se nevytváří připáleniny, takže se vnitřní prostor trouby velmi snadno udržuje a čistí.

NEPOZNÁTE, ŽE JÍDLO JE OHŘÍVANÉ

Občas není možné sníst oběd nebo večeři čerstvě uvařené. Následným ohříváním v parní troubě pokrm neztrácí svou šťavnatost a chuť, takže ani nepoznáte, že je jídlo ohřívané.

ŠETRNÉ ROZMRAZOVÁNÍ

Pára rozmrazuje potraviny přirozeně šetrně a při poměrně nízké teplotě, takže nedochází ani při časově delším rozmrazování k vysušování potravin a snižování jejich nutričních hodnot.



praktické rady

CO VŠE LZE VAŘIT V PARNÍ TROUBĚ

Použití parní trouby je překvapivě všestranné. Lze v ní připravit předkrmy, polévky, maso, ryby, zeleninu, vegetariánská jídla, knedlíky, rýži, ovoce i dezerty.

DOBA VAŘENÍ

Doba vaření v parní troubě závisí na několika faktorech: velikosti kousků potravin, jejich čerstvosti a druhu a v neposlední míře také na osobním vkusu a chuti kuchaře.

Vlastní zkušenost s vařením v parní troubě je totiž nejlepší způsob, jak dosáhnout dokonalosti připravovaných pokrmů.

SPRÁVNÉ NASTAVENÍ

Parní trouba má tyto základní funkce: vaření v páře, gril, kombinace páry a grilu, rozmrazování a nastavení teploty. Způsob vaření lze tedy nastavit



individuálně, záleží na požadavku, jak by měl připravovaný pokrm vypadat a chutnat.

POUŽITÍ SOLI, KOŘENÍ A BYLINEK

Vařením v páře si potraviny zachovávají svou intenzivní chuť a vysoký obsah vitamínů, minerálů a proteinů v přirozené formě.

Proto příprava většiny jídel v parní troubě nevyžaduje použití soli a dochucujících látek, neboť v mnoha potravinách je sůl již obsažena. Záleží však na preferencích každého strávníka a pokud chceme přesto chuť jídla zvýraznit, je možné jídlo buď přisolit nebo použít čerstvé či sušené bylinky, koření a jiné ingredience dle vlastní oblíbenosti.

NÁDOBÍ

Při vaření v parní troubě využijte její originální příslušenství: plný plech, děrovaný plech (zajistí rovnoměrné vaření, ohřívání a rozmrazování potravin) a držák na vytahování plechu. Je možné používat také běžné nádobí (varné misky, pekáče, formy atd.), na které jste zvyklí při vaření v klasických troubách.

Zdravé vaření s vitamíny, aroma a bez tuku

- Možnost výběru vaření: v páře, na grilu, kombinace páry a grilu.
- Přehledný displej s všemi potřebnými informacemi.
- Snadná a nenáročná obsluha.



obsah

	recept	strana
PŘEDKRMY	1 – 5	8
POLÉVKY	6 – 10	16
RYBY	11 – 19	22
DRŮBEŽ	20 – 26	36
MASO	27 – 30	46
BEZMASÁ JÍDLA	31 – 35	52
PŘÍLOHY	36 – 39	60
DEZERTY	40 – 44	68





Cuketové závitky

Ingredience

1 cuketa, 200 g sýru, olivový olej, sůl, pepř

Postup

Cuketu pomocí nože nebo kráječe na zeleninu podélně nakrájíme na tenké plátky. Vložíme do perforované misky do parní trouby a chvíli podusíme. Necháme vychladnout, plátky cukety vyjmeme, poklademe plátky sýru, osolíme, opepříme a pokapeme olivovým olejem. Stočíme v závitky, osolíme, opepříme, pokapeme olivovým olejem, závitky vložíme do misky a dusíme v páře doměkka. Podáváme s bílým pečivem.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 30 minut
Obtížnost snadná



Sýrový nákyp s brokolicí

Ingredience

4 žemle, 2 dl mléka, 50 g másla, 200 g tvrdého sýra, 4 žloutky, 500 g brokolice, sůl, sníh ze 4 bílků, tuk a strouhanka na formu

Postup

Brokolici očistíme, omyjeme a uvaříme krátce v páře. Žemle zatím nakrájíme na kostky a polijeme je mlékem. Rozmočené žemle dobře rozmícháme se žloutky, strouhaným sýrem, máslem a solí, přidáme na růžičky rozsekanou brokolici a pevný sníh. Hmotou naplníme vymazanou a vysypanou formu, uzavřeme ji a nákyp pečeme asi 45 minut na grilu.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 60 minut
Obtížnost střední





Plněné brambory

Ingredience

4 větší brambory, 100 g šunky na kostičky, 100 g strouhaného sýru, 100 g zakysané smetany, 1 polévková lžíce pálivé hořčice, sůl, pepř

Postup

Brambory i se slupkou omyjeme, podélně rozpůlíme a rozpůlenou stranou nahoru položíme do perforované misky. Vaříme v páře asi 25 min. Šunku na kostičky smícháme se sýrem, zakysanou smetanou a dochutíme hořčicí, solí a pepřem. Náplň dáme na půlky brambor a chvíli grilujeme. Podáváme se salátem.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 45 minut

Obtížnost snadná





Mušle na víně

Ingredience

2 kg mušlí, 1 pórek, 1 velká mrkev, 0,5 l bílého vína, několik pepřových kuliček, petrželka

Postup

Mušle dáme na několik hodin do studené vody, kterou 1–2 krát vyměníme. Poté mušle kartáčkem důkladně očistíme a ještě jednou propláchneme, dokud voda nebude čistá. Používáme pouze uzavřené mušle! Otevřené nejsou požitelné. Mušle rozdělíme do dvou uzavřených misek spolu s nakrájenou mrkví a pórkem, vínem, kuličkami pepře a vaříme v parní troubě asi 25 minut.

Mušle spolu s vinnou směsí dáme na servírovací mísu a posypeme petrželkou. Podáváme s tmavým pečivem nebo bílou vekou.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 40 minut

Obtížnost střední





Chřest s tuňákovou omáčkou

Ingredience

1 kg oloupaného chřestu, 1 dóza tuňáka, 1 kelímek jogurtu (3,5%), sůl, cukr, bílý pepř, 3 natvrdo uvařená vejce, 2 čajové lžičky kaparů, 1 čajová lžička citronové šťávy

Postup

Chřest nakrájíme na 4–5 cm dlouhé kousky, vložíme do perforované misky, trochu posolíme, pocukrujeme a dáme do parní trouby dusit. Tuňáka necháme okapat, trošku rozmělníme vidličkou, přidáme jogurt, sůl, pepř, citronovou šťávu, kapary a promícháme. Kousky chřestu položíme na mísu nebo můžeme podávat i na salátovém listu, přidáme rozčtvrcená vejce a polijeme tuňákovou omáčkou.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 35 minut

Obtížnost snadná





Pórková polévka

Ingredience

1,5 l vody, 50 g tuku, 50 g mouky, 150 g pórku, 2 brambory, 1 kysaná smetana (popř. mléko), sůl, pažitka

Postup

Vodu přivedeme k bodu varu, přidáme světle žlutou jíšku a provaříme. Nakrájené brambory a pórek vaříme zvlášť v páře 15 minut. Poté vše smícháme a přidáme zakysanou smetanu. Dochutíme solí a pažitkou.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadná



Minestrone

Ingredience

1 balení mražené zeleniny do polévky, 1 balení mražených fazolových lusků, 1 l zeleninového vývaru, 2 čajové lžičky rajského protlaku, 1 čajovou lžičku petrželky, 1 polévkovou lžici bazalky, sůl, pepř, 50 g parmezánu

Postup

Mražené fazolové lusky, zeleninu, vývar a rajčatový protlak dáme do uzavřené misky. Přidáme nasekanou petrželku a bazalku. Dochutíme solí a pepřem. Vaříme v páře 25 minut. Podáváme posypané parmezánem a s čerstvým bílým pečivem.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 30 minut
Obtížnost snadná





Hovězí polévka s masovými kuličkami

Ingredience

1,5 l vody, 100 g hovězího masa, 100 g vepřového masa, 2 vejce, 100 g žemle, 80 g mléka, pepř, sůl, polévkové koření, petrželová nať, kostička masoxu, 150 g kořenové zeleniny.

Postup

Plátky krájené žemle pokapeme mlékem a necháme, až se mléko vsaje. Pak žemle s masem jemně umeleme, přidáme vejce, sůl, pepř, jemně nakrájenou petrželku. Vše propracujeme v tužší těsto. Dle potřeby můžeme přidat strouhanku. Z připraveného těsta vytvoříme kuličky a vaříme společně s nakrájenou kořenovou zeleninou v páře 30 minut. Poté vše vložíme do vývaru, přidáme petrželovou nať a polévkové koření.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 40 minut

Obtížnost střední





Rybí polévka

Ingredience

1,5 l vody, 300 g rybího filé, 150 g kořenové zeleniny, 50 g másla, 50 g mouky, 1 žloutek, 1/8 l smetany, sůl, pepř, pažitka

Postup

Rybí filé nakrájíme na kostičky, vaříme společně s kořenovou zeleninou v páře 20 minut. Mezitím si na másle na plotně připravíme světlou jíšku a tou zahustíme vařící vodu. Pak přidáme žloutek zamíchaný ve smetaně a vaříme další 2 minuty. Dochutíme kořením a vložíme uvařenou rybu se zeleninou. Již dále nevaříme, aby se zelenina neznehodnotila.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadná*



Hustá zeleninová polévka

Ingredience

1,5 l vody, 250 g hovězího masa, 150 g uzeného, 2 cibule, 1 červená řepa, 2 mrkve, půlka menší hlávky bílého zelí a čtvrtka celeru, 1 kořen petržele, 2 lžíce petrželové natě, 1 svazek kopru, 250 ml smetany, citrón, špetka cukru, pepř, mletá paprika, sůl

Postup

Hovězí i uzené maso vložíme do hrnce se studenou vodou a přidáme pepř a sůl. Mírným varem vaříme do změknutí, těsně před dovařením přidáme mletou papriku.

Po uvaření maso nakrájíme na kostičky a vložíme zpět do vývaru. Všechnu zeleninu nakrájíme též na kostičky a vaříme v páře 15–20 minut. Vše smícháme, zakapeme citrónovou šťávou, osladíme, přidáme sekaný kopr, sekanou petrželovou nať a přelijeme smetanou.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 2 hodiny
Obtížnost střední*





Losos ve vermutové omáčce

Ingredience

4 podkovy z lososa (á 150 g), sůl, bílý pepř, 1 citrón

Na omáčku: 2 dl rybího vývaru, 1 dl suchého vermutu, 2 žloutky, 2 lžíce husté smetany, 1 lžíce suchého vermutu, sůl, bílý pepř, 1 lžíce jemně nasekaného kerblíku

Postup

Podkovy z lososa okořeníme solí, pepřem, pokapeme citrónovou šťávou, vložíme do perforované misky a vaříme v páře 10–15 minut. Uvolněnou šťávu (rybí vývar) dáme spolu se 2 dl vermutu do hrnce a necháme 2–3 min. projít varem. Při mírné teplotě a za stálého míchání přidáme rozmíchané žloutky, smetanu a zbytek vermutu – již nevaříme! Dochutíme solí, pepřem a přidáme kerblík. K lososovým podkovám politým vermutovou omáčkou podáváme těstoviny nebo dušenou zeleninu.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 45 minut

Obtížnost střední





Pstruh na másle

Ingredience

800 g másla, 2 g čerstvých bylinek, 2 červené feferonky, 2 lžíce hořčice, 1 lžíce vegety, 2 lžíce worcesterové omáčky, 1 lžíce citrónové šťávy, 4 pstruzi nebo makrely, sůl, pepř, 4 lžíce oleje, 2 citrony, 8 plátků slaniny.

Postup

Změklé máslo promícháme s bylinkami, hořčicí, feferonkami, vegetou, worcesterovou omáčkou, citrónovou šťávou a necháme v lednici ztuhnout. Ryby očistíme a osušíme, osolíme, opepříme a jak zevnitř, tak z venku potřeme ztuhlým máslem. Potom je několikrát šikmo nařízneme nožem a vtíráme do řezů bylinkové máslo a trochu oleje. Takto připravené ryby dáme péci do parní trouby v kombinaci páry a grilu. Ke konci ryby proložíme silnějšími plátky citrónu a slaniny a necháme dojít na grilu.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 55 minut

Obtížnost střední





Pečený candát na bylinkách

Ingredience

800 g filé z candáta, 50 g másla, čerstvý kopr, šalvěj, rozmarýn, sůl, citrón

Postup

Filé nakrájíme na silnější proužky, naskládáme na plech. Posypeme bylinkami, pokapeme citrónem, rozpuštěným máslem a pečeme na grilu při 200 °C 15 – 20 minut.

Podáváme s brambory, různými saláty nebo teplými tousty.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 20 minut
Obtížnost velmi snadná*



Pstruh na červeném víně

Ingredience

2 pstruzi, 700 g másla, 1 větší cibule, 300 g hladké mouky, troška cukru, 0,25 l červeného vína, 0,25 l vody, sůl, pepř, hřebíček a 1 citrón.

Postup

Jemně nakrájenou cibuli grilujeme chvilku na másle, poté vložíme kousky okořeněného pstruha. Dusíme asi 15 – 20 minut v páře, při tom podléváme vínem. Pak odložíme kousky pstruha a šťávu z ryby zahustíme jíškou, dochutíme a hotovou šťávou přeléváme rybí kousky na talíři. Stejným způsobem můžeme připravit také kapra či candáta

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 55 minut
Obtížnost střední*





Opečený hejk s jogurtovou zálivkou

Ingredience

800 g hejka, 3 lžíce citrónové šťávy, 4 dcl bílého jogurtu, 1 šálek majonézy, 2 lžičky hořčice, cibule, sůl, mletý pepř

Postup

Ryby necháme rozmrazit, očistíme je, podle možností vykostíme a nakrájíme na kousky. Potom rybu pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a grilujeme 30 minut. Porce ryb rozdělíme na talíře, podlijeme zálivkou z jogurtu: jogurt smícháme s majonézou, hořčicí, solí, lžící citrónové šťávy a nadrobno nasekanou cibulí.

Podáváme s vařenými brambory.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 50 minut
Obtížnost lehká*





Candát na cibuli

Ingredience

1 kg candáta, šťáva z 1 citrónu, 250 g cibule, 120 g žampionů, 50 g másla, 2,5 dcl horkého masového vývaru, 1,2 dl bílého vína, sůl, pepř, asi 3 lžíce smetany, pažitka

Postup

Vykuchaného candáta nakrájíme na plátky asi 2 cm, pokapeme citrónem a dáme do lednice uležet asi na 15 minut. Cibuli nakrájíme nadrobno a krátce osmahneme na másle. Přidáme na plátky nakrájené žampiony a chvíli podusíme. Podlijeme masovým vývarem, vínem, osolíme a opepříme. Asi 10 minut dusíme. Pak do vývaru vložíme osušeného candáta a 15 minut při 100 °C opět podusíme v páře. Candáta vyndáme a uložíme do tepla, aby nevychladl. Do vývaru přimícháme smetanu a koření. Plátky hotového candáta servírujeme polité omáčkou a posypané nakrájenou pažitkou.

Podáváme s chlebem, bílým pečivem nebo brambory.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 60 minut
Obtížnost střední



Nákyp z kapra

Ingredience

700 g kapra, 50 g másla, 50 g hladké mouky, 2 dcl mléka, 50 g ementálu, 4 vejce, pepř, muškátový oříšek, sůl, olej, strouhanka

Postup

Maso podusíme na části másla, zbavíme kůže, vykostíme a umeleme. Ze zbylého másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme ji studeným mlékem a zvolna přivedeme k varu. Po zhoustnutí omáčku odstavíme a po vychladnutí do ní přidáme mleté rybí maso, žloutky, strouhaný ementál, koření a sůl. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků, vše vlijeme do olejem vymazané a strouhankou vysypané formy a vaříme asi 50 min v páře.

Nákyp podáváme s rajskou omáčkou nebo jen politý rozpuštěným máslem.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 60 minut
Obtížnost vyšší





Plátky lososa na žampionech

Ingredience

4 plátky lososa, šťáva z jednoho citrónu, 200 g žampionů, 100 g másla, jarní cibulka, sůl, celý pepř, špetka mletého bílého pepře

Postup

Plátky lososa pokapeme citrónovou šťávou a osolíme. Necháme 15 minut uležet. Mezitím si nakrájíme na plátky jarní cibulku a žampiony. Lososa položíme na alobal, potřeme máslem, přidáme pepř a obložíme cibulkou a žampiony. Pak zabalíme do alobalu a pevně uzavřeme. Grilujeme 20–30 minut při 200°C.

Podáváme s bílým pečivem.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 60 minut

Obtížnost střední





Francouzské palačinky s rybou

Ingredience

Palačinky: 300 ml mléka, 200 g hladké mouky, 2 vejce, špetka soli, rostlinný olej na smažení palačinek • Směs: 400 g rybích filet (treska), 4 vejce, 1 pórek, malá cuketa, 1 velká mrkev, hrst kešu oříšků, škrobová moučka na obalení, svazek koriandru, 4 lžíce omáčky Sweet & Sour, sůl

Postup

Směs: Rybu nakrájíme na kousky, osolíme a obalíme ve škrobové moučce. Grilujeme asi 15 minut při 200°C. Pórek, cuketu a mrkev nakrájíme na nudličky a přidáme spolu s kešu oříšky a lístky koriandru k filetům. Vše pak ještě krátce upečeme na grilu. Nakonec přimícháme omáčku Sweet & Sour a směs rozložíme na hotové palačinky. Ozdobíme čerstvými lístky koriandru.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 60 minut
Obtížnost střední*





Krůtí plátky s nivou

Ingredience

800 g krůtích prsou, 200 g sýru niva, 4 plátky šunky, sůl, pepř, rajčata na ozdobu, olej

Postup

Plátky masa lehce naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme olejem a takto připravené grilujeme asi 15 minut. Potom vždy na jeden plátek masa položíme plátek šunky, posypeme strouhanou nivou a přiklopíme druhým plátkem opečeného masa. Sepneme párátkem a zapečeme v troubě ještě asi 15 minut na kombinaci pára + gril.

Na talíři zdobíme rajčetem a jako přílohu podáváme hranolky nebo brambory.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadná





Indické kuře

Ingredience

500 g kuřecích prsou, nové koření, chilli papričky, sůl, 5 stroužků česneku, 1 cibule, 0,5 l pomerančové šťávy z čerstvého pomeranče, 0,1 l oleje, 0,2 l kuřecího vývaru, 0,2 l zakysané smetany

Postup

Do zapékací mísy vložíme nakrájený česnek a cibuli, zpěníme. Pak přidáme maso nakrájené na kostky a grilujeme. Podlijeme vývarem, přidáme nové koření, sůl, pepř. Necháme dusit a nakonec vmícháme zakysanou smetanu a nakrájené chilli. Přilijeme pomerančovou šťávu. Podáváme s rýží.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadná



Krůtí nudličky se zeleninou

Ingredience

500 g krůtích prsou, 1 cibule, 2 malé rajčatové protlaky, 1 mrkev, 1 petržel, 150 g celeru, 150 g brokolice, 1 dcl červeného vína, 1 lžíce mleté sladké papriky, drůbeží vývar na podlévání, olej, sůl, pepř mletý, jíška.

Postup

Cibuli nakrájíme na kostičky a chvilku grilujeme na oleji. Maso nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme, vložíme k osmažené cibuli a znovu grilujeme. Přidáme papriku, rajský protlak, podlijeme vývarem a chvilku dusíme. Ke konci dušení přidáme brokolici nakrájenou na růžičky a nasekanou kořenovou zeleninu. Vlijeme červené víno a dusíme, nakonec zahustíme jíškou. Podáváme s brambory nebo těstovinami.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadná





Kuřecí mátové překvapení

Ingredience

4 kuřecí prsa, 8 plátků slaniny, 250 ml šlehačky, sůl, pepř, máta peprná, 100 g másla, vejce, hladká mouka a strouhanka na obalení

Postup

Kuřecí prsa upravíme na plátky a naklepeme. Osolíme, opepříme a posypeme rozsekanou mátou. Nyní položíme doprostřed plátky slaniny a zabalíme jako psaníčko. Do pekáčku, hodně vymazaného máslem, položíme obalené maso jedno vedle druhého a zalijeme smetanou, aby vše bylo ponořené. Přiklopíme a dáme péct do trouby asi na 30 minut. Potom odklopíme a dopečeme dle potřeby.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 40 minut

Gril – 30 min - 200 °C

Obtížnost střední





Kuřecí játra s vínem a olivami

Ingredience

500 g kuřecích jater, 60 g oleje, 100 g cibule, 1,5 dl červeného vína, 12 kusů plněných oliv, sůl, pepř

Postup

Ztuhlá kuřecí játra nakrájíme na menší kousky. Na oleji ugrilujeme nakrájenou cibulku, přidáme nakrájená játra, prudčeji opečeme, postupně přiléváme červené víno a dusíme v páře doměkka. Před koncem dušení přidáme plátky nakrájených oliv, osolíme, opepříme a krátce povaříme.

Jako přílohu doporučujeme šunkovou nebo žampionovou rýži.

Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadné



Ďábelská kuřecí směs

Ingredience

75 g kuřecích prsíček, sůl, pepř, 20 g česneku, 1 dcl oleje, 2 g feferonek, 25 g sterilovaného leča, 5 g kečupu, 10 g slaniny

Postup

Kuřecí prsíčka nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme, načesnekujeme, zakapeme olejem, promícháme a necháme odležet. Maso grilujeme při 200°C 20 minut, mícháme, pak přidáme nakrájené feferonky, sterilované lečo a krátce podusíme. Na talíři zdobíme opečenou slaninou.

Jako přílohu doporučujeme smažené hranolky, krokety, rýži.

Množství pro 4–5 osob
Doba přípravy 45 minut
Obtížnost střední





Pivní medailonky

Ingredience

4–5 kuřecích prsíček, sůl, pepř, 250 g kuřecích jater, 25 g hladké mouky, 50 g oleje, 50 g slaniny, 1 malá cibule, 200 g sterilované kapie, 40 g feferonek, 3–4 lžíce kečupu, 2 lžíce sojové omáčky, 2 dl světlého piva

Postup

Kuřecí prsa nakrájíme na malé kousky, osolíme, opepříme a trochu poprášíme moukou. Kuřecí játra nakrájíme na kousky, opepříme a spolu s medailonky grilujeme asi 15 minut. K masu přidáme nakrájenou slaninu, na kostičky nakrájenou cibuli a sterilovanou kapii, rozsekané feferonky, kečup, sojovou omáčku a znovu grilujeme. Pak zalijeme pivem a podusíme v páře.

Množství pro 4 - 5 osob

Doba přípravy 60 minut

Obtížnost střední





Zelné listy plněné mletým masem s rajskou omáčkou

Ingredience

4 kousky zelných listů, 500 g mletého masa, 1 cibule, 1 vejce, 150 g žemle, sůl, pepř, mletý kmín, rajská omáčka

Postup

Listy lehce spaříme a vykrojíme košťály.

Jemně nakrájenou cibuli smícháme s mletým masem, vejcem a vymáčenou žemlí. Osolíme, okořeníme, dobře promícháme a směsí naplníme zelné listy. Vaříme v páře 40–50 minut. Podáváme horké s klasickou rajskou omáčkou, ale můžeme podávat i s omáčkou přírodní. Jako přílohu lze podávat brambory, těstoviny, knedlíky.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 60 minut

Obtížnost střední





Pivovarská bašta

Ingredience

300 g vepřového masa (kýty), 2–3 lžíce oleje, 1 cibule, 7 umletých kuliček pepře, 1 dcl piva (12°), 1 lžíce kečupu, česnek, sůl, pórek podle chuti (hrášek, červená kapie, žampiony)

Postup

Maso nakrájíme na kostičky, osolíme a ugrilujeme. Poté jej zapečeme spolu s kečupem, pepřem a česnekem. Ke konci pečení můžeme přidat také hrášek, červenou kapii a žampiony.

Podáváme s rýží nebo s hranolkami.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 45 minut
Obtížnost střední*



Žraločí nebezpečí

Ingredience

6–8 plátků masa (vepřové, kuřecí), směs: 1 dcl oleje, 1 lžička soli, 1 lžička sladké papriky, 1 lžička pepře, půl lžičky kari, půl lžičky práškového cukru, 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžička škrobové moučky (rozpustit v 1 dcl vody), 1 vejce, 4 stroužky česneku

Postup

Maso naložíme do připravené směsi a dáme na 24 hod. do lednice. Připravené plátky grilujeme asi 20 minut při 200°C. Jako přílohu podáváme brambory, hranolky nebo provensálské placičky. Můžeme doplnit také zeleninovou oblohou a dresingem dle vlastní chuti.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 40 minut
Obtížnost snadná*





Grilovaná kotleta se zeleninou

Ingredience

800 g vepřových kotlet, 2 střední lilky, 1 střední cuketa, 2 menší cibule, 4–6 rajčat, 1 paprika, 1 stroužek česneku, 3 lžíce olivového oleje, 2 lžíce petrželové natě, snítka rozmarýnu, sůl, pepř

Postup

Cibuli, cuketu a lilek nakrájíme na kostičky. Kotletu osolíme, opepříme, potřeme česnekem, pokapeme olivovým olejem a prudce grilujeme asi 20 minut. Přidáme nakrájenou zeleninu a dusíme v zapékací míse po dobu 20 minut při 100 °C. Pro vůni přidáme větvičku rozmarýnu.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 40 minut

Obtížnost snadná





Loupežnickovo překvapení s křenem

Ingredience

750 g roštěnce, sůl, pepř, 60 g oleje, 250 g cibule, 250 g kapií, 50 g feferonek, 100 g křenu, 100 g hořčice

Postup

Maso nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a prudce grilujeme, přidáme nakrájenou cibuli, necháme ji zesklivatět, vložíme nakrájené kapie a feferonky a krátce podusíme. Na talíři posypeme maso strouhaným křenem a doplníme troškou hořčice.

Jako přílohu doporučujeme chléb nebo smažené hranolky.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 40 minut

Obtížnost snadná





Těstoviny s lilkem

Ingredience

150 g cukety, 200 g lilku, 1 červená paprika, 1 mrkev, pórek, 1 balení čínských nudlí nebo špaget s tvrdé pšenice, 3 lžice oleje, trošku sezamových semínek, 4 lžice sojové omáčky, 4 lžice sladkokyselé čínské omáčky.

Postup

Lilek, cuketu, papriku, pórek a mrkev nejprve omyjeme a nakrájíme na nudličky. Potom uvaříme čínské nudle nebo špagety, vodu slijeme, prokapeme olivovým olejem a odstavíme. Pak ugrilujeme zeleninu. Přidáme uvažené nudle, všechno spolu promícháme a ještě chvíli opékáme. Do nudlí vsypeme sezamové semínka a nakonec přidáme sojovou a sladkokyselou omáčku.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 70 minut

Obtížnost střední





Houbové těstoviny s omáčkou z nivy

Ingredience

1 balíček těstovin, 200 g lesních hub (i žampionů), 1 lžíce oleje, sůl, mletý kmín • omáčka: 200 g nivy, 2,5 dl sladké smetany, 2 dl zakysané smetany, 10–15 g polohrubé mouky, asi 10 oloupaných mandlí, saturejka

Postup

Houby očistíme, nakrájíme na plátky, osolíme, okořeníme trochou mletého kmínu a podusíme doměkka. Zvlášť uvaříme těstoviny. Pak připravíme omáčku: smetanu přivedeme k varu a zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě. Asi 10 minut povaříme za stálého míchání při nízké teplotě. Přidáme mandle nakrájené na tenké nudličky a nastrouhanou nivu. Mícháme, až se sýr rozpustí.

Dochutíme špetkou saturejky.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 60 minut
Obtížnost střední*



Rajčatové lečo

Ingredience

50 g cibule na kostičky, 80 g rajčatového protlaku, 100 ml smetany, 300 g rajčat, 1 stroužek česneku, 1 lžíce octu Balsamico (3%), 1 lžíce medu, 1 lžíce mořské soli, špetka pepře, 30 g bylinek (dle chuti).

Způsob přípravy:

Rajčata nakrájíme na kostičky a spolu s utřeným česnekem dáme do uzavřené misky. Přidáme všechny zbývající přísady, promícháme a vše podusíme v parní troubě. Posypeme bylinkami a jako přílohu podáváme pečivo nebo těstoviny.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 30 minut
Obtížnost velmi snadná*





Brambory zapékané s nivou

a hermelínem

Ingredience

2 kg brambor, 30 dkg sýru niva, 30 dkg sýru hermelín, 30 dkg uzeniny, 4 vajíčka, špenát, sůl, pepř, kmín, sádlo na vymazání zapékačké misky.

Postup

Brambory uvaříme tak, aby nebyly úplně měkké a nakrájíme na plátky. Připravíme ochucený špenát, nakrájenou uzeninu a nastrouhané sýry. Do zapékačké formy klademe střídavě vrstvu brambor, uzeniny, špenátu a sýrů. Nakonec zalijeme rozšlehaným vejcem a zapékáme v páře 30 minut.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 60 minut

Obtížnost střední





Vařené brambory v páře

Ingredience

800 g brambor, sůl, kmín, petrželová nať

Postup

Očištěné a vyprané brambory nakrájíme na menší kousky. Mírně osolíme (není nutné), přidáme špetku kmínu a vaříme při 100°C v páře 30 minut. Podáváme sypané jemně sekanou zelenou petrželkou.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 50 minut

Obtížnost velmi snadné

Podobným způsobem lze připravit i před smažené hranolky, které zakoupíte jako polotovar. Hranolky budou připravené v páře a bez tuku!





Dušená rýže

Ingredience

400 g rýže, 30 g tuku, 1 malá cibule, 10 g soli, 0,6–0,8 l vody (podle druhu rýže)

Postup

Rýži propereme, dáme na plech nebo do zapékací misky, osolíme. Vlijeme olej a přidáme na kousky nakrájenou cibuli. Vaříme v páře při 100°C asi 40 minut (podle druhu rýže).

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 50 minut
Obtížnost velmi snadná*





Kynutý houskový knedlík

Ingredience

1000 g hrubé mouky, 2 vejce, 3 rohlíky, přibližně 0,4 l mléka, 20 g kvasnic, půl prášku do pečiva, sůl

Postup

Do vlažného mléka se špetkou cukru dáme vykynout kvasnice. Potom kvásek přilijeme do mísy s moukou a těsto důkladně propracujeme. Necháme v teple kynout nejméně hodinu. Vykynuté těsto vyklopíme na vál a rozdělíme na čtyři díly, ze kterých vytvarujeme knedlíky. Pak vložíme knedlíky do parní trouby a vaříme v páře 30-35 minut. Po uvaření rozkrájíme nití na plátky.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 90 minut

Obtížnost střední





Bramborový knedlík

Ingredience

500 g brambor, 10 g soli, 150 g krupice, 200 g hrubé mouky, 1 malé vejce

Postup

Uvařené studené brambory jemně nastrouháme, přidáme vejce, hrubou mouku, krupici, sůl a propracujeme v tuhé těsto. Z těsta si připravíme dlouhé válečky, které šikmým řezem krájíme na špalíky (cca 2 cm). Vaříme v páře 10 - 15 minut. Stejným způsobem lze připravit i knedlíky v prášku.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 20 minut
Obtížnost velmi snadná*





Hruška s čokoládovou omáčkou, praženými mandlemi a zmrzlinou

Ingredience

4 hrušky, 100 g čokolády, 0,5 dl karamelové polevy, 1 lžice pokrmového tuku, 2 lžice nasekaných mandlí, 4 kopečky zmrzliny, skořice, hřebíček, rum

Postup

Hrušky oloupeme a zbavíme jádřinců. Společně se směsí skořice, hřebíčku a trochou rumu vaříme v páře podle velikosti asi 30 minut. Čokoládu rozpustíme spolu s pokrmovým tukem a opražíme mandle. Hrušky naplátkujeme tak, aby plátky zůstaly nedokrojené a rozložíme na talíř.

Podáváme teplé s čokoládovou a karamelovou omáčkou, posypané mandlemi a jako doplněk přidáme kopeček zmrzliny. Vhodná je vanilková, oříšková nebo i citrónová.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 70 minut
Obtížnost snadná*





Rýžový nákyp

Ingredience

0,5 l mléka, 50 g másla, 50 g cukru, 200 g rýže, 60 g másla, 80 g cukru, 3 žloutky, ze 3 bílků sníh, 3 jablka.

Postup

Do vařicího mléka dáme cukr, máslo a rýži a vaříme doměkka. Kaši necháme vychladnout. Máslo utřeme s cukrem a žloutky do pěny, přidáme vychladlou rýžovou kaši a tuhý sníh z bílků. Můžeme přisypat hrst oříšků.

Zapékací mísu vymažeme tukem, naplníme polovinou nákypu, poklademe pokrájenými jablky, přikryjeme druhou polovinou hmoty a zapékáme.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 70 minut
Obtížnost střední*



Žemlovka

Ingredience

8 žemlí, 0,5 l mléka, 120 g cukru, 50 g másla, 4 žloutky, oříšky a mandle, 1 lžice krupice, 2 lžice kakaa, sníh ze 4 bílků.

Postup

Žemle nakrájíme na tenké plátky a zalijeme vařícím mlékem. Zatímco žemle necháme vychladnout, utřeme máslo s cukrem a žloutky do pěny, přidáme kakao, oříšky, mandle a vychladlé žemle. Nakonec zamícháme tuhý sníh, který zasypáváme krupičkou. Nákyp dáme do vymazané zapékací mísy, kterou předem vysypeme strouhankou a pečeme asi 45 minut.

Hotovou žemlovku podáváme s kompotem.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 70 minut
Obtížnost střední*





Kynuté ovocné knedlíky

Ingredience

450 g hrubé mouky, 100g polohrubé mouky, 10 g cukru, 10–15 g kvasnic, sůl, 2 vejce, 0,4 l mléka, ovoce (broskve, borůvky)

Postup

Z mléka, cukru a kvasnic si připravíme kvásek. Vedle v míse si připravíme ostatní suroviny a po vykynutí kvásku vše smícháme dohromady. Těsto propracujeme a necháme hodinu kynout. Potom z těsta tvoříme malé bochánky, do kterých vkládáme ovoce a řádně je uzavřeme. Vaříme v páře 15–20 minut dle velikosti.

*Množství pro 4 osoby
Doba přípravy 20 minut
Obtížnost velmi snadná*





DEZERTY

44*



Broskve v medové lázni ***s oříšky a šlehačkou***

Ingredience

8 půlených kompotovaných broskví, 1 citrón, 5 lžic medu, 5 lžic červeného vína, 5 hřebíčků, 1 celá skořice, 5 lžic hrubě nasekaných ořechů, šlehačka

Postup

Z citrónu, medu, červeného vína, hřebíčku a celé skořice si připravíme zahřátím lázeň na broskve. Do teplé lázně vložíme na vějírky nakrájené broskve, vše společně 6 minut zahřejeme v páře.

Servírujeme posypané nasekanými ořechy a ozdobené šlehačkou.

Množství pro 4 osoby

Doba přípravy 20 minut

Obtížnost velmi snadná



*Tuto kuchařskou knihu plnou výborných
a prověřených receptů věnujeme
všem našim věrným zákazníkům.*

***Přejeme Vám šťavnatý život
plný gurmánských zážitků!***

Firma ELKO Valenta