

concept

česká značka elektrospotřebičů

Recepty

CK5000



Soté Vaření v páře Dušení

Fritování Pečení Smažení

Vaření rýže SOUS VIDE

Pomalý hrnec

POZNÁMKY

SOTÉ
SAUTE

Kuřecí Kung Pao

přibližná doba přípravy:
30 min. (+ 30 marinování)

Houbové soté s bylinkami a česnekem

přibližná doba přípravy: 30 min.

Ingredience

- 500 g Kuřecích prsou
- 4 Jarní cibulky
- 2 Lžice solamylu
- 3 Lžice sójové omáčky
- 3 Lžice olivového oleje
- 100-120 g Arašídů (nesolených)
- 1 Lžičky tmavého třtinového cukru
- 2 Lžičky octa
- 4 Jarní cibulky
- 1 Stroužek česneku
- 3 Lžice sladšího bílého vína (ideálně saké)
- Sůl

Postup přípravy receptu

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky. Připravíme si marinádu: smícháme 1 lžici vína, 1 lžici sójové omáčky, 1 lžici olivového oleje a 1 lžici solamylu. Do této marinády naložíme kuřecí maso nakrájené na nudličky, uzavřeme a necháme 30 minut marinovat v lednici.

Mezitím si můžeme připravit omáčku: v misce smícháme zbylé víno, sójovou omáčku, olivový olej a solamyl. Přidáme ocet a třtinový cukr. Poté vmícháme nakrájenou jarní cibulku, prolisovaný česnek a arašidy.

V hrnci si zvolíme funkci SAUTE a nastavíme teplotu na 190°C. Kuřecí maso zprudka opečeme, až zbělá a uvnitř bude propečené. Poté snížíme teplotu, přidáme omáčku a provaříme do zhoustnutí. Podle chuti dosolíme.

Doporučená příloha: rýže

Ingredience

- 400 g Čerstvých hřibů
- Cibule
- 1 Stroužek česneku
- Citronová šťáva
- Čerstvé bylinky - rozmarýn, tymián, oregano, petržel
- Extra panenský olivový olej
- Lžice másla
- Sůl
- Pepř

Postup přípravy receptu

Hříby nakrájíme na větší kousky, starší kusy zbavíme výtrusnic, aby zůstaly pevné a křupavé. Do hrnce nalejeme olivový olej, nastavíme program SAUTE, zvolíme teplotu 180°C a orestujeme nakrájenou cibuli. Přidáme pokrájený nebo prolisovaný česnek, hříby, osolíme, opepříme a promícháme. Necháme chvíli restovat, poté zakápneme citronovou šťávou a přidáme bylinky. Nakonec vmícháme máslo a ještě chvíli restujeme, aby houby byly pěkně křupavé.

Doporučená příloha: topinky

Kuřecí soté na smetaně

přibližná doba přípravy: 30 min.



Bramborová kaše

přibližná doba přípravy: cca 35 min.



Ingredience

- 600 g Kuřecích prsou
- Pórek
- Listový špenát (může být i mražený, ale před použitím ho necháme projít varem)
- 250 ml Sladké smetany
- 1 Dílek taveného smetanového sýra
- Kari
- Sůl
- Pepř
- Olej

Postup přípravy receptu

Maso nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a přidáme trochu kari koření. V hrnci nastavíme funkci SAUTE, zvolíme teplotu 180°C, přidáme olej a orestujeme maso ze všech stran (dokud nezbělá). Potom přidáme pórek nakrájený na kolečka a mícháme, dokud pórek nezměkne. Zalijeme smetanou, rozpustíme tavený sýr, přidáme listový špenát, promícháme a necháme vařit přibližně 15 minut.

Doporučená příloha: těstoviny, gnocchi

Ingredience

- 4 ks Brambor
- Kousek másla
- Trochu mléka
- Sůl
- Cibulka

Postup přípravy receptu

Brambory oloupeme, pokrájíme a umístíme do nádoby hrnce. Přilejeme zhruba 1,5 l vody, osolíme, hrnec nastavíme na funkci SAUTE, zvolíme teplotu 200°C a vaříme přibližně 25 minut, dokud nejsou brambory měkké. Uvařené brambory slejeme, přendáme do jiné nádoby a rozmixujeme. Přidáme kousek másla a ohřáté mléko.

Tip: Pro výraznější chuť můžeme do brambor přidat nadrobno nakrájenou cibulku.

VAŘENÍ V PÁŘE

STEAM

Losos na zelenině

přibližná doba přípravy: 30 min.

Ingredience

- 2x Filet z lososa
- 1 Velká nebo 2 menší mrkve
- Cuketa
- Červená cibule
- Sůl
- Pepř
- Citrón

Postup přípravy receptu

Do hrnce nalejeme přibližně litr vody a vložíme mřížku. Jelikož je ryba uvařená v páře velice křehká a mohla by se nám při servírování rozsypat, položíme na mřížku pečící papír, který proděravíme, aby pára mohla volně prostupovat. Zeleninu nakrájíme, promícháme, trochu osolíme, opepříme a rozložíme na mřížku vystlanou pečícím papírem. Spustíme program STEAM, přikryjeme poklicí a necháme vařit. Mezitím si připravíme rybu. Filet z lososa zbavíme kůže, kostí a naporcujeme ho. Z obou stran osolíme, opepříme a položíme na zeleninu, kterou už vaříme v páře a opět přikryjeme pokličkou. Necháme vařit přibližně 10 minut.

Hotového lososa lehce posypeme čerstvou citronovou kůrou a podáváme s uvařenou zeleninou.

Bylinková zelenina s medovým dresingem

přibližná doba přípravy: 30 min.
(dle zvolených surovin)

Dietní kuřecí špíz se zeleninou

přibližná doba přípravy: 40 min.

Ingredience

- Zelenina dle vlastní chuti (cuketa, mrkev, cibule, brokolice, květák, chřest, celer, kedlubny, fazolky, fenykl ...)
- Voda
- 1 Lžice sušených bylinek (bazalka, tymián, petrželka ...)
- Kousek čerstvého zázvoru
- Dressing
- 3 Lžice extra panenského olivového oleje
- 2 Lžičky octa balsamico
- 1 Lžice medu
- 1 Lžička citronové šťávy
- Ostatní
- Slunečnicové semínko

Postup přípravy receptu

Do hrnce vložíme mřížku a nalejeme vodu, která bude dosahovat těsně pod ní. Do vody nasypeme směs bylinek a kousek zázvoru. Na mřížku položíme očištěnou a nakrájenou zeleninu (doporučujeme krájet na stejné tvary, aby se zelenina uvařila rovnoměrně). Zakryjeme poklicí, zvolíme program STEAM a necháme vařit (dobu uzpůsobíme dle zvolené zeleniny).

Uvařenou zeleninu promícháme se zálivkou, kterou jsme připravili smícháním všech ingrediencí. Ozdobit můžeme nasucho opraženým slunečnicovým semínkem.

Ingredience

- 120 g Kuřecích prsou
- 40 g Cukety
- 15 g Papriky
- 20 g Cibule
- Sůl
- Koření na kuře
- Koření na zeleninu ratatouille
- Alobal
- Příloha
- Brambory (nakrájených na středně velké kostky)
- Sůl

Postup přípravy receptu

Kuřecí prsa naklepeme, osolíme, okořeníme a nakrájíme na kousky. Cuketu, cibuli a papriku také nakrájíme a okořeníme. Pak vše střídavě napichujeme na špejli a celý špíz důkladně zabalíme do alobalu.

Do hrnce vložíme mřížku a nalejeme vodu, která bude dosahovat těsně pod ní. Na mřížku položíme špízy zabalené v alobalu, a vedle rozprostřeme osolené brambory nakrájené na středně velké kostky. Zakryjeme poklicí, spustíme program STEAM a necháme přibližně 30 minut vařit.

Doporučená příloha: brambory

Mrkvové pyré

přibližná doba přípravy: 40 min.



Ingredience

- 3 Mrkve
- ½ Cibule
- 3 Stroužky česneku
- Citrónová šťáva
- Sůl

Postup přípravy receptu

Mrkev očistíme, pokrájíme na třetiny, cibuli a česnek oloupeme. Do hrnce nalijeme 1 l vody, vložíme mřížku a na ní umístíme zeleninu. Spustíme program STEAM a vaříme přibližně 30 minut. Hotovou zeleninu přendáme do mixovací nádoby a rozmixujeme. Podle chuti osolíme a zakápneme citrónovou šťávou.

DUŠENÍ
STEW

Barevná vepřová pochoutka

přibližná doba přípravy: 60 min.



Boloňská omáčka

přibližná doba přípravy: 45 min.



Ingredience

- 600-700 g Vepřového plecka
- Zelené fazolky
- 1 Žlutá paprika
- 1 Červená paprika
- 2 Lžíce sójové omáčky
- Voda
- 1 Lžíce mleté červené papriky
- Olej
- Pepř
- Sůl

Postup přípravy receptu

Omyté, osušené maso nakrájíme na stejné velké kousky. Do hrnce nalijeme olej, spustíme program ROAST na teplotu 180°C a maso krátce orestujeme. Poté přidáme na větší kousky nakrájené papriky, zelené fazolky, mletou červenou papriku, sójovou omáčku, osolíme a opepříme. Všechno důkladně promícháme, podlijeme vodou, zapneme funkci STEW a dusíme, dokud není maso měkké.

Doporučená příloha: rýže, těstoviny

Ingredience

- 500 g Mletého hovězího masa
- 1 Cibule
- 1 Mrkev
- 1 Petržel
- ¼ Celeru
- Olivový olej
- 2 Stroužky česneku
- Rajský protlak
- 150 ml Červeného vína
- Sušené bylinky (tymián, oregano, rozmarýn)
- Pepř
- Sůl

Postup přípravy receptu

Do hrnce nalejeme olivový olej, zapneme funkci ROAST, zvolíme teplotu 180°C a krátce orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a po chvíli přidáme česnek, mrkev, petržel a celer – vše nakrájené na drobné kostičky. Asi po pěti minutách přidáme maso a mícháme, dokud se maso neopeče. Přidáme rajský protlak, osolíme, opepříme a dle potřeby podlijeme vínem. Dobře promícháme, přepneme na funkci STEW a necháme vařit přibližně 30 minut, dokud není maso křehké a omáčka hustá. Do hotové omáčky přidáme bylinky a necháme ještě chvíli povařit.

Doporučená příloha: špagety

Dýňová polévka

přibližná doba přípravy: 30 min.



Ingredience

- 1 Dýně Hokaido
- Kořenová zelenina (1-2 mrkve, celer, petržel)
- 1 Cibule
- 2 Stroužky česneku
- Sladká smetana
- Kousek zázvoru
- Olivový olej
- Kari koření
- Sůl
- Pepř

Postup přípravy receptu

V hrnci nastavíme program ROAST, teplotu na 180 °C, nalejeme olej a orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli. Poté přidáme nakrájenou dýni a zeleninu a zalijeme vodou. Přepneme na program STEW a vaříme přibližně 20 minut, dokud není zelenina měkká. Nakonec přidáme kousek krájeného zázvoru, osolíme a opepříme. Po uvaření necháme polévku krátce vychladnout, přelijeme do mixovací nádoby, rozmixujeme a dochutíme solí, pepřem a kari kořením. Nakonec ještě vmícháme sladkou smetanu, přelijeme zpátky do hrnce a necháme ještě přibližně 3 minuty vařit.

Tip: Polévku můžeme na talíři dozdobit lžičkou kyselé smetany a pažitkou.

FRITOVÁNÍ

FRYER

Výtečné domácí koblihy

přibližná doba přípravy: 2 h

Plněné smažené žampiony

přibližná doba přípravy: 30 min.

Ingredience

Těsto

- 4 dkg Droždí
- 10 dkg Hery
- 4 Lžíce rumu
- 400 ml Mléka
- 4 Lžíce cukru
- 4 Žloutky
- 1 kg Polohrubé mouky

Náplň

- Marmeláda
- Nutella
- Tvaroh

Ostatní

- 1,5 – 2 l Oleje na fritování
- Cukr moučka a vanilkový cukr na obalení hotových koblih

Postup přípravy receptu

Z droždí, části vlažného mléka a lžičky cukru uděláme kvásek. Ostatní suroviny dáme do mísy, přidáme kvásek a zaděláme těsto. Přikryjeme utěrkou a necháme přibližně hodinu kynout.

Z vykynutého těsta vyválíme plát silný cca 1 cm, skleničkou na něm lehce vyznačíme kolečka a do středu klademe marmeládu, nutellu, tvaroh (každý co má rád). Přiklopíme dalším plátem těsta a podle kopečků náplně vykrajujeme. Naplněné koblihy necháme ještě asi půl hodiny kynout.

Do hrnce nalejeme olej, zvolíme funkci FRYER, nastavíme na teplotu 190 °C a necháme rozehtát. Koblihy vkládáme do fritovacího koše a smažíme z každé strany dozlatova. Hotové pokládáme na talíř vystlaný papírovým ubrouskem, abychom je zbavili přebytečného oleje. Do misky smícháme moučkový a vanilkový cukr a koblíčky nakonec v této směsi obalíme.

Ingredience

- Čerstvé žampiony
- 1 Cibule
- Anglická slanina
- 1 Stroužek česneku
- Niva
- Máslo
- Pepř
- Strouhanka
- Hladká mouka
- Vejce
- Olej

Postup přípravy receptu

Žampiony oloupeme a vydlabeme. Vnitřek žampionů nakrájíme nadrobno. Nakrájenou cibuli osmažíme na másle, přidáme pokrájenou slaninu, pokrájené nohy žampionů a ke konci smažení nastrouhaný česnek. Nakonec vmícháme Nivu, necháme rozpustit, opepříme a zahustíme dle potřeby strouhankou.

Vychladlou směsí plníme hlavičky žampionů, které pak obalíme v trojobalu (hladká mouka, vajíčko, strouhanka).

Do hrnce nalejeme dostatečné množství oleje (max. 2,5 l), spustíme program FRYER a nastavíme teplotu na 180 °C. Do rozpáleného oleje vkládáme pomocí fritovacího koše obalené žampiony a smažíme ze všech stran dozlatova.

Doporučená příloha: brambory, zeleninový salát

Jarní závitky

přibližná doba přípravy: 40 min.



Ingredience

- 200 g Mletého masa
- 200 g Bílého zelí
- 1 Paprika
- 1 Vejce
- 1 Lžička solamylu
- 3 Lžíce jemné strouhanky
- Worcesterská omáčka
- Sójová omáčka
- Olej
- Sůl
- Pepř
- Rýžový papír
- 1-1,5 l Oleje

Postup přípravy receptu

Bílé zelí a papriku nakrájíme nebo nastrouháme. Přidáme mleté maso, lžičku soli, pepř, vejce, lžičku solamylu a strouhanku, aby těsto nebylo ani řídké ani moc tuhé. Promícháme, zakápneme worchestrovou a sójovou omáčkou. Přibližně 10 minut necháme odpočinout. Vezmeme rýžový papír a z obou stran ho potřeme teplou vodou, aby změkl. Do změkklého papíru vkládáme připravenou směs a srolujeme do závitku tak, aby nám nikde nezůstal otvor.

Do hrnce nalejeme olej, zvolíme program FRYER, nastavíme teplotu na 190 °C a necháme rozeřhát. Závitky smažíme z obou stran do zlatova až jemně hněda.

Kuřecí řízečky v sýrovém těstíčku

přibližná doba přípravy: 30 min.



Ingredience

- 2 Kuřecí prsa
- Trochu sýra
- Hladká mouka
- 2 vajíčka
- Sůl
- Pepř
- 1,5 l Oleje

Postup přípravy receptu

Kuřecí prsa rozkrájíme na menší kousky, naklepeme, osolíme a opepříme. Připravíme si těstíčko ze dvou vajec (vejce dle chuti osolíme a opepříme, příp. použijeme další koření), jemně nastrouhaného sýra a hladké mouky. Do hrnce nalejeme olej, zvolíme funkci FRYER a nastavíme teplotu na 190 °C. Do fritovacího koše vložíme obalené maso a v rozpáleném oleji pečeme do zlatova.

PEČENÍ

BAKE

Domácí chleba

přibližná doba přípravy: 2 h
(+ kynutí těsta)

Ingredience

- 250 g Hladké nebo žitné mouky
- 20 g Droždí
- 150 ml Vody
- 1 Lžička soli
- Mletý kmín
- Celý kmín
- Vlašské ořechy
- Ocet

Postup přípravy receptu

Droždí rozmícháme ve troše vody, lehce zahustíme moukou a moukou také zasypeme a dáme do tepla. Po vykynutí opatrně přidáme zbytek mouky, sůl, mletý a celý kmín dle chuti, kousky ořechů, pár kapek octa a za postupného přilévání vody hněteme těsto tak dlouho, dokud není hladké a vláčné. Zpracované těsto zakryjeme a necháme kynout, vykynuté těsto přetučíme (promícháme) a necháme ještě vykynout. Z takto vykynutého těsta vytvarujeme bochánky, vložíme do formy (těsto by mělo dosahovat max. do ½ formy) a ještě chvíli necháme kynout. Nakonec potřeme vodou, posypeme celým kmínem a hrubou solí. Navrch můžeme dát také vlašské ořechy.

Do hrnce vložíme mřížku, na ní položíme formu naplněnou těstem a zakryjeme víkem. Zvolíme program BAKE, nastavíme teplotu na 180 °C a pečeme přibližně 1,5 – 2 hodiny. Po upečení chleba potřeme vodou.

TIP: chléb je možné dochutit také olivami, orestovanou cibulkou nebo slaninou.

Domácí paštika

přibližná doba přípravy: 2 h

Biskupský chlebíček

přibližná doba přípravy: 15 min.
příprava + 90 min. pečení

Ingredience

- 0,5 kg Drůbežích jater
- ¼ l Smetany ke šlehání
- 6 Lžíce sádla
- 1 Cibule
- 3 Vejce
- 2 Lžičky soli
- 1 Lžička pepře

Postup přípravy receptu

Nakrájenou cibuli orestujeme na sádle. Játra umeleme a přidáme k nim ostatní suroviny, včetně orestované cibulky. Hotovou směs nalijeme do formy.

Do hrnce vložíme mřížku, a jelikož budeme péct ve vodní lázni, nalejeme vodu (nesmí sahat nad mřížku). Vložíme formu s paštikou a spustíme program BAKE. Pečeme na 190 °C přibližně 1,5 h. Upečenou paštiku necháme vychladnout do druhého dne, získá lepší chuť.

Tip: Domácí paštiku si můžeme vylepšit, vyložíme-li formu slaninou. Do hotové směsi můžeme také přidat např. drcené mandle, kuličky zeleného pepře, sušené brusinky apod., každý dle své chuti.

Ingredience

- 120 g Másla
- 100 g Moučkového cukru
- 150 g Hladké mouky
- 4 Vejce
- ½ Prášku do pečiva
- Ořechy
- Čokoláda
- Kandované ovoce

Postup přípravy receptu

V míse utřeme žloutky, cukr, máslo. Přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec vmícháme sníh z bílků, ovoce, ořechy a čokoládu (množství dle chuti). Těsto dáme do formy. Do hrnce vložíme mřížku, na kterou umístíme naplněnou formu. Zvolíme funkci BAKE, nastavíme teplotu na 170 °C, přiklopíme poklicí a pečeme přibližně 90 minut.

Vychladlý chlebíček polijeme čokoládovou polevou a můžeme ozdobit ořechy.

Zapečené těstoviny se sýrem

přibližná doba přípravy: 15 min.
příprava + 90 min. pečení



Ingredience

- 1 Balíček těstovin
- 1 Cibule
- 300 g uzeného masa
- 3 Vajíčka
- 1 Smetana
- 20 dkg Tvrdého sýru
- Sůl
- Pepř
- Olej

Postup přípravy receptu

Do hrnce nalijeme cca 2 l vody, osolíme, zvolíme funkci SAUTE a nastavíme teplotu 200 °C. Do vroucí vody nasypeme těstoviny a vaříme dle návodu. Uvařené těstoviny slejeme a přendáme do jiné nádoby.

Cibuli nakrájíme nadrobno, do hrnce nalejeme trochu oleje, spustíme funkci ROAST a nastavíme teplotu na 180 °C. Na rozpáleném oleji orestujeme cibuli dozlatova, přidáme na kostičky nakrájené uzené a orestujeme. Necháme trochu vychladnout a poté přidáme uvařené těstoviny, část nastrohaného sýru, sůl a pepř dle chuti. Všechny suroviny promícháme a zalijeme rozšlehanými vejci se smetanou. Na závěr posypeme zbytkem sýru. Na hrnci zvolíme funkci BAKE a necháme 30 minut zapékat při teplotě 180 °C.

SMAŽENÍ

ROAST

Steak z vepřové krkovice s volským okem

přibližná doba přípravy: 30 min.



Jižanské smažené kuře

přibližná doba přípravy: 30 min.
(+ 1 hodina marinování)



Ingredience

- 4 Plátky vepřová krkovice
- Koření na steaky
- Sůl
- Olej
- 4 vejce

Postup přípravy receptu

Maso nakrájíme na plátky, lehce naklepeme po obou stranách a na okrajích nařízneme, aby se nám při smažení nekroutilo. Okořeníme, pokapeme olejem (vše do masa vetřeme) a necháme chvíli uležet.

Hrncem nastavíme na program ROAST, zvolíme teplotu cca 180°C, nalejeme olej, necháme rozpálit a vložíme maso. Opečeme po obou stranách přibližně 10 minut, aby maso nebylo moc vysušené. Nakonec na oleji usmažíme vejce ala volské oko a vložíme na steak.

Doporučená příloha:
hranolky, zeleninová obloha

Ingredience

- 2 ks Kuřecích stehen
- Olej
- Hladká mouka
- Sladká mletá paprika
- Sůl
- pepř
- Marináda
- 2 dcl Kefíru
- 1-2 Stroužky česneku
- 1 Lžička dijonská hořčice
- Chillí omáčka
- 1 Lžička mleté sladké papriky
- Sůl
- Pepř

Postup přípravy receptu

Připravíme si marinádu. Smícháme kefir, česnek, hořčici, papriku a dle chuti přidáme ostatní suroviny. Stehna si vykostíme a překrojíme na 4 díly, které vložíme do připravené marinády. Promícháme a necháme cca hodinu odpočívat v lednici. Maso vyjmeme z marinády, trochu otřeme a obalíme v mouce, kterou dochutíme špetkou sladké papriky, solí a pepřem.

Do hrnce nalejeme olej, nastavíme program ROAST, teplotu na 180°C a necháme rozpálit. Maso zprudka usmažíme do zlatova (4-6 minut podle velikosti). Usmažené kousky pokládáme na vrstvu ubrousků, abychom je zbavili přebytečného tuku.

Doporučená příloha: čerstvá zelenina

A photograph of several golden-brown fried onion rings served on a white plate. The rings are garnished with finely chopped green herbs. In the background, a whole onion and a small bowl of red dipping sauce are visible. The plate is set on a dark wooden surface.

Smažené cibulové kroužky

přibližná doba přípravy: 20 min.

Ingredience

- 3 Velké cibule
- 1 Vejce
- Hladká mouka
- Strouhanka
- Olej
- Sůl

Postup přípravy receptu

Cibuli nakrájíme na asi 1 cm silná kolečka. Rozdělíme na samotné kroužky, které obalíme v trojobalu (mouka, vejce, strouhanka).

Do hrnce nalejeme olej, spustíme program ROAST a nastavíme teplotu na 180 °C. Obalené cibulové kroužky smažíme z obou stran dozlatova. Hotové kroužky necháme okapat a podle chuti osolíme.

VAŘENÍ RÝŽE

RICE

Sladká rýže po indicku

přibližná doba přípravy: 30 min.



Ingredience

- 150 g Rýže
- Jablko
- Banán
- Lžice medu
- Lžice rozinek
- Olivový olej
- Sůl
- Kari

Postup přípravy receptu

Propláchnutou rýži vložíme do hrnce a zalijeme vodou, osolíme. Na jeden hrnek rýže připadá 1,5 hrnku vody (v závislosti na druhu rýže). Přikryjeme poklicí, zvolíme program RICE. Čas i teplota se v hrnci nastaví automaticky.

Mezitím si na olivovém oleji orestujeme na plátky nakrájené a oloupané jablko a na kolečka nakrájený banán. Přidáme med, kari a trochu vody. Chvilí povaříme a nakonec smícháme s uvařenou rýží.

Mexická rýže

přibližná doba přípravy: 40 min.



Ingredience

- 250 g Rýže
- 1 Konzerva červených fazolí
- 2 Zelené chilli papričky
- 100 g slaniny
- Olej
- Petrželka
- Oregano

Postup přípravy receptu

Propláchnutou rýži vložíme do hrnce a zalijeme vodou, osolíme. Na jeden hrnek rýže připadá 1,5 hrnku vody (v závislosti na druhu rýže). Přikryjeme poklicí, zvolíme program RICE. Čas i teplota se v hrnci nastaví automaticky.

Na pánvi rozpálíme olej, přidáme slaninu nakrájenou na kostičky a očištěné chilli papričky nakrájené nadrobno. Jakmile slanina zesklouatí, přidáme fazole. Krátce podusíme a posypeme oreganem a petrželkou. Do připravené směsi vmícháme uvařenou rýži.

Rýžový salát s tofu

přibližná doba přípravy: 30 min.



Ingredience

- 300 g Rýže
- 600 g zeleniny dle chuti (rajčata, papriky, ředkvičky, čínské zelí ...)
- Zelené olivy
- 400 g Tofu
- Bylinky dle chuti – pažitka, bazalka, oregano
- Balzamikový ocet

Postup přípravy receptu

Propláchnutou rýži vložíme do hrnce a zalijeme vodou, osolíme. Na jeden hrnek rýže připadá 1,5 hrnku vody (v závislosti na druhu rýže). Přikryjeme poklicí, zvolíme program RICE. Čas i teplota se v hrnci nastaví automaticky. Vaříme do poloměkka.

Zeleninu omyjeme, nakrájíme a smícháme v misce. Přidáme nakrájené tofu a rýži uvařenou do poloměkka. Nakonec ochutíme balzamikovým octem a bylinkami. Podáváme chlazené.

SOUS VIDE

Vepřová panenka SOUS VIDE

přibližná doba přípravy: 2,5 h
(+ 2 h marinování)



Steak z vepřové krkovice

přibližná doba přípravy: 12 h



Ingredience

- Vepřová panenka
- Olivový olej
- Čtyřbarevný pepř
- Bazalka (dle chuti)
- Sůl
- Olej

Postup přípravy receptu

Vepřovou panenku očistíme, zbavíme blan a opláchneme. Lehce osušíme papírovou utěrkou. Poté potřeme olivovým olejem, osolíme, okořeníme čtyřbarevným pepřem a přidáme bazalku. Maso pomocí vakuovačky uzavřeme do sáčku tak, aby v něm zůstalo co nejméně vzduchu, a necháme v chladu přibližně 2 hodiny marinovat.

Do hrnce nalejeme 4-5 l vody, zvolíme funkci SOUS VIDE a nastavíme teplotu na 58 °C, čas na cca 1,5 - 2 hodiny (doba přípravy závisí na tom, jak máte rádi maso propečené).

Sáček s naloženou panenkou ponoříme do lázně a přikryjeme poklicí. Po uplynutí času hrnec vypneme. Pomocí kuchyňského náčiní opatrně vyjmeme sáček z lázně. Vyjmutý sáček rozřízneme, panenku vyjmeme, necháme ji okapat a na rozpáleném oleji ji na pánvi zprudka orestujeme.

Panenku nakrájíme a můžeme podávat.

Po opečení můžeme na pánev nalít zbytek tekutiny ze sáčku a nechat provařit. Získáme tak výbornou šťávu na dochucení přílohy.

Doporučená příloha: gratinované nebo opečené brambory, zeleninový salát, grilovaná zelenina apod.

Ingredience

- Vepřová krkovice
- Koření na steaky
- Bylinky
- Olivový olej

Postup přípravy receptu

Krkovici nakrájíme na cca 2 cm silné plátky a dobře usušíme. Posypeme kořením na steaky, vložíme do sáčku (můžeme přidat oblíbené bylinky) a zavakuujeme. V lednici necháme cca 2 h odležet.

Do hrnce nalijeme 4-5 l vody, vložíme zavakuované maso v sáčku a spustíme program SOUS VIDE. Nastavíme teplotu na 58 °C a vaříme přibližně 10 h.

Před podáváním steaky z krkovice osušíme, posypeme kořením na steaky a potřeme olivovým olejem. Na pánvi zprudka krátce z obou stran opečeme.

Šťávu ze sáčku použijeme na přípravu skvělé šťávy k masu.

Tip: Na tento recept můžeme použít také hovězí roštěnec. Připravujeme stejným způsobem, ale čas vaření prodloužíme přibližně o 2 hodiny.

Kuřecí prsa na šalvějovém másle

přibližná doba přípravy: 4,25 h

Ingredience

- 2 Kuřecí prsíčka
- 2 Větvičky čerstvého šalvěje
- 1 Lžička olivového oleje
- 1 Malá šalotka
- 2 Lžíce másla
- Mořská sůl
- Čerstvě mletý pepř

Postup přípravy receptu

Prsíčka omyjeme, osušíme a společně s ½ lžičky másla a 3 lístky šalvěje vložíme do sáčku a zavakuujeme. V hrnci spustíme program SOUS VIDE, nastavíme teplotu na 57°C a necháme v lázni 4 hodiny.

Poté prsíčka vyjmeme ze sáčku, osušíme a potřeme lehce olivovým olejem. Osolené a opepřené krátce osmahneme na pánvi do zlatova, aby získala pěknou barvu. Hotová prsíčka odložíme na talíř.

Na pánvi rozpustíme zbytek másla, přidáme 4-6 lístků šalvěje a restujeme, dokud nezmění barvu a nestanou se pevnými a křupavými. Lístky vyjmeme, do másla přidáme šalotku nakrájenou na drobné kostičky a smažíme doměkka. Prsíčka na talíři přelijeme šalvějovým máslem se šalotkou a ozdobíme křupavými lístky šalvěje.

Doporučená příloha: čerstvý zeleninový salát

POMALÝ HRNEC
SLOW COOK

Vepřové koleno

přibližná doba přípravy: 5 h

Pravý hovězí guláš

přibližná doba přípravy: 8,5 h

Ingredience

- Vepřové koleno
- 2 Cibule
- 6 Stroužků česneku
- Koření na steaky
- Sůl
- Kmín

Postup přípravy receptu

Na dno hrnce nakrájíme cibule na půlkolečka a česnek nadrobno. Vložíme vepřové koleno, které posypeme kmínem, solí a kořením na steaky. Nastavíme funkci SLOW COOK (HI) a vaříme přibližně 5 hodin.

Tip: Hotové vepřové koleno můžeme ještě dopéct v troubě, aby získalo lepší barvu. Před pečením ho můžeme potřít směsí, kterou jsme si připravili z 1 lžice medu, dvou lžic oleje a grilovacího koření, a necháme přibližně hodinu péct při střední teplotě.

Doporučená příloha: chleba, brambory

Ingredience

- 750 g Předního hovězího
- 2 lžice Mleté sladké papriky
- 300 g Cibule
- 2-3 Stroužky česneku
- 3 lžice majoránky
- Rajský protlak
- Sůl
- Mletý pepř
- Sádlo
- Brambory
- 1 l vývaru

Postup přípravy receptu

Oloupanou a nahrubo nakrájenou cibuli osmahneme na sádle (doporučujeme nastavit funkci ROAST a teplotu 180 °C). Smažíme, dokud není cibulka téměř hnědá, guláš získá správnou barvu. Přidáme maso a chvíli restujeme, zasypeme paprikou a přidáme rajský protlak. Necháme chvíli osmahnout, poté podlijeme vývarem, osolíme, opepříme a na hrnci zvolíme funkci SLOW COOK (LOW). Vaříme, dokud není maso měkké, přibližně 8 h. Přidáme majoránku a pokud je nutné, omáčku zahustíme najemno nastrouhanou bramborou a ještě 30 minut povaříme. Hotový guláš dochutíme česnekem, je-li potřeba dosolíme a opepříme. Na talíři posypeme cibulí nakrájenou na kolečka.

Doporučená příloha: knedlík, chleba

Marinovaný králík

přibližná doba přípravy: 4 h
(+ marinování)



Ingredience

- Králík
- 50 g Uzené slaniny
- Marináda
- 100 ml Oleje
- 100 ml Vody
- 1 Cibule
- Jarní cibulka s natí
- 3 Stroužky česneku
- 1 Lžice sójové omáčky
- 1 Lžice francouzské hořčice
- 1 Lžice rajského protlaku
- Sůl
- Pepř
- Špetka chilli

Postup přípravy receptu

Připravíme marinádu – smícháme všechny ingredience. Králíka naporcujeme. Vychlazenou slaninu nakrájíme na hranolky a prošpikujeme s ní jednotlivé porce králíka. Potom naložíme maso do marinády, promícháme a uložíme nejlépe přes noc do ledničky.

Maso včetně marinády vložíme do hrnce, zapneme funkci SLOW COOK (HI) a vaříme přibližně 4 hodiny. Měkké maso vyndáme z hrnce, omáčku přelijeme do mixovací nádoby a rozmixujeme.

Doporučená příloha: brambory, rýže, knedlík a zelí

POZNÁMKY

concept

česká značka elektrospotřebičů



Jindřich Valenta - Concept ■ Vysokomýtská 1800 ■ 565 01 Choceň

www.my-concept.cz