

concept

smartly designed for your life

Recepty pre inšpiráciu

FR9000





Podplameník

375 g hladkej múky
2 uvarené roztláčené zemiaky
200 ml mlieka
1 vajce
2 lžice oleja
1/2 kocky droždia
1 ČL cukru
1 ČL soľ
150g bryndze
150g kyslej smotany
trochu mlieka na zriedenie
200 g údenej slaninky
červená cibuľa
kôpor

Necháme vzísť kvások z mlieka kvasníc a cukru. Do misy dáme múku, soľ, roztláčené varené zemiaky, olej, vajíčko a kvások. Vymiesime cesto a necháme 1h vykysnúť.

Plech si vymastíme tukom a cesto ponášujeme na plech. V miske si vytvoríme zmes z kyslej smotany, bryndze a trochy mlieka, tak aby sa nám dala natrieť na cesto. Pridáme slaninku nakrájanú na menšie kúsky, nakrájanú cibuľu a nasekaný kôpor.

Pečieme 40 min na 200°C.



Bratislavské rohlíčky

CESTO

225 g hladkej múky

125 g masla 82%

100 g kyslej smotany

NÁPLŇ

230 g mletých orechov

100 g práškového cukru

200 g jablkovej výživy
(alebo pyrė)

V robote zmiešame múku s menšími kúskami nakrájaného studeného masla a vypracujeme mrveničku. Potom pridáme smotanu a cesto miešame do spojenia. Vytvarujeme bochník a necháme ho odstať 2 hodiny v chladničke.

V hrnci zmiešame orechy s cukrom a výživou. Varíme na miernom ohni, kým hmota mierne nezhustne a potom ju z hrnca premiestnime do misky a necháme ju vychladnúť. Odstáte cesto si rozdelíme na 4 časti a z každej z nich vymiesime bochník. Z bochníkov na pomúčenej doske vyvaľkáme. Rozrežeme ho na 8 trojuholníkov.

Na každý dáme lyžičku náplne a tvarujeme rožky. Koniec cesta nechávame naspodku, aby sa rožok počas pečenia neotváral. Uložíme na plech vystlaný papierom.

Pečieme na 200°C cca 25 minút.

Upečené rožteky posypeme práškovým cukrom.



Dukátové buchtičky

CESTO

500 g hladkej múky

1/2 kocky droždia

300 ml vlažného mlieka

50 g kryštálového cukru

2 g soli

kôra z 1 citróna

mletá vanilka

110 g masla (60 g
povoleného do cesta
+ na vymazanie a potretie
buchtičiek)

1 žltok

PUDING

2 vanilkové pudinky

1,5 l mlieka

2-3 PL cukru

Z droždia, 100 ml mlieka a lyžičky cukru necháme vziať kvások. Zmiešame ostatné ingrediencie na cesto, pridáme kvások a necháme 1h kysnúť. Na vymazaný plech ukladáme buchtičky, potrieme ich rozpusteným maslom a necháme ešte 10 minút podkysnúť. Pečieme na 200°C 25 minút.

Po vytiahnutí znova potrieme rozpusteným maslom.

Z pudingov, mlieka a cukru uvaríme redší puding.

Podávame dozdobené čerstvým alebo lyofilizovaným ovocím.



Fish & Chips

7 lyžíc hladkej múky

6 lyžíc zemiakového škrobu

3 lyžičky kypriaceho prášku do pečiva

1 PL čerstvého tymianu

2 vajcia
sol'

150 ml piva

400 g zemiakov
olej

300 g filetov z tresky
čierne korenie

Z múky, škrobu, vajíčok, kypriaceho prášku a piva vypracujeme cestíčko. Cestíčko osolíme a pridáme tymian.

Filety tresky osolíme a okoreníme, obalíme v cestíčku a vložíme do koša fritézy.

Piečť budeme na 180°C 15 minút.

Zemiaky nakrájame na hranolky a vložíme do druhého koša fritézy, pečieme na 200°C 25 minút.



Šalát s pečenou tekvicou

200 g maslovej tekvice
150 g drobnejšej červenej repy
150 g červenej cibule
2 PL červeného vínneho octu
1 PL trstinového cukru
50 ml olivového oleja
polníček alebo rukola
2 kuracie prsia
zmes korenia na kuracie mäso
olej v spreji
soľ
toastový chlieb
DRESSING
200 g kyslej smotany
1 PL chrenu
šťava z 1 citróna
morská soľ

Zelenina: Ocot zmiešame s cukrom a do zmesi zašľaháme metličkou olej. Repu nakrájame na osminky, cibuľu na podobne veľké kusy a tekvicu na menšie kúsky. Zeleninu zalejeme zmesou, premiešame a dáme do koša fritézy piecť na 170 °C na 50 min. V polovici pečenia koš potrasíme.

Kuracie prsia: Mäso nasolíme, okoreníme a postriekame olejom v spreji.

Pečieme v druhom koši na 200°C 20 min. V polovici pečenia mäso otočíme.

Toasty: Toastový chlieb vložíme do zásuvky na pizzu a pečieme na 230°C cca 5 minút.



Banánový koláč

2 banány
160 g polohrubej múky
90 g kryštálového cukru
100 g bieleho jogurtu
1 vajce
50 ml oleja
1 čajová lyžička prášku
do pečiva
40 g horkej čokolády
nalámanej na malé
kúsky alebo čokoládové
perly
štipka soli

Banány roztlačíme alebo rozmixujeme. Postupne pridávame ostatné ingrediencie a dobre premiešame. 25 cm sklenenú formu zľahka vymastíme maslom a posypeme hrubou múkou. Nalejeme cesto do formy. Upečenie koláča skontrolujeme špajdlou.

Na pečenie zvolíme program PIZZA, 180 °C a 35 min.



Fašírka

1 kg mletého mäsa
(hovädzie/bravčové)

1 cibuľa

1 rožok

150 ml mlieka

1 lyžica oleja

150 g údeného mäsa

2 vajcia

1 hrst' majoránky

2 hrsti strúhanky

sol'

čierne korenie

Rožok nakrájame na malé kocky, vložíme do misky a zalejeme mliekom. Rožok nasiakne mlieko a rozmočí sa, vylejeme prebytočné mlieko. Pridáme mäso, vajcia, údené mäso nakrájané na malé kocky, majoránku, sol', korenie a strúhanku.

Cibuľu nakrájame nadrobno a opečieme na oleji na panvici do zlatista. Pridáme cibuľu do misky s mäsom a celú zmes dôkladne premiešame.

Zo zmesi vytvarujeme dve veľké fašírky a vložíme ich do košov na vyprážanie.

Na pečenie zvolíme program KURACIE MÄSO, 160 °C a 45 min.



Jablkový závin

1 lístkové cesto
vyvalkané

2 veľké alebo 4 malé
jablká

1 vanilkový cukor

2 lyžice trstinového
cukru

škorica

hrst' hrozienok

hrst' orechov

hrst' strúhanky

1 vajce

Jablká očistíme a nakrájame na malé kúsky v miske. Pridáme vanilkový cukor, trstinový cukor, škoricu, hrozienka, nakrájané orechy a strúhanku. Dobre premiešame.

Plech na pečenie vyložíme papierom na pečenie, ktorý vystrihneme tak, aby nepresahoval okraj. Cesto rozbalíme a rovnomerne naň rozotrieme pripravenú zmes.

Zabalíme a preložíme na plech. Ak sa nezmestí, mierne ho zrolujeme do podkovy. Potrieme rozšľahaným vajíčkom.

Na pečenie zvolíme program PIZZA, 180 °C a 30 min.



Rožky

250 g hladkej múky

130 ml vlažnej vody

1 lyžica oleja

1 čajová lyžička soli

1/2 čajovej lyžičky cukru

1/4 kocky droždia

Droždie zmiešame s cukrom vo vlažnej vode, prikryjeme a necháme kysnúť. V miske zmiešame múku so soľou a olejom, pridáme droždie a vypracujeme hladké cesto. Necháme hodinu kysnúť. Cesto rozdelíme na 8 kusov.

Každú časť zrolujeme do trojuholníka a vytvarujeme rožok. Plech na pečenie vyložíme papierom na pečenie, ktorý vystrihneme tak, aby nepresahoval okraj.

Pripravené rožky poukladáme na plech a necháme kysnúť ďalších 45 minút. Potrieme vodou a posypeme hrubou soľou, makom alebo rascou.

Na pečenie zvolíme program PIZZA, 200 °C a 25 min.



Zemiakové placky s údeným mäsom

750 g zemiakov

1 vajce

150 g údeného mäsa

1 čajová lyžička soli

1/2 čajovej lyžičky mletej
rasce

1 čajová lyžička
majoránky

60 g hladkej múky
olej

Zemiaky očistíme a nastrúhame, scedíme prebytočnú vodu. Do misky pridáme údené mäso, vajcia, soľ, kmín, majoránku a múku. Dobre premiešame. Plech vyložíme papierom na pečenie, vystrihneme ho tak, aby nepresahoval okraj a vymastíme olejom.

Cesto na zemiakové placky nalejeme na plech a rovnomerne rozotrieme. Nastriekame olejom v spreji.

Na pečenie zvolíme program PIZZA, 220 °C a 25 min.



Ovocný koláč

150 g polohrubej múky
1/2 prášku do pečiva
90 g kryštálového cukru
125 ml mlieka
2 lyžica oleja
1 vajce
ovocie

NA STRÚHANKU

50 g masla
50 g kryštálového cukru
70 g polohrubej múky

Všetky ingrediencie dáme do misy a dobre premiešame do kompaktného cesta. 25 cm sklenenú tortovú formu zľahka vymastíme maslom a posypeme hrubou múkou. Nalejeme cesto do formy.

Podľa chuti husto ozdobíme ovocím. Pripravíme si mrveničku zo studeného masla, cukru a múky. Mrveničku nanesieme rovnomerne na ovocie.

Upečenie koláča skontrolujeme špajdlou.

Na pečenie zvolíme program PIZZA, 180 °C a 35 min.



Kuřecí tortilla

2 pšeničné tortilly
200 g kuracieho filé
1/2 červenej papriky
1/2 červenej cibule
50 g konzervovanej kukurice
100 g strúhanej mozzarely
1 polievková lyžica olivového oleja
soľ
korenie
sladká paprika
granulovaný cesnak
váš obľúbený dressing (napr. jogurtový, cesnakový alebo salsa)

Kuracie prsia nakrájajte na tenké prúžky. Dochuťte soľou, korením, sladkou paprikou a granulovaným cesnakom. Pokvapkajte olivovým olejom a dôkladne premiešajte. Kuracie mäso vložte do koša fritézy.

Pečte pri teplote 180 °C 15 minút, pričom v polovici pečenia otočte, kým mäso nie je šťavnaté a jemne zhnednuté.

Papriku nakrájajte na prúžky, cibuľu na prúžky a kukuricu scedte. Na každú tortillu poukladajte upečené kuracie mäso a zeleninu a posypte mozzarellou. Preložte na polovicu alebo zrolujte. Tortilly vložte do koša fritézy.

Nastavte teplotu na 180 °C a pečte 6–8 minút, kým tortilla nie je chrumkavá a syr sa neroztečie. Podávajte s obľúbeným dressingom.



Banánový chléb

2 zrelé banány

2 vajcia

**4 polievkové lyžice
pšeničnej múky**

50 ml mlieka

**2 polievkové lyžice
cukru**

**1 polievková lyžica
škorice**

**0,5 čajovej lyžičky
prášku do pečiva**

Banány roztlačte vidličkou na hladkú kašu. Pridajte vajcia, mlieko, cukor a škoricu. Všetko dôkladne premiešajte a potom pridajte preosiatu múku a prášok do pečiva. Všetko spolu vymiešajte do hladkého, mierne tekutého cesta.

Zmes nalejte do silikónovej alebo papierom na pečenie vystlanej formy, ktorá sa zmestí do fritézy. Pečte pri teplote 180 °C 30 minút, kým bochník nie je zlatistý a stred vláchny a pružný.

Po upečení nechajte mierne vychladnúť – najlepšie chutí mierne teplý.



Tvarohová pizza

1 balenie tvarohu (200 g)

**2 kopcovité polievkové
lyžice pšeničnej alebo
špaldovej múky**

1 vajce

Sol' a korenie podľa chuti

Oblúbené prílohy:
napr. kečup, mozzarella,
šunka, šampiňóny

Na prípravu cesta na pizzu s tvarohom miešajte v miske tvaroh, múku, vajce a koreniny, kým sa ingrediencie dobre nespoja. Potom zmes rozotrite na papier na pečenie a vytvorte okrúhly korpus na pizzu.

Pizzu vložte do fritézy a pečte 15 minút pri teplote 180 °C.

Po uplynutí tejto doby pizzu potrite kečupom, pridajte svoje oblúbené ingrediencie, ako je šunka, šampiňóny alebo mozzarella, a pečte ďalších 10 minút, kým sa syr nerozpustí a mierne nezhnedne.



Vývar

2 kuracie stehná
1 mrkva
1 petržlenová vňať
1/2 zeleru
1 cibuľa
1 pór (biela časť)
1 polievková lyžica
olivového oleja
1/2 čajovej lyžičky soli
1/4 čajovej lyžičky
korenia
1,5 litra vody
(alebo viac, podľa chuti)
2 bobkové listy
4 guličky nového
korenia

Predhrejte fritézu na 180 °C. Kuracie stehná potrite olivovým olejom, soľou a korením. Vložte ich do košíka fritézy spolu s nakrájanou zeleninou – mrkvou, petržlenovou vňaťou, zelerom, cibuľou a pórom. Pečte 25 minút.

Po upečení stehná a zeleninu preložte do hrnca, zalejte vodou, pridajte bobkové listy a nové korenie. Varte na miernom ohni 1,5 hodiny, potom vývar precedte.

Dochutte soľou a korením.

Podávajte s rezancami.



Pečené zemiaky ako z ohňa

1 kg zemiakov (dôkladne umytých, so šupkou)

2 polievkové lyžice pšeničnej múky

1 polievková lyžica soli

Prísady: maslo, kôpor, kyslá smotana

Zemiaky dôkladne umyte, nešúpte ich. Potom ich popichajte vidličkou zo všetkých strán. V miske zmiešajte múku a soľ, potom zemiaky obalte v tejto zmesi.

Vložte ich do koša fritézy a pečte pri teplote 200 °C približne 60 minút, kým nebudú vnútri mäkké a zvonku chrumkavé.

Podávajte s maslom, posypané čerstvým kôprom a trochou kyslej smotany.



Bravčové rezne

4 plátky bravčovej
panenky

2 vajcia

6 polievkových lyžíc
strúhanky

4 polievkové lyžice
pšeničnej múky

soľ

korenie

oblúbené koreniny
(napr. sladká paprika,
granulovaný cesnak)

Bravčovú panenku zľahka rozklepnite tĺčikom na hrúbku asi 1 cm. Mäso osolte, okoreňte a ochuťte podľa svojich oblúbených korenín.

Každý rezeň najskôr obalte v múke, potom v rozšľahaných vajciach a nakoniec v strúhanke. Vložte bravčovú panenku do koša fritézy. Nastavte teplotu na 200 °C a pečte 12-15 minút, pričom rezne v polovici pečenia otočte, kým nie sú zlatisté a chrumkavé.

Podávajte so zemiakmi, hranolkami alebo oblúbeným šalátom.



Zemiakové placky

500 g zemiakov

1 vajce

malá cibuľa

2 polievkové lyžice

pšeničnej múky

soľ a korenie podľa chuti

Zemiaky očistite, najemno nastrúhajte a vytlačte prebytočnú vodu. Nakrájajte cibuľu a zmiešajte ju so zemiakmi. Pridajte vajce, múku, soľ a korenie a dôkladne premiešajte.

Vytvarujte placky a poukladajte ich na papier na pečenie. Placky vložte do fritézy, nastavte teplotu na 180 °C a pečte 15 - 20 minút, kým nebudú zlatisté a chrumkavé.



Holúbky bez motania

400 g nadrobno
nakrájanej kapusty

100 g ryže

400 g hovädzieho a
bravčového mäsa (alebo
iného mäsa podľa vášho
výberu)

1 cibuľa

1 vajce

soľ, korenie podľa chuti

400 ml paradajkového
pretlaku

100 ml vody

1 polievková lyžica
olivového oleja

Najskôr uvarte ryžu, potom nadrobno nakrájajte kapustu. Na olivovom oleji opečte cibuľu do sklovita. Vo veľkej mise zmiešajte kapustu, hovädzie a bravčové mäso, uvarenú ryžu, cibuľu, vajce a dochuťte soľou a korením.

Všetko dôkladne premiešajte. Z výslednej hmoty vytvarujte porcie v tvare kapustových listov. Paradajkový pretlak zmiešajte s vodou a výslednou omáčkou zalejte pokrm vo fritéze.

Pečte pri teplote 150 °C 40 minút. Na posledných 5 minút zvýšte teplotu na 170 °C, aby holúbky mierne zhnedli.



Cheesecake

400 g cream cheese

4 vajcia

3 polievkové lyžice
pšeničnej múky

140 ml 30 % smotany

2 čajové lyžičky
vanilkového extraktu

100 g cukru (môžete
použiť menej, podľa
chuti)

vaše obľúbené ovocie
na ozdobu

Do misky dajte cream cheese, vajcia, múku, smotanu, cukor a vanilkový extrakt. Pomocou mixéra na strednej rýchlosti miešajte niekoľko minút, kým zmes nie je hladká a krémová.

Nalejte do zapekacích misiek a naplňte ich do 3/4. Predhrejte fritézu na 180 °C a pečte 15 minút, kým cheesecaky nestuhnú a nie sú jemne zhnednuté.

Po upečení nechajte vychladnúť a potom ozdobte ovocím.



Krémová zeleninová polievka z pečenej zeleniny

4 zrelé paradajky (so šupkou)

1 červená paprika

1 cibuľa

1 veľká mrkva

1 celá hlávka cesnaku

2 polievkové lyžice olivového oleja

1 šálka zeleninového vývaru

50 ml 30% smotany

štipka cukru

soľ, korenie podľa chuti

mletá červená paprika

oregano

mozzarella na ozdobu

Paradajky nakrájajte na štvrtiny, papriku odstráňte jadierka a nakrájajte na kúsky, cibuľu a mrkvu očistite a nakrájajte na menšie kúsky. Celú cesnakovú hlavu aj so šupkou prekrojte vodorovne na polovicu.

Všetku zeleninu a cesnak preložte do košíka fritézy, pokvapkajte olivovým olejom a premiešajte. Pečte pri teplote 180 °C 35 minút, kým zelenina nezmäkne a nie je ľahko opečená. Opečenú zeleninu preložte do mixéra. Z cesnakovej hlavy vytlačte opečené strúčiky a pridajte k zvyšku.

Zalejte pohárom vývaru, pridajte koreniny: cukor, soľ, korenie, mletú papriku a oregano. Všetko rozmixujte na hladkú, krémovú omáčku. Nakoniec pridajte smotanu a znova krátko rozmixujte, aby sa chute spojili.

Ochutnajte a dochuťte podľa chuti. Ihneď podávajte – najlepšie s chrumkavými krutónmi, strúhanou mozzarellou a čerstvými bylinkami.



Zapekanky s hubami a syrom

2 bagety
bylinkové maslo
5 veľkých húb
pol cibule
150 g mozzarely
kečup
pažitka na ozdobu

Maslo zmiešajte s vašimi obľúbenými koreninami: petržlenovou vňaťou, cesnakom alebo inými bylinkami. Bagety pozdĺžne prekrojte na polovicu a každú polovicu natrite bylinkovým maslom. Huby nakrájajte na tenké plátky a cibuľu na tenké prúžky. Plátky húb a cibuľové prúžky poukladajte na pripravené bagety.

Vložte do fritézy a pečte pri teplote 180 °C 10 minút. Potom bohato posypte mozzarellou, zvýšte teplotu na 220 °C a pečte ďalších 5 minút, kým sa syr nerozpustí a mierne nezhnedne.

Hotové zapekanky dochuťte kečupom a posypte čerstvou, nasekanou pažitkou.



Ryžový nákyp s jablkami

3 jablká

200 g ryže

2 polievkové lyžice škorice

1 polievková lyžica cukru

Grécky jogurt (na
servírovanie)

Ryžu uvarte podľa návodu na obale. Jablká nastrúhajte a posypte škoricou a cukrom. Do zapekacej misy alebo fritézy striedavo vrstvite ryžu a jablká, pričom začnite ryžou.

Pečte pri teplote 180 °C 15 minút.

Po upečení podávajte upečenú ryžu s jablkami a navrch dajte lyžicu gréckeho jogurtu.