

Horkovzdušný gril 4 v 1 SOGO

který také peče, frituje, smaží, rozpéká, zapéká, suší
a mnoho dalšího.

poslouží vám:

doma v kuchyni

na balkóně

na chatě

v obytnáku

na zahradě

pod pergolou

a třeba i na
dovolené u moře

**Bez kouřové
grilování horkým
vzduchem!
Paráda!!!**

SOGO SS-10130

SOGO®

Since 1981

**Recepty
Petra Stupky**

VELMI SNADNÉ OVLÁDÁNÍ

kdykoli v kterémkoliv režimu přednastavíte čas a teplotu dle vaší potřeby. Zvednutím víka automaticky vypínáte funkce, při zavření proces automaticky pokračuje

8 PROGRAMŮ

MANUÁLNÍ

ČAS  Time
TEPLOTA  Temp

manuální nastavení

Čas od jedné minuty až na dvě hodiny
Teplota od 50 °C do 230 °C



FRITOVÁNÍ
Air Crisp



SUŠENÍ
Dehydrate



PIZZA
Pizza



**ZAPÉKÁNÍ
/ OPÉKÁNÍ**
Broil



**PEČENÍ
TĚSTA**
Bake



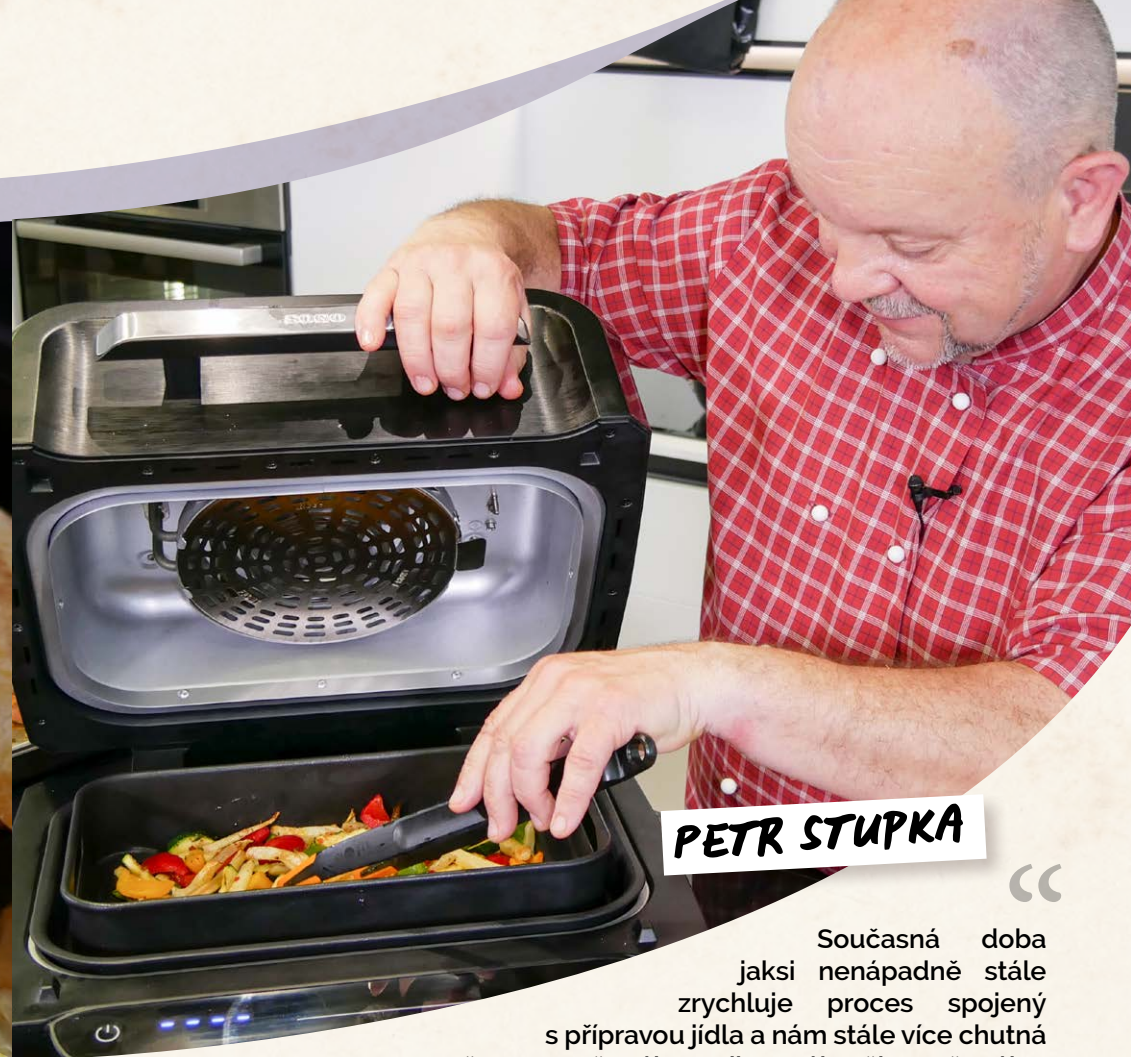
**PEČENÍ
MASA**
Roast



GRILOVÁNÍ
Grill

Praktické čtyři stupně pro grilování

max 230 °C, high 205 °C,
med 175 °C, low 150 °C



PETR STUPKA

Současná doba
jaksi nenápadně stále
zrychluje proces spojený
s přípravou jídla a nám stále více chutná
něco rozpečeného, grilovaného či smaženého.

Zároveň přihlížíme k tomu, aby to bylo ve zdravém stylu a bez prskání
tuku z pánve v kuchyni či kouře z grilu.

Tak přesně proto je stvořen **horkovzdušný gril SOGO**.

Je rychlý, snadno se ovládá a během chvilky opeče toast i rozpeče
slaninu či klobásku. Ale zvládne toho nekonečně víc, protože vedle
funkcí grilu dovede stejně dobře upéct kuřátko jako trouba, smažit jen s
minimem tuku jako horkovzdušná fritéza, a budete-li si to přát, stane se
pecí na pizzu nebo rychlou sušičkou. Všechny jeho funkce jsem osobně
vyzkoušel při přípravě pokrmů a lahůdek uvedených na následujících
stranách. K jednotlivým receptům jsem připsal své poznatky a nápady,
jakož i jejich možné proměny tak, abyste se s horkovzdušným grilem
SOGO skamarádili stejně rychle a dobře, jako já sám. **Ať vám chutná!!!**



SÝROVÉ ŠPÍZY V BAGETĚ

300 g sýr halloumi
(nebo jiný vhodný ke grilování)
120 g žampionů
150 g cukety
120 g červené cibule
sůl a koření na grilovaný sýr
4 menší bagetky

NA DRESINK

120 g kysané smetany
lžíce medové hořčice
malý svazek pažitky
směs koření do salátu
(tzatziki)
a salátové lupínky
na dozdobení

4 PORCE
15 MINUT

gril se základní nádobou si rozehejte pro grilování, stupeň medium

všechny suroviny nakrájejte na stejnoměrné kousky, žampiony jen lehce osolte a pak vše střídavě napichujte na jehlice či špejle, a to tak, aby velikost špízů odpovídala velikosti baget

špízy pak vložte do grilu a přibližně po pěti až sedmi minutách k nim přidejte i bagetky a grilujte dalších pět minut

mezitím promíchejte smetanu s hořčicí, pokrájenou pažitkou a kořením

nakonec promázněte prokrojené bagetky připraveným dipem, vložte do každé z nich sýrový špíz, lístečky salátu a pak vršek bagety přimáčkněte a špejli nebo jehlici vytáhněte ven



Při grilování vždy dbejte na důkladné rozehrání grilovací a pečicí nádoby nebo roštu předem.



ZBOJNICKÉ JEHlice

450 g panenky z divočáka či pašika
100 g slaniny nebo špeku
120 cibule
100 čerstvých hub
70 g papriky
80 g cukety
sůl, grilovací koření, mleté divoké koření
1 vejce a lžíce bramborového škrobu
1 lžíce worcesterské omáčky
olej na potřetí

4 PORCE
40 MINUT

Ajvar
je zeleninová pasta
tradičně vyráběná
na Balkáně
z paprik a lilku

z vejce, koření, soli, worcesterské omáčky a bramborového škrobu ušlehejte marinádu

do ní vložte stejnoměrně pokrájené maso, houby a slaninu a důkladně vše promíchejte

zbývající suroviny rozkrájejte na stejnoměrné kousky a následně vše střídavě napichujte na jehlice a pečlivě stlačujte k sobě. Nakonec potřete olejem

gril s pečicí nádobou a grilovacím roštem si nejprve důkladně předehejte v režimu grilování „high“ 205 °C

poté vložte do grilu na rošt a pečte cca 7 minut

následně je dopékejte na stupni „low“ 150 °C dalších 10 minut

podávejte s pečivem či chlebem a ostřejší nakládanou zeleninou či ajvarem



Šašliky mohou mít mnoho podob, vždy podle toho jaké suroviny pro jejich přípravu použijete. Já osobně v tomto případě upřednostňuji zvěřinové maso, slaninu, klobásku, houby a k tomu trochu zeleniny.

DVOUBAREVNÝ MASOVÝ TOČENEC

300 g vepřové kýty
300 g kuřecích prsíček
sůl, grilovací koření, kurkuma
bylinkové koření, sójová omáčka
olej na pečení

4 PORCE
PŘÍPRAVA PŮL DEN PŘEDEM
20 MINUT

nejprve je třeba nakrájet oba druhy masa na přibližně stejně tenké plátky
poté se plátky z vepřové kýty lehce poklepou paličkou, a z jedné strany se
osolí a posypou grilovacím kořením (pozor - některá grilovací koření obsahují
velké množství soli). Z druhé strany se potřou tmavou sójovou omáčkou

kuřecí plátky pak také osolte a potřete je z jedné strany trochou oleje, ve
kterém jste rozmíchali lžičku mleté kurkumy a bylinkovou směs koření

následně kladte kuřecí maso na vepřové, a podle velikosti plátků vše
poskládejte tak, aby bylo možné vždy jeden nebo dva plátky stočit do
válečku silného 5 – 7 cm. Vzniknou tak malé roládky z obou druhů masa

srolované plátky pak pevně zaviňte do potravinářské fólie a nechte je půl
dne v chladu

před samotným grilováním válečky rozbalte a ostrým nožem je nakrájejte
stejně jako knedlík, a stejnoměrná kolečka potřete olejem

gril vybavte základní nádobou a roštěm a přehřejte na 205 °C

masové točence potřené olejem pak vložte na rošt a pečte je zprudka cca
3 minuty. Poté je otočte a snižte teplotu na „low“ 150 °C a dopékejte cca
5 minut. Ve vypnutém grilu je pak nechte další 3 – 4 minuty dojít

podávejte s grilovanou či pečenou zeleninou, bramborami a s oblíbeným
dresinkem či salsou

Vždy sledujte maso při pečení. Jakmile z něho začne
vytékat šťáva, zmírněte intenzitu pečení a nechte ho raději
při nízké teplotě dopékat. Zůstane křehké a šťavnaté. Příliš
opečené maso bývá zpravidla suché a tuhé.



GRILOVANÁ ZELENINA

V případě horkovzdušného grilu SOGO si můžete zvolit
hned několik variant úpravy rozličné zeleniny.

velice rád **kombinuji tvrdou kořenovou zeleninu** (celer, mrkev, petržel)
s cibulí a dalšími druhy zeleniny, jako jsou papriky, cukety atd. V tom případě
griluji nejdříve kořenovou zeleninu nakrájenou na stejnoměrné hranolky cca
5 minut na stupeň „med“ 175 °C. Před pečením ji stačí jen lehce promíchat
s trochou oleje (2 lžice). Během pečení ji jednou nebo dvakrát promíchám
a přidám na měsíčky nakrájenou cibuli. Následně přidám papriky a cuketu
a pokračuji v grilování dalších pět minut se zvýšením teploty na stupeň „high“
205 °C. Až úplně nakonec grilovanou zeleninu solím a dál ochucuji kořením,
kvalitním olivovým olejem, ale nejraději zeleným bylinkovým pestem (viz níže)

HORKÝM VZDUCHEM SMAŽENÁ ZELENINA

- skvělé jsou hranolky z kořenové zeleniny nebo červené řepy nejprve trochu
předvařit, ale jen lehce, pak osušit, trochu potřít nebo postříkat olejem, a pak je
v režimu „air crisps“ usmažit dokrupava
- i zde platí, že se ochucuje až usmažená zelenina

PEČENÁ ZELENINA

- tím mám na mysli třeba už docela měkkou rozpečenou směs různé zeleniny,
kterou ochutila sůl, snítka bylinek a třeba i orientální koření, a která se pekla
horkým vzduchem 20 minut při teplotě 160 °C
- rád skládám kolečka ochucených cuket a rajčat na sebe do komínků. Rozpeču je,
a ke konci rozpékání na jejich vršky nasypu hromádku nastrohaného parmazánu
- výborné jsou válečky mladých cuket shora vydlábnuté, naplněné sýry a upečené

BYLINKOVÉ PESTO

- podle toho jaké bylinky použijete (medvědí česnek, bazalka, petrželové či
celerové nati, oregano, čerstvá majoránka a nezapomeňte na libeček), bude mít
pesto charakter, ale jeho příprava je v podstatě totožná
- pokrájené bylinky vložte do mixéru, zalijte kvalitním olivovým olejem, přidejte
trochu soli a pár plátků česneku. Pak vše rozmixujte, vzniklou zelenou bylinkovou
emulzi vložte do sklenice, navrch ji trochu zalijte olejem, aby nečernala. V lednici
vydrží poměrně dlouho, ale zpravidla se zkonsumuje záhy.



SLÁDECKÁ ŽEBÍRKA

800 g vepřových žeber
400 ml kvalitního piva
sůl, kmín, česnek, pepř, cukr
sádlo na potírání při grilování
cibule a křen k podávání

4 PORCE
PŘÍPRAVA DEN PŘEDEM
30 MINUT

žebra nakrájejte na menší kousky a vmasírujte do nich se solí utřený česnek

pivo trochu osolte, lehce ocukrujte, doplňte kmínem a přiveďte k varu

do nálevu vložte žebírka, opět přiveďte k varu, přikryjte poklicí, ztlumte teplotu na minimum a nechte táhnout 40 minut – podle velikosti. Žebra by měla být zcela uvařená.

nechte zchladnout a do druhého dne macerovat

před dohotovením rozpalte gril s grilovacím roštem na stupeň „high“ 205 °C

žebírka vyjměte z láku, osušte, potřete rozpuštěným sádlem a vložte do grilu na cca 15 minut

nakonec je hojně posypte nakrájenou cibulí a strouhaným křenem a nestě na stůl



Velmi rád připravuji žebra marinovaná den předem v černém pivu, hořčici a cibuli, ale ta se pak pozvolna pečou jako v troubě i s marinádou.



ČESKÝ BURGER

na burger pro pány
500 g vepřové krkovice
150 ml černého piva
30 g bramborového škrobu
sůl, drcený kmín
grilovací koření

4 PORCE
40 MINUT

na burger pro dámy
500 g vepřové panenky
150 ml mléka nebo smetany
30 g bramborového škrobu
sůl, koření na bylinkové
máslo

na dokončení
120 g cibule
150 g rajčat
150 g slaniny
120 g uzeného sýra v plátcích
180 g kysané smetany
60 g plnotučné hořčice
trochu oleje
chlebové dalaťánky
případně salátové lupínky

semleté nebo rozsekané maso důkladně promíchejte s příslušnými surovinami. Ze dvou vzniklých směsí pak s pomocí oleje tvořte nejprve stejnoměrné koule a z nich pak placky (burgry)

do grilu vložte na základní nádobu, rošt, a vše důkladně předeheřte (stupeň „high“ 205 °C)

burgry pak potřete olejem, vložte do grilu a pečte přibližně 4 – 5 minut. Poté je otočte, přidejte nahrubo pokrájenou cibuli a plátky slaniny, přepněte na stupeň „low“ 150 °C a pečte další 3 minuty

nakonec nechte v grilu rozpéct dalaťánky a plátky rajčat

kysanou smetanu smíchejte s hořčicí a vzniklým dipem pak doplňte vše připravené a vložené do dalaťánků či housek



BATÁTOVÉ CHIPSY

400 g batátů – sladkých brambor
olej ve speji
sůl

40 MINUT

batáty pečlivě omyjte a i se slupkou nakrájejte na tenká, stejně silná kolečka

lehce je osušte papírovou utěrkou a rozkládejte na pečicí papír upravený do velikosti smažicího koše, postříkněte je jen lehce olejem

gril mějte předehřátý v režimu smažení (air crisp) a smažte 7 – 10 minut podle toho, jak jsou plátky tence nakrájené

poté co usmažíte několik várek, vložte všechny chipsy zpět do koše a v režimu sušení (dehydrate) je dosušte dokrupava

Podobně si můžete pohrát i se smaženými plátky brambor a červené řepy, zkusit můžete i celer, mrkev i petržel – kořenovou zeleninu doporučuji krátce spařit horkou vodou, scezené nechat okapat a před tepelnou úpravou osušit.



BRAMBOROVÉ HRANOLKY

cca 500 gramů na jeden smažicí koš

Kdo by neměl
rád smažené
brambůrky?

Asi není nutné popisovat, že je třeba oškrábané brambory nakrájet na stejnoměrné hranolky, lehce je osušit, promíchat je s dvěma či třemi lžicemi oleje a pak vložit do smažicího koše.

program smažení (air chisp) je přednastaven na 18 minut a teplotu 205 °C. To je ovšem pro hrubší hranolky ze syrových brambor málo. Je třeba jim zvýšit teplotu na 220 °C, a přidat čas na 25 – 30 minut. Záleží vždy na velikosti hranolek

naprosto ideální je gril na dopékání či dosmažení mražených brambůrek všeho druhu

do smažicího koše se jich vejde až 750 gramů a během smažení je třeba jen několikrát promíchat či protřást



Můj fígl

Pokud máte zkušenost, že se vám při smažení brambory k sobě slepují, pak je zkuste, ještě zasyrova, přelít horkou vodou a po chvíli hranolky scedte, nechte okapat a následně osušte. Teprve potom je promíchejte s trochou oleje a vložte do rozpáleného grilu.



KDYŽ SE ŘEKNE ŘÍZEK

Zde je několik nápadů jak ozvláštnit klasický řízek, tedy plátek masa obalený v mouce, rozšlehaných vejcích a rohlíkové strouhance.

zkuste „panýrung“, tak se totiž říká řídkému těstíčku ušlehanému z vajec, mléka, soli a trochy hladké mouky. Tato směs nahradí první dvě součásti tradičního trojobalu. Osolené a případně i naklepané plátky masa namočíte do těstíčka, necháte okapat, vložíte do strouhanky a v ní řízek umáchnete.

v případě použití těstíčka se přímo nabízí různé ochucení. Na vepřové řízky rád přidávám mletý kmín a trochu mletého zázvoru. Kuřecí zase ozvláštím trochou muškátového květu nebo oříšku, krutí zase lžičkou uzené papriky a tak podobně.

pokud chcete mít krustu, tedy obal ještě pevnější a křupavější, přidejte do těstíčka lžici bramborového škrobu

velmi rád marinuji malé řízečky ze zvěřiny i jiných druhů masa ve směsi jogurtu, soli a koření. Ideální je naložit den předem. Díky tomu, že mléčná kyselina z jogurtu vnikne do masa, jsou řízky po usmažení krásně křehké.

pro horkovzdušné smažení je přímo ideální používat různé druhy strouhanek jako třeba kukuřičnou, speciální japonskou (panko) i jiné. Vyzkoušejte obalit řízky ve strouhance chlebové a pokud maso ještě navíc potřete česnekem a posypete mletým kmínem, určitě si pochutnáte.



Pro horkovzdušné smažení je velmi dobrým pomocníkem olej ve spreji, který na strouhankou obalené kousky či plátky nanese jemnou vrstvu tuku, díky které se obal krásně usmaží do náležité barvy.



ALPSKÉ SMAŽENÉ BIFTEČKY

400 g vepřové kýty
200 g sýra ementál
160 ml smetany 12% (nebo mléka)
strouhanka na obalení
polévková lžice bramborového škrobu
sůl, grilovací koření, petrželová nať, libeček
olej na smažení – potřetí biftečků
citron při podávání

4 PORCE
40 MINUT

očistěnou vepřovou kýtu nakrájejte na menší kousky, jemně semelte nebo rozsekejte a vložte do misky

přidejte nejmenno nastrouhaný sýr, smetanu, sůl, koření a drobně posekanou nať bylinek – vše důkladně promíchejte do stejnorodé hmoty

pomocí namočených rukou tvořte ze směsi stejnoměrné kuličky, ty následně roztlačte do tvaru biftečků a obalte ve strouhance

hned poté je potřete lehce olejem, rozložte do smažicího koše a vložte do předem rozpáleného grilu zapnutého na program fritování „air crisp“

smažte je cca 15 minut a během smažení jednou otočte



Často připravuji podobné biftečky, ale z kuřecího masa dětem. Výrazný ementál v tomto případě nahrazuji strouhanou goudou a kořením vše v podstatě jen bylinkami.

Pokud fáš na biftečky ochutíte uzenou paprikou a použijete uzený sýr, dostane tento karbanátek docela jinou chuť a vůni. Klidně můžete přidat i na drobné kostičky nakrájenou slaninu.



Zkuste upravit z rybího masa, doplněného sýrem typu parmezán, vše spojit vajíčkem a přivonět bylinkami.



KAPR PODLE ROŽMBERKŮ

600–800 g porcovaného kapra
60 g bílého jogurtu
1 vejce
20 g bramborového škrobu
sůl, mletý kmín a zázvor
120 g kukuřičné polenty
sezamové semínko
olej na potření

4 PORCE
40 MINUT

porce kapra přibližně hodinu předem trochu osolte

v mělké míse rozšlehejte vejce, jogurt, lžici škrobu, trochu soli a koření. V této směsi pak obalujte osolené kousky ryby a vzápětí je vkládejte do polenty (kukuřičné krupice) doplněné sezamovými semínky

obalené porce potřete olejem (postříkněte olejem ve spreji) a vkládejte do smažicího koše

smažte v režimu „air crisp“ 15 minut a potom dopékejte při teplotě 120° C 7–10 minut (podle velikosti porcí)



Samozřejmě že v době věhlasných Rožmberků neznali kuchmistři kukuřičnou polentu. Používali krupici ječnou a přimíchávali zrnka máku.



KUŘE AMERIKA

1 celé kuře
120 g cibule
80 g slaniny
6 stroužků česneku
50 g másla
sůl

4 PORCE
70 MINUT

protože se celé kuře do grilu nevejde, je třeba ho nejprve rozpůlit. Dělam to tak, že vedu dva řezy z obou stran páteře a díky tomu mi pak zůstanou dvě stejné poloviny, které pečlivě osolím

do základní nádoby grilu (pekáče) dejte plátky másla, nahrubo nakrájenou cibuli, na nudličky pokrájenou slaninu a překrojené stroužky česneku

na tuto směs položte připravené kuřecí půlky a pečte vše v režimu pečení masa tedy „roast“ a upravte čas na 40 minut a snižte teplotu na 160° C

v poslední části pečení je dobré několikrát kuře přelít výpekem a případně i zvýšit teplotu na 205° C po dobu 5–10 minut. Díky tomu bude kůrčička dokonale křupavá

v poslední fázi pečení můžete přidat do grilu i předem uvařené brambory a rozpéct je společně s masem

Zkuste pod kuře přidat kousky papriky, řezy rajčat a snítku bylinek (rozmarýn, tymián, šalvěj atd.).



Pokud máte čerstvé houby, neváhejte a přidejte k cibuli na plátky nakrájené houby.

Pokud přidáte divoké koření a na nudličky nakrájenou kořenovou zeleninu, upečete kuře na divoko.




**klasická neapolská
bez oleje**

350 ml voda
500 g mouky na pizzu
20 g čerstvého droždí
12 g soli
lžička cukru

3X TĚSTO NA PIZZU
rychlovka bez kynutí

300–350 g hladké mouky
180 ml vlažné vody
2 lžíce oleje
lžička soli
lžička prášku do pečiva

chlebová pizza

250 g žitné chlebové mouky
200 g celozrnné špaldové mouky
300 ml podmáslí
lžička soli, lžička cukru
20 g droždí
půl lžičky mletého kmínu
50 g sádla

postup přípravy je u kynutých těst asi všeobecně známý. Někdo si nejprve připravuje řídký kvásek a po jeho vykynutí teprve přidá ostatní suroviny. Jiný dá vše dohromady hned v počátku a na teple nechá těsto vzejít

vždy je důležité udělat těsto měkké a pružné, aby po opakovaném vykynutí a prohnětení bylo tvárné

z vykynutého těsta tvořte dobře uválené kuličky a na pomoučeném vále je nechte pod plátnkem pěkně vykynout. Teprve pak z nich roztahujte tenké těsto

program „pizza“ v horkovzdušném grilu si upravte podle potřeby
– zpravidla prodlužte čas pečení a vždy pokládejte pizzu na rozpálený plech


**ŠEVCOVSKÉ
MASO**

500 g vepřové krkovice
150 g uzeného boku nebo slaniny
200 g cibule
50 g česneku
sůl, drcený kmín, mletý zázvor
200 ml černého piva
na dohotovení ajvar
(nebo podobnou zeleninovou směs)

4 PORCE
50 MINUT

cibuli nakrájejte na drobné kousky a stejně tak i česnek a uzený bok

vepřovou krkovičku nejprve na stejně silné plátky a ty pak na nudličky

všechny suroviny pak vložte do jedné misky, osolte, okořeňte, zalijte pivem a důkladně vše promíchejte

takto naložené maso pak pečte v základní nádobě v programu „roast“ přibližně 40 minut

maso se přitom speče dohromady, na závěr ho proto rozdělte na 4 porce, doplňte ho zeleninovou pastou jako je ajvar, a podávejte

ideální přílohou je chléb nebo pečivo

Velmi rád přidávám na toto maso také čerstvý strouhaný křen s hustou kysanou smetanou a na nudličky nakájenými nakládanými okurkami.



FITNESS PLACKY

300 g kuřecího masa
250 g cizrny z konzervy
100 g sýra gouda
100 ml smetany nebo mléka
30 g bramborový škrob
sůl, kurkuma, paprika, bílý pepř
petrželová a celerová nať
100 g směs semínek
olej na potření

4 PORCE
35 MINUT

kuřecí maso (prsá) nakrájejte na menší kousky a spolu se smetanou, okapanou cizrnou, solí, škrobem a kořením vše důkladně rozsekejte do hladké konzistence

přidejte nejmenno nastrouhaný sýr a posekané bylinky, vše zamíchejte a ze vzniklé fáše tvořte stejnoměrné kuličky. Roztlačte je na placičky a obalte ve směsi semínek

lehce potřené olejem je pak pečte v režimu „roast“ 10 minut. Přibližně v polovině dané doby je otočte



Lze pochopitelně kombinovat i jiné druhy masa a luštěnin. Velice zajímavě vypadá i chutná kombinace krůtího masa s červenou fazolí a sýrem čedar ochucená ostřejším mexickým kořením.

Sýr dodá plackám šťavnatost a tučnost a podle druhu i chuť. Například oblíbená Niva nebo i výrazné tvarůžky placky doslova promění.



BRAMBOROVÝ KOLÁČ S ŘEPOU

500 g vařených brambor
100 g slaniny
80 g cibule
60 g pórků
1 vejce
50 g strouhanky
sůl, koření na pečené brambory
olej nebo sádlo
na dohotovení:
nakládaná červená řepa

4 PORCE
60 MINUT

slaninu nakrájenou na drobné kousky nechte s trochou tuku rozpéct, přidejte posekanou cibulku, a když změkne a zavoní také jemně nakrájený pórek

vařené a oloupané brambory nastrouhejte nahrubo, přidejte k nim sůl, koření, vejce a předem osmažitou směs, trochu strouhanky a vše promíchejte

vzniklé těsto roztlačte do vymaštěné nádoby na pečení a vložte do rozehřátého grilu

pečte na 160 ° C přibližně 10 minut a nakonec dopékejte při teplotě 190 ° C další 3 minuty

tradičně se tento slaný koláč podává s nakládanou červenou řepou, případně i s kysanou smetanou



Na závěrečné intenzivní dopékání zkuste posypat koláč vrstvou strouhaného sýra.



OVOCNÝ KOLÁČ Z KYŠKY

70 g jemných ovesných vloček
100 g polohrubé mouky
130 ml kyšky nebo podmásli
1 vejce
60 g cukru
30 g másla
sůl, mletá skořice
lžička kypřicího prášku do pečiva
120 g čerstvého ovoce

DO MALÉ
KULATÉ FORMY

ovesné vločky promíchejte s podmáslem a nechte nabobtnat
vejce, cukr a roztavené máslo šlehejte do pěny

poté zamíchejte špetku soli, namočené vločky, skořici a mouku
promíchanou s kypřicím práškem

hutné těsto vetřete do formy, posypte rybízem a pečte
v horkovzdušném grilu na 170° C asi 30 minut

koláč je díky vločkám vláčný a velmi vydatný

Koláč lze pochopitelně doplnit i dalším kořením,
pomerančovou a citronovou kůrou a podobně.
Nejllepší je s rybízem!



MALINOVÉ MUFFINY

250 g celozrnné špaldové mouky
100 g třtinového cukru
50 g másla
2 vejce
120 g bílého jogurtu
půl lžičky jedlé sody
špetka soli
vanilkový lusk nebo vanilínový cukr
100 g malin

cukr, vejce a roztavené máslo vyšlehejte do pěny

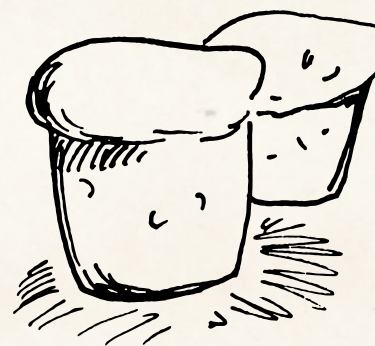
následně vmíchejte vanilku, sůl a jogurt

nakonec zapracujte mouku a jedlou sodu

vzniklé těsto vložte do připravených formiček

každý muffin doplňte malinami

pečte v režimu „bake“, pečení těst 20 minut
– podle velikosti formiček



Zajímavou perníkovou variaci vytvoříte přidáním
perníkového koření a lžice kakaa do těsta.



rychlá lahůdka

**CRUMBLE
S OVOCEM**

500 g čerstvého ovoce
30 g másla na vymazání

na drobenku
100 g másla
80 g mandlí
80 g polohrubé mouky
100 g cukru krupice
půl lžičky mleté skořice
špetka soli

zapékací misky vymažte máslem
a rozdělte do nich ovoce nakrájené na drobné kousky

mandle semelte nebo rozdrťte a spolu s ostatními surovinami
vše důkladně promačkejte, až vznikne máslová drobenka

tou zasypejte ovoce v mističkách a následně je pečte 15 minut
na programu „bake“ (175° C)



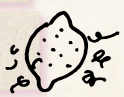
Do drobenky můžete přidat i jiné druhy ořechů.

Rád namísto mouky používám jemně posekané ovesné vločky.



Drobenku můžete také připravit z másla a sušenek
nebo použít běžnou rohlíkovou strouhanku.

Podle charakteru ovoce můžete kyselejší druh lehce promíchat
s cukrem, doplnit citronovou či pomerančovou kůrou a podobně.



VYZKOUŠEJTE TAKÉ:



Upéct v grilu špekáčky s cibulí,
česnekem a slaninou v pivu

Bleskurychle upravit v rozpáleném
grilu krevety s rozmarýnem a cibulí



Konfitovat při teplotě 90 °C kachní
stehna v solidní vrstvě tuku

Rozpékat různé sýry jako v rakletovači
na předem grilovaných kouscích zeleniny



Pozvolna péci a nakonec zprudka
grilovat marinovaná kuřecí křídýlka

Stejně jako v běžné troubě rozpéct
plátky brambor zalité smetanou



Upéct v malé kulaté formě váš oblíbený
cheesecake jako dárek či pozornost



Horkovzdušný gril 4v1 SOGO

Bezkouřové grilování
Ve čtyřech režimech

Zdravé smažení / fritování
horkým vzduchem

Program pizza
či slaný koláč

Bleskurychlé zapékání
pohodlné opékání

Pečení těst
na koláče i chleba

Rožnění masa
i konfitování

SOGO SS-10130

SOGO®

Since 1981

