

CONVENIENT SERIES DELUXE



Vítejte

ve světě zdravého a chutného vaření.

Díky spotřebiči CONVENIENT SERIES DELUXE, se můžete pustit do nespočtu fantastických rodinných receptů, od předkrmů až po dezerty.

Připravujte bez námahy až TŘI POKRMY najednou díky jednomu z 8 AUTOMATICKÝCH PROGRAMŮ nebo s manuálním nastavením času pomocí ovladačů +/- na dotykovém displeji.

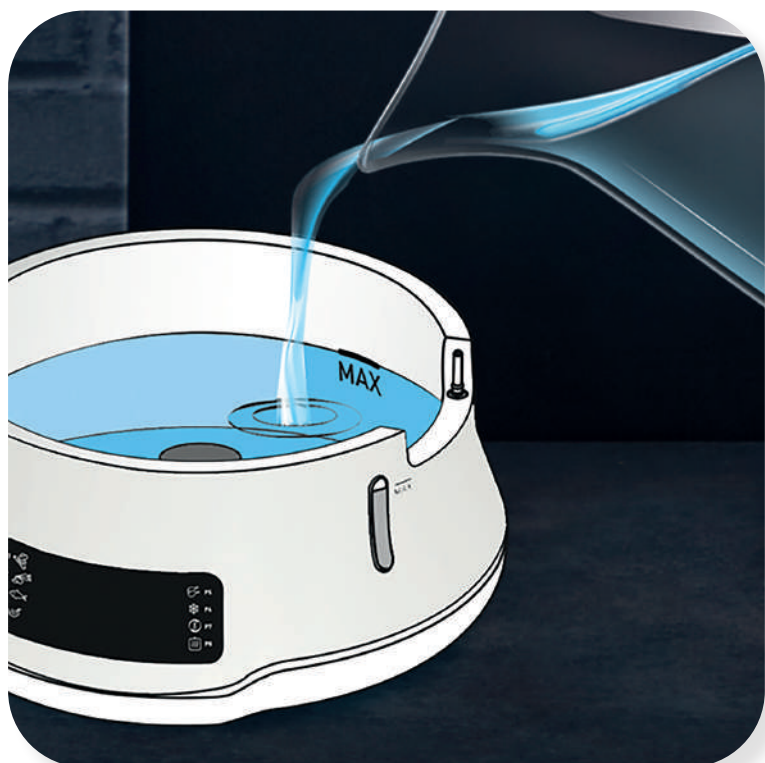
JEDNODUCHÝ A INTUITIVNÍ OVLÁDACÍ PANEL



8 AUTOMATICKÝCH PROGRAMŮ PŘÍPRAVY

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 
Krátké vaření zeleniny | 
Dlouhé vaření zeleniny | 
Ryby | 
Rýže, obiloviny, luštěniny |
| 
Bílé maso | 
Rozmrazování | 
Ohřívání | 
Udržování teploty |

NĚKOLIK TIPŮ



Naplňte nádržku vodou po rysku maximální hladiny.



Nádoby umístěte ve správném pořadí: nádobu 1 dolů, nádobu 2 doprostřed, nádobu 3 nahoru.

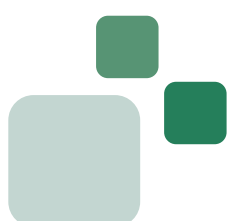
V případě potravin s různou dobou přípravy: potraviny, které vyžadují k přípravě nejdelší dobu, umístěte do spodní nádoby.

Během přípravy můžete přidávat nádoby s potravinami, které vyžadují kratší dobu přípravy.



Vyberte jeden z 8 automatických programů pomocí dotykového ovladače „Mode“, nebo ručně nastavte čas pomocí ovladače +/-.

Dobu vaření můžete upravit pomocí dotykových ovladačů + / -. Vaření můžete pozastavit krátkým zmáčknutím tlačítka Start/Stop.



Příprava se automaticky zastaví po vypršení časovače.

TIPY

Doba přípravy je přibližná a může se lišit v závislosti na velikosti pokrmu, prostoru mezi jednotlivými surovinami v nádobě, množství jídla a individuálních preferencích.



K manipulaci s nádobami a víkem během přípravy používejte kuchyňské chňapky.

Pokud recept vyžaduje použití **potravinové fólie**, vždy používejte univerzální typ, vhodný pro použití v mikrovlnných troubách.



Pro dosažení nejlepších výsledků, přidávejte kousky surovin přibližně stejné velikosti, aby vaření probíhalo rovnoměrně.

Zmraženou zeleninu lze vařit v páře i bez předešlého rozmrazování. Měkkýše, drůbež a maso je však před vařením v páře nutné zcela rozmrazit.



SHRNUTÍ

PŘEDKRMY



Polévka z mrkve a pastináku

Pórková polévka

Brokolicová polévka

Zapečený vaječný pudink s kozím sýrem a cherry rajčátky

Chřest a vejce na měkko s parmskou šunkou

Salát z uzeného lososa, artyčokových srdíček, červené papriky a piniových oříšků

Salát ze zeleninových tyčinek s rajčaty

Salát z čerstvého tuňáka s nastrohaným parmazánem a bazalkovým dresingem

HLAVNÍ JÍDLA



Filet z tresky se špenátem

Steak z lososa se zeleninou a krupicí

Filet z mořského jazyka s olivovou tapenádou

Krevetové špízy s bílými fazolkami

Hřebenatky s pastinákovým pyré

Parmice červená se salátem tabbouleh

Rybí kuličky s citronem

Marinovaný cejn

Krůtí závitky na způsob „cordon bleu“ (se šunkou a sýrem)

Kuřecí maso plněné chřestovou nádivkou

Telecí závitky

Kuřecí špízy s citrusovou omáčkou

Libanonské závitky z musaky

Jehněčí tajine

Kořeněné kuřecí závitky

Plněné cukety

Zapékací misky s uzeným lososem, špenátem a vejcem

Španělská nadýchaná omeleta

PŘÍLOHY



Dýňovo-bramborové pyré

Pyré z batátů a mrkve

Míchaná zelenina

DEZERTY A SNÍDANĚ

Čokoládový lávový dort

Borůvkové muffiny

Citronovo-makové mini koláčky

Čokoládový krém

Cheesecake z karamelových sušenek



Jablečno-hruškový kompot

Banánové pyré

Hruška s čokoládou a pralinkami

Broskve s vanilkovým mascarpone krémem

Pošírovaný kořeněný ananas

Ovesná kaše



Recept vhodný pro malé děti
(na základě doporučení pediatrů)

PŘEDKRMY

POLÉVKA Z MRKVE A PASTINÁKU



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 1 pastinák (přibližně 100–150 g)
- 1 mrkev (přibližně 100–150 g)
- 1–2 lžičky rostlinného oleje



POLÉVKA Z MRKVE A PASTINÁKU

Krok 1

Pastinák a mrkev omyjte a oloupejte.

Krok 2

Pastinák rozkrojte podélně na čtvrtiny, odstraňte jádřinec (který bývá často trochu tvrdý) a poté pastinák nakrájejte na tenké plátky. Stejně tak nakrájejte i mrkev.

Krok 3

Zeleninu vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 5

Po skončení programu přemístěte zeleninu do jiné nádoby, přidejte rostlinný olej a dobře promíchejte.



K této polévce se hodí také trocha kmínu. K dosažení hustší konzistence můžete také přidat malé množství brambor.

Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete trojnásobné množství ingrediencí a prodloužíte dobu vaření na 30 minut.

PŘEDKRMY

PÓRKOVÁ POLÉVKA



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 1 velký pórek
- 1 snítka tymiánu (volitelné)
- 1–2 čajové lžičky smetany na vaření



PÓRKOVÁ POLÉVKA

Krok 1

Z pórku odřízněte kořeny a tmavě zelený konec. Pórek rozdělte na čtvrtiny a před nakrájením na malé kousky jej pečlivě omyjte. Nakrájený pórek a snítku tymiánu vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Po skončení programu vyjměte z polévky snítku tymiánu, polévku přelejte do jiné nádoby, přilijte smetanu a dobře promíchejte.



K pórku můžete přidat také 50 g omytých a oloupaných brambor, nakrájených na malé kostičky.

Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete trojnásobné množství ingrediencí a prodloužíte dobu vaření na 30 minut.

PŘEDKRMY

BROKOLICOVÁ POLÉVKA



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 1 velká brokolice ■ 1 cibule
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 100 ml smetany na vaření
- 500 ml teplého kuřecího vývaru
- sůl a pepř



BROKOLICOVÁ POLÉVKA

Krok 1

Růžičky brokolice spolu s nadrobno nakrájenou cibulí vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy tlačítkem P2 a nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Ke konci programu připravte kuřecí vývar. Vložte uvařenou zeleninu do mixéru nebo velké mísy. Přidejte kapku olivového oleje a smetanu. Poté dochuťte solí a pepřem a začněte mixovat. Po troškách přilévejte připravený kuřecí vývar, dokud nedosáhnete hladké konzistence.

Krok 4

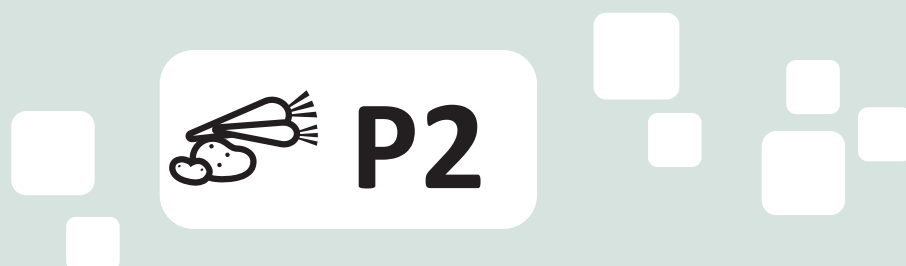
Polévku znovu ohřejte a rozdělte do čtyř misek.



Připravte si jinou verzi tohoto receptu s použitím 100 g měkkého modrého sýru namísto smetany. Polévku podávejte s tenkými plátky modrého sýru a posypte drcenými lískovými oříšky.

PŘEDKRMY

ZAPEČENÝ VAJEČNÝ PUDINK S KOZÍM SÝREM A CHERRY RAJČÁTKY



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 25min.

- 200 g cherry rajčat
- 100 ml smetany na šlehání
- 2 vejce ■ 40 g kozího sýra
- 12 lístků bazalky ■ sůl a pepř



ZAPEČENÝ VAJEČNÝ PUDINK S KOZÍM SÝREM A CHERRY RAJČÁTKY

Krok 1

Smíchejte smetanu s vejci a rozdrobeným kozím sýrem. Přidejte jemně nasekané lístky bazalky, sůl a pepř a rozdělte směs do čtyř zapékacích misek. Přidejte cherry rajčátka.

Krok 2

Zapékací misky vložte do dvou nádob spotřebiče, přikryjte je pečicím papírem a okraje zastrčte dovnitř.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P2 a nastavte dobu přípravy na 25 minut.

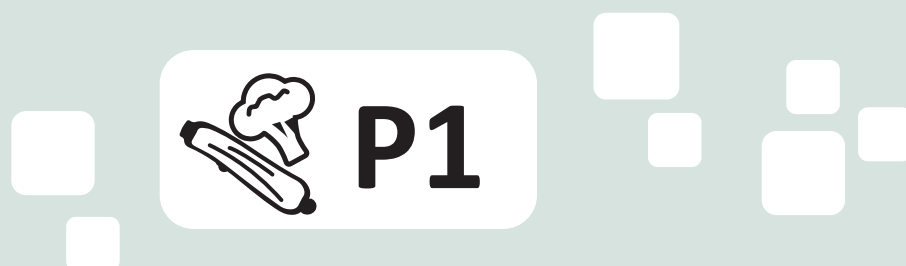


Tyto malé slané zapékací misky podávejte teplé nebo studené se zeleným salátem.



PŘEDKRMY

CHŘEST A VEJCE NA MĚKKO S PARMskou ŠUNKOU



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 20 min.

- 16 zelených chřestových výhonků
- 4 vejce ■ 4 plátky parmské šunky
- 80 g nastrohaného parmazánu
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a pepř



CHŘEST A VEJCE NA MĚKKO S PARMskou ŠUNKOU

Krok 1

Chřest omyjte a odkrojte konce. Vložte jej do nádoby 1, pokapejte olivovým olejem, osolte a opepřete.

Krok 2

Celá vejce vložte do nádoby 2.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P1 a nastavte dobu vaření na 12 minut.

Krok 4

Po dokončení programu vyjměte nádobu 2 s vejci a poté vařte chřest v nádobě 1 dalších 8 minut, přičemž k nastavení času použijte dotykový ovladač +.

Krok 5

Při podávání naaranžujte chřest na čtyři talíře spolu s jedním plátkem šunky na každou porci. Oloupejte vejce, rozkrojte je napůl a položte jedno na každý talíř. Posypte nastrohaným parmazánem a dochuťte pepřem.



PŘEDKRMY

SALÁT Z UZENÉHO LOSOSA, ARTYČOKOVÝCH SRDÍČEK, ČERVENÉ PAPRIKY A PINIOVÝCH OŘÍŠKŮ



P1

4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 8 syrových čerstvých artyčokových srdíček
- 1 červená paprika ■ 4 stroužky česneku
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 čajová lžička kopru ■ 70 g uzeného lososa
- 1 čajová lžička hořčice ■ 40 g piniových oříšků
- tymián ■ sůl a pepř



SALÁT Z UZENÉHO LOSOSA, ARTYČOKOVÝCH SRDÍČEK, ČERVENÉ PAPRIKY A PINIOVÝCH OŘÍŠKŮ

Krok 1

Srdíčka artyčoku rozkrojte na poloviny a červenou papriku nakrájejte na silné proužky. Nasekejte česnek.

Krok 2

Artyčoky a červenou papriku vložte do nádoby spotřebiče. Navrch přidejte česnek a tymián.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 4

Mezitím nakrájejte uzeného lososa na proužky. Omáčku připravte smícháním oleje, hořčice a piniových oříšků. Okořeňte.

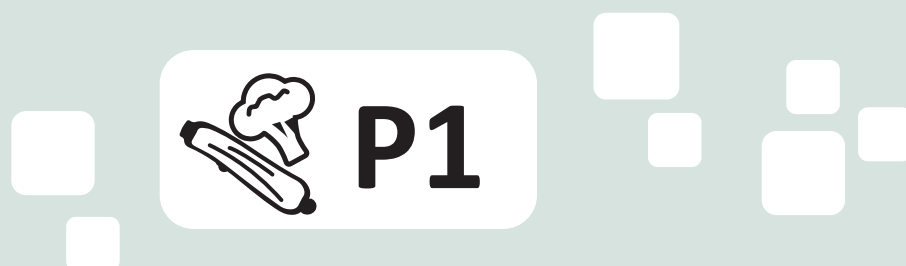
Krok 5

Vařenou zeleninu nechte mírně vychladnout. Poté zeleninu přelijte omáčkou a promíchejte. Ochutnejte a v případě potřeby dochuťte. Přidejte kopr a uzeného lososa. Servírujte.



PŘEDKRMY

SALÁT ZE ZELENINOVÝCH TYČINEK S RAJČATY



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 1 mrkev ■ 2 cukety ■ bílá část 2 pórků
- 1 červená paprika ■ 1 žlutá paprika
- 100 g rajčatového pyré
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce piniových oříšků
- sůl a pepř



SALÁT ZE ZELENINOVÝCH TYČINEK S RAJČATY

Krok 1

Všechnu zeleninu nakrájejte na tenké tyčinky ve stylu julienne. Vložte zeleninu do jedné ze dvou nádob spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P1 a nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Zeleninu nechte vychladnout a vložte ji do salátové mísy. Smíchejte rajčatové pyré, olivový olej, sůl a pepř, poté salát přelijte a posypte piniovými oříšky.



Můžete zkusit přidat libovou šunku a cherry rajčátka.

PŘEDKRMY

SALÁT Z ČERSTVÉHO TUŇÁKA S NASTROUHANÝM PARMAZÁNEM A BAZALKOVÝM DRESINKEM



P3

4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 280 g čerstvého tuňáka ■ 1 limetka
- 2 polévkové lžíce bazalky ■ 4 polévkové lžíce jemně nastrouhaného parmazánu ■ 5 sušených rajčat
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce balzamického octa
- 280 g směsi salátových listů ■ sůl a pepř



SALÁT Z ČERSTVÉHO TUŇÁKA S NASTROUHANÝM PARMAZÁNEM A BAZALKOVÝM DRESINKEM

Krok 1

Tuňáka nakrájejte na 4cm kostky. Namarinujte kostky tuňáka s 1 polévkovou lžící oleje, trochou jemně nastrouhané limetkové kůry a 1 lžičkou limetkové šťávy. Dochutěte solí a pepřem.

Krok 2

Přendejte směs do nádoby na rýži nebo do žáruvzdorné nádoby. Přikryjte ji potravinovou fólií vhodnou pro použití v mikrovlnné troubě a vložte ji do nádoby spotřebiče.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P3 a nastavte dobu přípravy na 15 minut.

Krok 4

Mezitím nadrobno nasekejte bazalku a nakrájejte sušená rajčata na malé kousky. Smíchejte nastrouhaný parmazán, bazalku, rajčata a zbylý olej a ocet.

Krok 5

Po uvaření salátové listy obložte parmazánovou směsí a malé množství položte doprostřed talíře. Poté kolem salátu naaranžujte kostky tuňáka a zalijte je zbylou zálivkou.



HLAVNÍ JÍDLA

FILET Z TRESKY SE ŠPENÁTEM



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 10–20 g tresky (přizpůsobte množství podle věku dítěte)
- 200 g nasekaného zmrazeného špenátu
- 1 čajová lžička plnotučné zakysané smetany
- 1 čajová lžička rostlinného oleje



FILET Z TRESKY SE ŠPENÁTEM

Krok 1

Mražený špenát vložte do spotřebiče do nádoby 1.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Filet z tresky nakrájejte na čtvrtky a dejte si pozor, aby v rybě nezůstaly kosti. Nakrájenou tresku vložte do nádoby 2.

Krok 4

Po ukončení programu P1 na zeleninu opatrně sejměte víko. Položte nádobu 2 na nádobu 1 a nasadte víko zpět. Zkontrolujte hladinu vody a v případě potřeby ji doplňte pomocí vnější plnicí zásuvky. Pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu vaření na dalších 5 minut.

Krok 5

Po skončení programu nechte špenát okapat a přendejte jej do jiné nádoby, poté přidejte zakysanou smetanu a dobře promíchejte.



FILET Z TRESKY SE ŠPENÁTEM

Krok 6

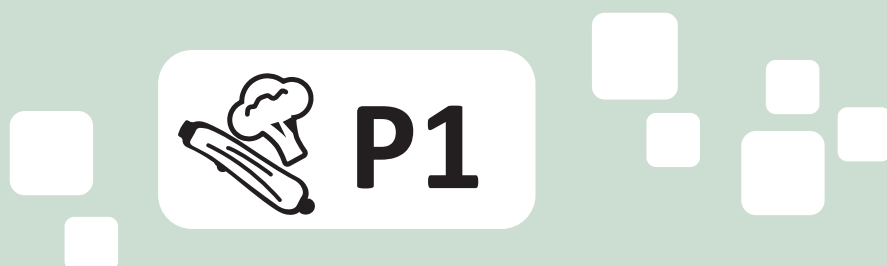
Podle toho, na co je vaše dítě zvyklé, přidejte rybu buď nakrájenou na plátky, nebo nalámanou na kousky a položte ji na pyré.



Tento recept lze po úpravě množství připravit i pro dospělé. Při použití 550 g rybího filé prodlužte dobu vaření na 20 minut.

HLAVNÍ JÍDLA

STEAK Z LOSOSA SE ZELENINOU A KUSKUSEM



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 30 min.

- 4 malé steaky z lososa s kůží (560 g)
- 2 velké mrkve (250 g) ■ 1 cuketa (250 g)
- 150 g kuskusu ■ 2 polévkové lžíce oblíbené směsi koření (mexické, provensálské koření, kari atd.)
- 4 lžíce polotučné zakysané smetany
- sůl



STEAK Z LOSOSA SE ZELENINOU A KUSKUSEM

Krok 1

Zeleninu nakrájejte na velmi tenké proužky pomocí škrabky nebo kráječe. Vložte ji do spotřebiče do nádoby 1.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Mezitím vložte steaky z lososa do nádoby 2. Smíchejte polotučnou zakysanou smetanu s 1 polévkovou lžící koření a špetkou soli a potřete směsí steaky.

Krok 4

Kuskus nasypete do nádoby na rýži. Přidejte 200 ml studené vody, zbývající koření a 1 lžičku soli. Smíchejte ingredience dohromady a rovnoměrně je rozprostřete. Nádobu na rýži vložte do spotřebiče do nádoby 3.

Krok 5

Po ukončení programu na zeleninu P1 opatrně sejměte víko. Položte nádoby 2 a 3 na nádobu 1 a nasadte zpět víko.



STEAK Z LOSOSA SE ZELENINOU A KUSKUSEM

Krok 6

Zkontrolujte hladinu vody a v případě potřeby vodu doplňte pomocí vnější plnicí zásuvky. Poté spusťte program přípravy P1 na 15 minut.

Krok 7

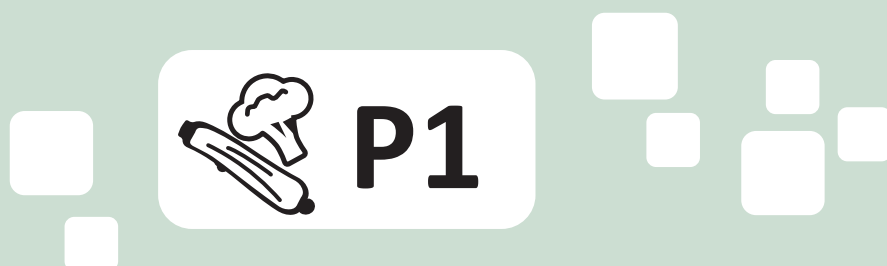
Po skončení programu pečlivě promíchejte kuskus a zeleninu v míse. Podávejte s lososovými steaky a podle chuti přidejte trochu zakysané smetany.



Můžete použít některou z mnoha kořenících směsí dostupných v obchodech. Můžete si také připravit vlastní směs, třeba i s použitím čerstvých bylinek. Chcete-li si tento recept ještě více usnadnit, můžete použít předpřipravené balení restované zeleniny.

HLAVNÍ JÍDLA

FILET Z MOŘSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 10 min.

- 16 malých filetů mořského jazyka (300 g)
- 400 g cukety ■ 4 plátky opečeného žitného chleba
- 2 polévkové lžíce tapenády z černých nebo zelených oliv
- 2 polévkové lžíce nasekané bazalky
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 16 koktejlových tyčinek ■ sůl a pepř



FILET Z MOŘSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU

Krok 1

Filety z mořského jazyka potřete tapenádou. Jednotlivé filety srolujte a propíchněte koktejlovou tyčinkou nebo párátkem. Vložte je do spotřebiče do nádoby na rýži.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P1 a nastavte dobu vaření na 10 minut.

Krok 3

Mezitím připravte cuketové špagety pomocí škrabky, kráječe nebo spiralizéru. Špagety smíchejte s olivovým olejem, nasekanou bazalkou, solí a pepřem.

Krok 4

Potřete toasty česnekem a poté na ně naaranžujte ochucené špagety. Z filetů mořského jazyka odstraňte koktejlové tyčinky a položte filety na vrch toastu.



HLAVNÍ JÍDLA

KREVETOVÉ ŠPÍZY S BÍLÝMI FAZOLKAMI



P1



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 12 vařených velkých neoloupaných krevet
- 4 silné plátky opečeného farmářského chleba (volitelné)
- 300 g vařených bílých fazolek
- 1 cibule ■ 1 kelímek jogurtu
- 50 ml olivového nebo ořechového oleje
- sůl a pepř



KREVETOVÉ ŠPÍZY S BÍLÝMI FAZOLKAMI

Krok 1

Nakrájejte cibuli. Do nádoby spotřebiče přidejte bílé fazolky a cibuli.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 3

Oloupejte krevety a po třech je navlékněte na dřevěné špízy.

Krok 4

Po uvaření přendejte bílé fazolky do jiné nádoby a smíchejte je s jogurtem, abyste dosáhli hladké konzistence. V případě potřeby přidejte koření.

Krok 5

Na opečený chléb rozetřete fazolovou směs a navrch položte krevetový špíz. Pokapejte trochou olivového oleje.

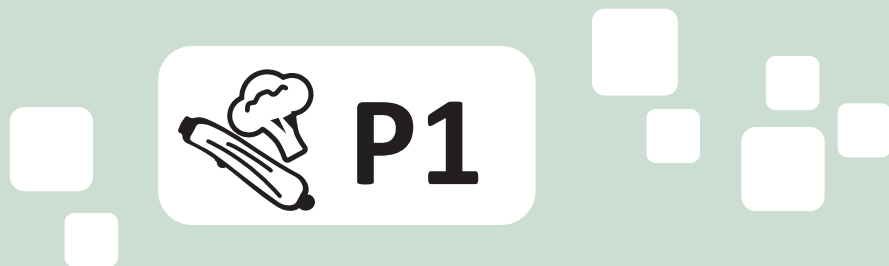


Pokud krevety nejsou uvařené nebo jsou mražené, můžete je uvařit ve spotřebiči (v případě mražených krevet použijte program P3 na dobu 20 minut).

Pokud nechcete podávat pokrm s chlebem, jednoduše podávejte krevety s fazolovou směsí místo omáčky.

HLAVNÍ JÍDLA

HŘEBENATKY S PASTINÁKOVÝM PYRÉ



P1

4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 400 g pastináku
- 12 hřebenatek dobré kvality
- 10 g másla
- sůl a pepř



HŘEBENATKY S PASTINÁKOVÝM PYRÉ

Krok 1

Pastinák oloupejte a nakrájejte na kostičky.

Krok 2

Nakrájený pastinák spolu s hřebenatkami vložte do spotřebiče do nádoby na rýži.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 4

Po uvaření pastinák rozmačkejte vidličkou, přidejte máslo a dochuťte solí a pepřem.



Zkuste si k tomuto pastinákovému pyrė připravit lahodnou domácí omáčku z manga a maracuji. Jednoduše rozmixujte dužinu z maracuji s 1 polévkovou lžící olivového oleje a 1 mangem.

HLAVNÍ JÍDLA

PARMICE ČERVENÁ SE SALÁTEM TABBOULEH



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 10 min.

- 150 g kuskusu
- 4 filety z parmice červené
- 2 rajčata
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- šťáva z 1 citronu
- sůl a pepř



PARMICE ČERVENÁ SE SALÁTEM TABBOULEH

Krok 1

Rajčata a papriku nakrájejte na malé kostičky. Rajčata smíchejte s paprikou a citronovou šťávou.

Krok 2

Tuto směs vložte do nádoby 1 ve spotřebiči nebo do žáruvzdorné nádoby pokryté pečicím papírem.

Krok 3

Kuskus nasypete do nádoby na rýži. Přidejte 200 ml studené vody, promíchejte a vložte nádobu na rýži do nádoby 2 ve spotřebiči.

Krok 4

Filety z parmice osolte a opepřete a vložte je do nádoby 3.

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 10 minut.



PARMICE ČERVENÁ SE SALÁTEM TABBOULEH

Krok 6

V salátové míse smíchejte kuskus, rajčata a papriky. Tabbouleh naservírujte doprostřed talíře a položte na něj filety z parmice červené.



K filetům z parmice můžete připravit také omáčku:

Šťávu z procesu přípravy ryby přelijte na pánev. Přidejte 100 ml bílého vína a směs zredukujte. Poté přidejte 200 ml smetany na vaření, 1 snítku nasekané čerstvé máty a svazek lístků bazalky. Směs promíchejte a dle potřeby dochuťte.

HLAVNÍ JÍDLA

RYBÍ KULIČKY S CITRONEM



P3

4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 600 g filetů z bílé ryby ■ 100 g nakrájeného chleba
- 2 stroužky česneku ■ 1 vejce
- 1 solený konzervovaný citron
- 2 malé svazky koriandru ■ 150 g jogurtu
- 1 čajová lžička harissy ■ olivový olej
- sůl ■ pepř



RYBÍ KULIČKY S CITRONEM

Krok 1

V mixéru nebo jiné vhodné nádobě rozmixujte na kostky nakrájenou rybu s chlebem, kůrou z konzervovaného citronu, stroužky česneku, jedním svazkem koriandru, vejcem a trochou pepře, aby se směs dobře spojila. Vytvarujte 16 kuliček.

Krok 2

Vložte je do nádoby ve spotřebiči.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P3 na dobu 20 minut.

Krok 4

Jogurt smíchejte se zbytkem nasekaného koriandru, harissou, 1 polévkovou lžící olivového oleje a špetkou soli. Tuto omáčku podávejte k rybím kuličkám.



Přidejte plátek citronu a podávejte s rýží.



HLAVNÍ JÍDLA

MARINOVANÝ CEJN



P3

4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 2 vykuchaní cejní zbavení šupin (každý 500 g)
- 2 stonky citronové trávy
- 1 jemně nakrájená jarní cibulka
- 1 cuketa ■ 200 g brokolice
- 3,5 polévkové lžíce sójové omáčky
- 2 polévkové lžíce oleje



MARINOVANÝ CEJN

Krok 1

Cuketu nakrájejte na plátky a brokolici na růžičky a vložte je do nádoby 1 ve spotřebiči. Pokapejte 2 polévkovými lžícemi sójové omáčky.

Krok 2

Oloupejte a vyhodte vnější vrstvu citronové trávy. Zbytek poté nasekejte a nasypťte k nakrájené jarní cibulce. Smíchejte s 1,5 polévkové lžíce sójové omáčky a olejem.

Krok 3

Na každé straně cejna udělejte 3 velké řezy až ke kosti. Mezi řezy vložte směs s citronovou trávou a vložte cejna do nádoby 2 ve spotřebiči.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P3 na dobu 20 minut.



Nasekaná citronová tráva je v některých obchodech k dostání v oddělení mražených potravin. Můžete také použít nastrouhanou limetkovou kůru.

HLAVNÍ JÍDLA

KRŮTÍ ZÁVITKY NA ZPŮSOB „CORDON BLEU“ (SE ŠUNKOU A SÝREM)



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 4 tenké krůtí řízky (450 g)
- 4 plátky šunky
- 100 g ementálu
- 2 polévkové lžíce dijonské hořčice
- 1 polévková lžíce oleje



KRŮTÍ ZÁVITKY NA ZPŮSOB „CORDON BLEU“ (SE ŠUNKOU A SÝREM)

Krok 1

Smíchejte hořčici s olejem a potřete směsí obě strany krůtích řízků. Sýr nakrájejte na 4 silné špalíčky. Na každý řízek položte plátek šunky, na jeden konec špalíček sýra a srolujte. Konce zajistěte párátky a vložte závitky do nádoby 1 ve spotřebiči.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P5 a nastavte dobu vaření na 20 minut.

Krok 3

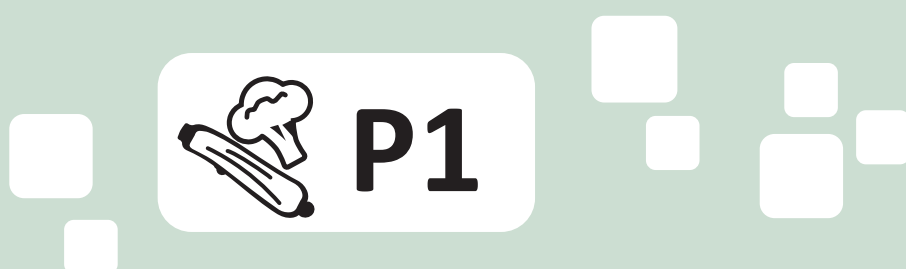
Po uvaření závitky ihned podávejte, aby sýr zůstal tekutý.



Krůtí cordon bleu podávejte se zelenou zeleninou nebo salátem.

HLAVNÍ JÍDLA

KUŘECÍ MASO PLNĚNÉ CHŘESTOVOU NÁDIVKOU



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 4 kuřecí prsa
- 16 chřestových výhonků
- 50 ml sójové omáčky
- 30 g estragonové hořčice
- sůl a pepř



KUŘECÍ MASO PLNĚNÉ CHŘESTOVOU NÁDIVKOU

Krok 1

Chřest oloupejte.

Krok 2

Každé kuřecí prso osolte a opepřete a poté je pokapejte sójovou omáčkou a potřete hořčicí.

Krok 3

Na každé kuřecí prso položte 3 chřestové výhonky a vše srolujte tak, aby špičky chřestu zůstaly odkryté. V případě potřeby je zajistěte pomocí koktejlových tyčinek.

Krok 4

Kuřecí prsa vložte do nádoby ve spotřebiči.

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.



K tomuto pokrmu můžete také připravit chřestovou omáčku: Nechte si stranou horních 12 cm každého chřestového výhonku, abyste je mohli použít do rolády, a stonky chřestu použijte na přípravu omáčky. Stonky vložte do nádoby spotřebiče vedle kuřecího masa a vařte je současně. Po přípravě chřestu přiveďte k varu 400 ml kuřecího vývaru, přidejte uvařené stonky chřestu a vše promíchejte. Přecedte a přidejte 200 ml nízkotučné smetany. Podávejte na talíři a kuřecí roládu přelijte omáčkou.

HLAVNÍ JÍDLA

TELECÍ ZÁVITKY



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 12 min.

- 8 tenkých telecích plátků (každý cca 50 g)
- 8 velkých listů špenátu
- 120 g čerstvého kozího sýra
- 1 polévková lžíce čerstvé máty
- 1 polévková lžíce smetany na vaření
- sůl a pepř



TELECÍ ZÁVITKY

Krok 1

Mátu najemno nasekejte.

Krok 2

Čerstvý kozí sýr smíchejte se smetanou a mátou. Dochutěte solí a pepřem. Touto směsí potřete každý plátek.

Krok 3

Poté každý plátek zabalte do špenátového listu a zajistěte jej koktejlovou tyčinkou. Vložte je do nádoby na rýži ve spotřebiči.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 12 minut.

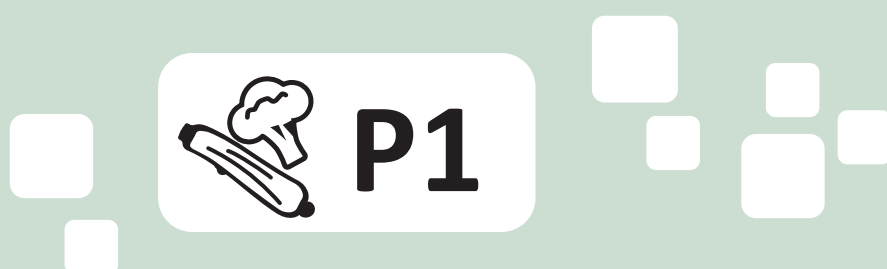
Krok 5

Položte závitky na talíř a vyjměte tyčinky. Tip. Telecí plátky můžete nahradit tenkými plátky krůtího masa.



HLAVNÍ JÍDLA

KUŘECÍ ŠPÍZY S CITRUSOVOU OMÁČKOU



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 15 min.

- 400 g kuřecích prsou ■ 1 lžička medu
- 1 červená paprika ■ 4 pomeranče
- 30 g kečupu ■ 2 cukety
- sůl a pepř



KUŘECÍ ŠPÍZY S CITRUSOVOU OMÁČKOU

Krok 1

Kuřecí prsa nakrájejte na 2cm kostky. Papriku a neoloupanou cuketu nakrájejte na kostičky.

Krok 2

Nastrouhejte kůru jednoho pomeranče a poté z 2 pomerančů vymačkejte šťávu.

Krok 3

Pro přípravu špízu navlékejte střídavě kousky kuřete, papriky a cukety na jehlice (dlouhé max. 22 cm). Smíchejte med s pomerančovou šťávou, pomerančovou kůrou, malým množstvím kečupu a solí s pepřem. Nalijte směs do misky a maso v ní nechte několik minut marinovat.

Krok 4

Špízy vložte do nádoby na rýži ve spotřebiči.

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 6

Zbývajících 2 pomeranče rozkrojte na poloviny a špízy do nich zapíchněte.



Pokud chcete, můžete marinádu trochu zredukovat na pánvi a špízy v ní obalit.

HLAVNÍ JÍDLA

LIBANONSKÉ ZÁVITKY Z MUSAKY



P1



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 1 lilek ■ 4 plátky vařené šunky
- 4 rajčata ■ 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 svazek koriandru
- 50 ml olivového oleje



LIBANONSKÉ ZÁVITKY Z MUSAKY

Krok 1

Lilek nakrájejte na 12 plátků. Rajčata nakrájejte na čtvrtky. Nakrájejte cibuli. Česnek rozdrťte. Koriandr nasekejte najemno.

Krok 2

Do nádoby spotřebiče vložte lilek, rajčata, cibuli, česnek a koriandr.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P1 na dobu 15 minut.

Krok 4

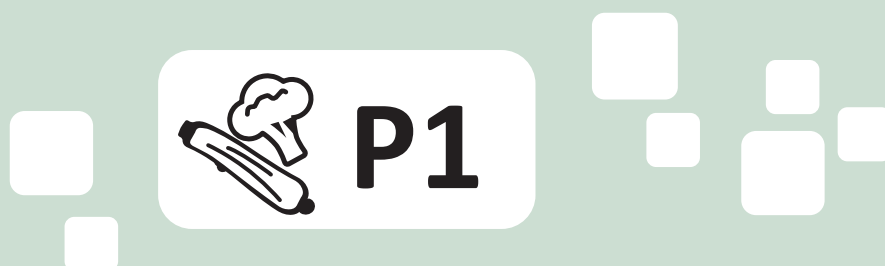
Po dokončení přípravy přendejte ingredience do salátové mísy a pokapejte trochou olivového oleje. Vše rozmačkejte vidličkou a dle potřeby dochuťte. Náplň rozprostřete na plátek šunky a šunku srolujte.



Tento pokrm můžete podávat teplý nebo studený se salátem a na plátku opečeného farmářského chleba.

HLAVNÍ JÍDLA

JEHNĚČÍ TAJINE



4 osoby

Doba přípravy 40 min.

Doba vaření 15 min.

- 600 g jahněčího masa ■ 1 cibule ■ 2 řapíky celeru ■ 2 rajčata
- 1 červená paprika ■ 1 svazek koriandru ■ Několik lístků máty
- 150 ml jahněčího vývaru ■ 20 g čerstvého zázvoru
- 1 stroužek česneku ■ kari, šafrán, quatre épices (francouzská směs čtyř koření z mletého pepře, hřebíčku, muškátového oříšku a zázvoru) ■ 20 g medu
- 20 g konzervovaných citronů ■ sůl a pepř



JEHNĚČÍ TAJINE

Krok 1

Jehněčí maso nakrájejte na tenké proužky. Celer nakrájejte nadrobno a rajčata na kostičky. Papriku nakrájejte nadrobno. Cibuli, koriandr a mátu nasekejte najemno.

Krok 2

Maso marinujte se zeleninou, kořením, medem a citronem po dobu 15 minut. Dochutěte solí a pepřem.

Krok 3

Vše vložte do hlavní nádoby spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte přípravu pomocí programu P1 po dobu 15 minut.

Krok 5

Mezitím na plotně mírně zredukujte jehněčí vývar a přidejte polovinu koriandru.

Krok 6

Těsně před podáváním šťávu z jehněčího scedte, dle potřeby dochutěte a přidejte zbývající nasekaný koriandr.



Podávejte s kuskusem nebo quinoou. Chcete-li připravit quatre-épices, smíchejte 2 polévkové lžíce čerstvě mletého bílého pepře, 1 lžící mletého zázvoru, 1 lžící mletého muškátového oříšku a 1 lžící mletého hřebíčku. Směs uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě.

HLAVNÍ JÍDLA

KOŘENĚNÉ KUŘECÍ ZÁVITKY



4 osoby

Doba přípravy 30 min.

Doba vaření 25 min.

- 4 kuřecí prsa ■ 4 malé nevařené klobásky chorizo
- 1 jablko ■ 12 sušených rajčat ■ 150 g sýra feta
- 4 hrsti míchaných salátových listů
- olivový olej ■ ocet



KOŘENĚNÉ KUŘECÍ ZÁVITKY

Krok 1

Kuřecí prsa rozkrojte podélně napůl, abyste vytvořili 2 tenké plátky. Okořeňte.

Krok 2

Jablko oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Sušená rajčata nakrájejte nadrobno.

Krok 3

Odstraňte slupku z klobásy chorizo a položte maso z klobásy na plátky kuřete s trochou jablka, sušenými rajčaty a rozdrobeným sýrem feta.

Krok 4

Kuřecí prsa srolujte – začněte odspodu. Vytvořte těsný závitek a zabalte jej do potravinové fólie vhodné pro použití v mikrovlnné troubě.

Krok 5

Vložte závitky do nádoby 1 ve spotřebiči.

Krok 6

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a spusťte program přípravy P5 na dobu 25 minut.

Krok 7

Odstraňte ze závitků potravinovou fólii a podávejte je s dochuceným listovým salátem a zbytkem nakrájeného jablka.



HLAVNÍ JÍDLA

PLNĚNÉ CUKETY



P1



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 4 kulaté cukety
- 240 g vařené rýže basmati
- 120 g žampionů
- 1 svazek koriandru
- 40 g konzervovaných rajčat
- 1 polévková lžíce strouhaného parmazánu
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- hrubá sůl a pepř



PLNĚNÉ CUKETY

Krok 1

Vydlabejte cukety a vrchní část si nechte stranou. Rajčata a žampiony nakrájejte na kostičky.

Krok 2

Rýži, houby, parmazán, olivový olej, nasekaný koriandr a nakrájená rajčata smíchejte dohromady.

Krok 3

Touto směsí naplňte cukety a vložte je do nádoby na rýži ve spotřebiči.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte přípravu pomocí programu P1 a nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 5

Okamžitě podávejte.



Můžete použít i nevařenou rýži. Nejprve ji je však třeba uvařit na pánvi nebo v nádobě na rýži v parním hrnci.

HLAVNÍ JÍDLA

ZAPÉKACÍ MISKY S UZENÝM LOSOSEM, ŠPENÁTEM A VEJCEM.



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 4 vejce
- 50 g baby špenátu
- 50 g uzeného lososa
- 4 polévkové lžíce plnotučné zakysané smetany
- sůl
- pepř



ZAPÉKACÍ MISKY S UZENÝM LOSOSEM, ŠPENÁTEM A VEJCEM.

Krok 1

Na dno 4 zapékacích misek položte baby špenát.

Krok 2

Do každé z nich přidejte 1 lžíci zakysané smetany, uzeného lososa nakrájeného na proužky, vejce, sůl a pepř.

Krok 3

Umístěte zapékací misky do dvou nádob spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut.



Zkuste použít různé varianty, například šunku nebo kostky sýra místo uzeného lososa. Můžete také přidat cherry rajčátka nebo hrášek.

HLAVNÍ JÍDLA

ŠPANĚLSKÁ NADÝCHANÁ OMELETA



2 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 15 min.

- 3 vejce ■ 50 ml odtučněného mléka
- 100 g červené papriky nakrájené na malé kostičky
- 35 g choriza (ne příliš pálivého) nakrájeného na kostičky
- 35 g nadrobno nakrájené šalotky
- 35 g nadrobno nasekaného česneku
- ½ svazku nasekané petrželky
- 1 lžička nasekané pažitky
- 1 špetka mletého chilli Espelette
- sůl a pepř



ŠPANĚLSKÁ NADÝCHANÁ OMELETA

Krok 1

Vejce rozšlehejte s mlékem, solí a pepřem. Vmíchejte pepř, chorizo, petrželku, pažitku, česnek, šalotku a mleté chilli. Směs nalijte do nádoby na rýži a vložte ji do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy omeletu nakrájejte na kostky, do každého kousku zapíchněte koktejlovou tyčinku a podávejte.



Pro barevnější výsledek použijte červenou, žlutou a zelenou papriku.

PŘÍLOHY

DÝŇOVO-BRAMBOROVÉ PYRÉ



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 200 g dýně
- 100 g brambor
- 1–2 lžíce rostlinného oleje



DÝŇOVO-BRAMBOROVÉ PYRÉ

Krok 1

Brambory a dýni oloupejte a omyjte. Nakrájejte je na malé, 2 cm kostky. Vložte je do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P1 a nastavte dobu vaření na 20 minut.

Krok 3

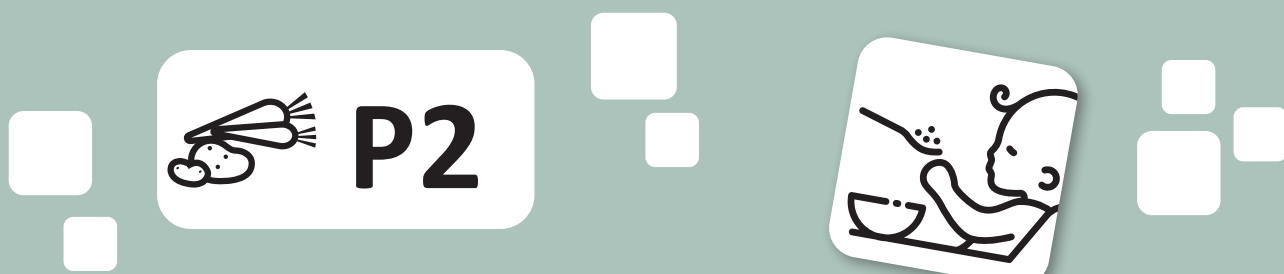
Po dokončení přípravy přendejte obsah do jiné nádoby, přidejte olej a dobře promíchejte.



Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete čtyřnásobné množství a prodloužíte dobu vaření na 25 minut.

PŘÍLOHY

PYRÉ Z BATÁTŮ A MRKVE



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- 1 malý batát
- 1 mrkev
- 1–2 lžičky rostlinného oleje



PYRÉ Z BATÁTŮ A MRKVE

Krok 1

Oloupejte a omyjte mrkev a batát. Mrkev nakrájejte na tenké plátky. Batát rozkrojte podélně napůl a poté na kousky. Vložte je do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P2 a nastavte dobu vaření na 20 minut.

Krok 3

Po uvaření přendejte do jiné nádoby, přidejte olej a promíchejte.



Během vaření zkuste přidat 10-20 g syrových kuřecích prsou nakrájených na kostičky. Tento recept lze připravit i pro dospělé, když použijete čtyřnásobné množství a prodloužíte dobu vaření na 25 minut.

PŘÍLOHY

MÍCHANÁ ZELENINA



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25 min.

- 2 cukety ■ 2 mrkve ■ 2 červené papriky
- 1 cibule ■ 8 malých ředkviček
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 svazek koriandru
- sůl a pepř



MÍCHANÁ ZELENINA

Krok 1

Cukety, mrkev a papriku a cibuli nakrájejte na tenké plátky. Vložte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče spolu s ředkvičkami.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, spusťte program přípravy P2 a nastavte dobu vaření na 25 minut.

Krok 3

Nasekejte koriandr.

Krok 4

Po skončení programu zeleninu smíchejte s olivovým olejem a přidejte koriandr.



Tato zelenina se také dobře hodí na opečený chléb namazaný tapenádou.



ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ DORT



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 15 min.

- 100 g hořké čokolády na vaření
- 100 g másla
- 2 vejce
- 100 g cukru krupice
- 25 g hladké mouky
- 1/2 lžičky prášku do pečiva



ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ DORT

Krok 1

Rozpusťte čokoládu s máslem.

Krok 2

Vejce s cukrem ušlehejte elektrickým mixérem do světlé a nadýchané pěny a vmíchejte rozpuštěnou čokoládu a máslo. Přidejte mouku a prášek do pečiva a jemně promíchejte.

Krok 3

Těsto rozdělte do čtyř vymazaných zapékacích misek. Umístěte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče. Každou zapékací misku zakryjte potravinovou fólií, která je vhodná pro použití v mikrovlnné troubě. Případně nastříhejte čtyři kusy pečicího papíru o něco menší než je průměr zapékací misky a položte je navrch.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut. Po uvaření nechte pokrm mírně vychladnout a poté opatrně odstraňte potravinovou fólii nebo pečicí papír. Podávejte teplé nebo studené.



Těsně před podáváním posypte několika kousky lesního ovoce.

Pro dosažení nejlepších výsledků vaření použijte terakotové nebo keramické zapékací misky o průměru 10 cm.

BORŮVKOVÉ MUFFINY



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 40 min.

- 130 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva (5 g)
- 1 špetka soli
- 80 g třtinového (nebo hnědého) cukru
- 1 vejce
- 3 polévkové lžíce slunečnicového oleje (45 ml)
- 3 polévkové lžíce mléka (45 ml)
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 120 g mražených borůvek



BORŮVKOVÉ MUFFINY

Krok 1

Smíchejte mouku s práškem do pečiva, solí a cukrem.

Krok 2

V jiné nádobě rozšlehejte vejce s olejem, mlékem a vanilkovým extraktem. Směs vlijte do suchých ingrediencí a promíchejte dohladka. Přidejte mražené borůvky a jemně promíchejte.

Krok 3

Směs rozdělte do 4 papírových košíčků na muffiny umístěných v zapékacích miskách a poté je vložte do jedné nebo dvou nádob spotřebiče.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 40 minut.

Krok 5

Po dokončení přípravy vyjměte muffiny ze zapékacích misek a nechte je vychladnout na chladicí mřížce.



Aby vám muffiny dobře vykynuly, položte před pečením doprostřed každého muffinu velkou špetku cukru.

Pro snadné vyjmutí muffinů po upečení použijte terakotové nebo keramické zapékací misky o průměru 10 cm.

CITRONOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČKY



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25 min.

- 55 g rýžové mouky
- 25 g mletých mandlí
- 1 polévková lžíce máku
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli ■ 2 vejce
- 60 g cukru krupice
- 1 polévková lžíce oleje
- 2 citrony



CITRONOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČKY

Krok 1

Nastrouhejte citrónovou kůru. Vymačkejte šťávu z jedno citronu.

Krok 2

Vejce, cukr a citronovou kůru vyšlehejte elektrickým mixérem do pěny.

Krok 3

Opatrně vmíchejte mouku, mleté mandle, prášek do pečiva, sůl a mák a poté přidejte olej a citronovou šťávu. Vše smíchejte.

Krok 4

Vymažte čtyři zapékačí misky nebo malé samostatné formy a vyložte je pečicím papírem. Rozdělte těsto do zapékačích misek a vložte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče.



CITRONOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČKY

Krok 5

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 25 minut.

Krok 6

Po skončení programu nechte koláčky mírně vychladnout. Poté je vyjměte z forem a nechte zcela vychladnout na chladicí mřížce.



Připravte polevu smícháním 40 g moučkového cukru s 1 nebo 2 lžičkami citronové šťávy. Touto polevou polijte koláčky a posypte je mákem. Rýžová mouka dodává těmto malým bezlepkovým koláčkům velmi jemnou konzistenci, ale můžete místo ní použít i obyčejnou hladkou mouku.

Pro dosažení nejlepších výsledků vaření použijte terakotové nebo keramické zapékací misky o průměru 10 cm.

ČOKOLÁDOVÝ KRÉM



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25 min.

- 150 ml mléka
- 150 ml smetany na šlehání
- 115 g hořké čokolády na vaření nebo kousků hořké čokolády
- 1 rozšlehané vejce
- 1 žloutek



ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

Krok 1

Čokoládu nakrájejte na malé kousky a dejte ji do velké mísy. Pokud používáte kousky čokolády, můžete je přidat rovnou.

Krok 2

Smetanu nalijte na malou pánev a na mírném plameni ji přiveďte k varu (mělo by to trvat asi 5 minut). Jakmile smetana dosáhne bodu varu, nalijte ji přímo na čokoládu a nechte 30 sekund odstát. Poté promíchejte čokoládu se smetanou stěrkou, dokud nezískáte hladkou směs. Přidejte vejce a žloutek a opatrně promíchejte. Nakonec přidejte mléko.

Krok 3

Směs nalijte do 4 sklenic (o velikosti jogurtového kelímku). Poté sklenice přikryjte víčkem a potravinovou fólií vhodnou pro použití v mikrovlnné troubě nebo pečicím papírem.

Krok 4

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 25 minut.



ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

Krok 5

Po skončení programu nechte sklenice se smetanou mírně vychladnout a poté je na několik hodin uložte do chladničky.



Pro méně intenzivní čokoládovou chuť použijte mléčnou nebo pralinkovou čokoládu.

Zbylý bílek můžete použít například na výrobu pusinek. Předehejte troubu na 100 °C. Ušlehejte bílek se špetkou soli. Jakmile se vytvoří tuhé špičky, přidejte po troškách 60 g cukru krupice. Poté na kusu pečicího papíru vytvořte malé kuličky pusinek. Pečte v troubě 2 hodiny.

DEZERTY A SNÍDANĚ

CHEESECAKE Z KARAMELOVÝCH SUŠENEK



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 300 g obyčejného smetanového sýra
- 2 polévkové lžíce zakysané smetany (30 ml)
- 45 g cukru krupice ■ 2 vejce
- 2 lžičky citronové šťávy
- 2 kapky vanilkového extraktu
- malá špetka hrubé soli
- 70 g karamelových sušenek (typu Lotus)
- 25 g másla



CHEESECAKE Z KARAMELOVÝCH SUŠENEK

Krok 1

Rozehřejte máslo. Karamelové sušenky rozdrťte najemno. Přidejte rozpuštěné máslo, promíchejte a směs pevně vtlačte na dno 4 samostatných zapékacích misek.

Krok 2

Smetanový sýr smíchejte se zakysanou smetanou, cukrem, vejci, citronovou šťávou, vanilkovým extraktem a solí, aby vznikla hladká směs. Směs rozdělte do zapékacích misek. Každou z nich zakryjte buď potravinovou fólií vhodnou pro použití v mikrovlnné troubě, nebo pečicím papírem a umístěte je do jedné nebo dvou nádob spotřebiče.

Krok 3

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 20 minut. Po skončení programu nechte misky mírně vychladnout a poté opatrně sejměte kryty. Vložte je do chladničky. Podávejte studené.



Pro dosažení nejlepších výsledků přípravy použijte terakotové nebo keramické zapékací misky.

JABLEČNO-HRUŠKOVÝ KOMPOT



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 10 min.

- *1 velké jablko*
- *1/2 hrušky*



JABLEČNO-HRUŠKOVÝ KOMPOT

Krok 1

Omyjte a oloupejte jablko a polovinu hrušky. Odstraňte jádřince a nakrájejte ovoce na malé kousky. Vložte je do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 10 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy přendejte pokrm do nádoby, promíchejte a před podáváním nechte vychladnout.



Tento recept je vhodný pro děti i dospělé. K naplnění čtyř skleniček nebo zapékačích misek stačí použít tři jablka a jednu hrušku.

DEZERTY A SNÍDANĚ

BANÁNOVÉ PYRÉ



1 osoba

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 12 min.

- ***1 velký banán***



BANÁNOVÉ PYRÉ

Krok 1

Banán omyjte a odstraňte z něj oba konce, aniž byste ho oloupali. Rozkrojte ho napůl a špičkou nože podélně rozřízněte slupku. Obě poloviny vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 12 minut.

Krok 3

Než odstraníte slupku, nechte banán zcela vychladnout.

Krok 4

Poté v nádobě rozmixujte banánovou dužinu dohladka nebo ji nechte mírně rozmělněnou.



Při mixování banánu můžete přidat trochu sýru cottage.

Tento recept je vhodný pro děti i dospělé. K naplnění čtyř skleniček nebo zapékacích misek stačí použít čtyři banány.

DEZERTY A SNÍDANĚ

HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKAMI



4 osoby

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 20 min.

- *4 hrušky*
- *1 tabulka hořké čokolády na vaření*
- *2 polévkové lžíce pralinek*
- *1 vonný čajový sáček podle vlastního výběru (např. jasmínový nebo bergamotový)*



HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKAMI

Krok 1

Oloupejte hrušky. Vcelku je vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX, přidejte čajový sáček a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Mezitím rozpustte čokoládu ve vodní lázni.

Krok 4

Po skončení programu vložte hrušky do mělkých misek, obalte je rozpuštěnou čokoládou a posypte pralinkami. Pralinky můžete nahradit opraženými plátky mandlí. Podávejte horké.



BROSKVE S VANILKOVÝM MASCARPONE KRÉMEM



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 10 min.

- *4 bílé a žluté broskve*
- *1 polévková lžíce cukru krupice*
- *2 lžičky vanilkového prášku*
- *250 g mascarpone*
- *30 g moučkového cukru*



BROSKVE S VANILKOVÝM MASCARPONE KRÉMEM

Krok 1

Broskve opláchněte, nakrájejte na čtvrtky a odstraňte pecky. Nakrájené broskve vložte do nádoby na rýži s cukrem krupice a polovinou vanilky. Zbytek vanilky si nechte stranou na později.

Krok 2

Nádobu na rýži vložte do nádoby spotřebiče. Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 10 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy nechte pokrm vychladnout. Mascarpone smíchejte s moučkovým cukrem a zbytkem vanilky a podávejte s broskvemi a broskvovým sirupem.



K dochucení broskví můžete přidat malé množství tymiánu.

POŠÍROVANÝ KOŘENĚNÝ ANANAS



4 osoby

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 20 min.

- 1 ananas
- 2 hřebíčky
- 1 tyčinka skořice
- 1 badyán
- 5 kardamonových lusků
- semínka z vanilkového lusku
- 60 g hnědého cukru



POŠÍROVANÝ KOŘENĚNÝ ANANAS

Krok 1

Ananas oloupejte a nakrájejte na kolečka. Kolečka ananasu naaranžujte do nádoby na rýži a každou jednotlivou vrstvu posypte cukrem a kořením. Nádobu na rýži vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 20 minut.

Krok 3

Vyhodťte koření a pokrm podávejte teplý nebo studený.



OVESNÁ KAŠE



4 osoby

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 15 min.

- 200 g ovesné kaše
- 500 ml mléka
- 4 lžičky skořice
- 3 polévkové lžíce medu
- 1 jablko
- 125 g borůvek
- 1 hrst mandlí



OVESNÁ KAŠE

Krok 1

V nádobě na rýži smíchejte ovesné vločky s mlékem a skořicí. Nádobu na rýži vložte do nádoby spotřebiče.

Krok 2

Naplňte nádržku na vodu až po značku MAX a pomocí dotykového ovladače + nastavte dobu přípravy na 15 minut.

Krok 3

Po dokončení přípravy kaši důkladně promíchejte. Pokud dáváte přednost řidší konzistenci, přidejte trochu mléka navíc. Rozdělte kaši do misek. Ozdobte plátky jablka, borůvkami a mandlemi. Pokapejte medem a podávejte.



Dle libosti můžete použít buď kravské, nebo rostlinné mléko.