

PARNÍ KUČAŘKA

Průvodce pečením



Objevte přirozenou chuť jídla

Pára jedinečně obohatí váš životní styl,
je lepší než kterýkoli jiný způsob přípravy.

Lehká a dietní kuchyně
je nejčastějším požadavkem dnešní doby.

Právě příprava v páře
splní všechna vaše přání
a požadavky na přípravu chutných a kvalitních jídel.



Příprava v páře

Příprava v páře, vycházející z asijské kuchyně, stále více proniká i do našich kulinářských zvyklostí. Je spojována s výtečnou chutí a vyvážeností potravin.

Chutná kuchyně respektující potraviny

Parní přípravu lze nazvat nízkoteplotní, protože pokrm se připravuje ve vodní páře při 100°C a bez tuku.

Umožňuje maximálně respektovat chuť, aroma, strukturu, barvu a konzistenci ...

Příprava v páře vám nabídne skutečný požitek nejen pro vaše oči, ale i chuťové buňky.

Zdravá a lehká kuchyně

Velmi vhodná pro sportovce nebo pro ty, kteří pečují o svou linii. Zachovává nejdůležitější výživné složky, vitaminy, minerální soli; potraviny nepřicházejí do přímého kontaktu s vodou, navíc si zachovávají svou původní váhu. Díky tomu je parní příprava lehká a výživná.

Velmi praktická

Nasycení párou zajišťuje přípravu bez jakéhokoli rizika připálení. Navíc velmi

nízká teplota a zamezení kontaktu s teplým povrchem zabraňují převaření jídel.

Parní příprava nemíchá chutě a vůně jednotlivých potravin; můžete připravovat více jídel najednou (bez vzájemného dotyku), např. ryby a dezert, a ušetříte tak svůj čas.

Díky tomuto způsobu vaření budou všechny pokrmy - předkrm, hlavní chod či dezert - jemné a chutné.

Pečení v páře vám umožní také připravit dezerty na bázi cukru, protože teplota 100°C nepoškozuje „nepravé“ cukry.

Mírná příprava

Doba přípravy je pozvolná, delší než u tradiční kuchyně, jelikož probíhá při nižší teplotě.



Využití páry

Vaření

Magie vaření pokrmů v páře spočívá v možnosti přípravy několika pokrmů společně, takže celý chod včetně dezertu připravíte najednou. Žádné pachy ani chutě se vskutku nesmíchají; můžete současně připravovat ovoce a rybu.

Doba přípravy se volí podle potraviny, která potřebuje nejdelší vaření, proto můžete současně připravovat druhy zeleniny, které vyžadují různou délku přípravy.

Ryby a plody moře

Vaření v páře poskytuje zcela ojedinělé možnosti pro šetrnou přípravu ryb a mořských plodů. Pára zachová jejich strukturu a podtrhne chuť jídla .

Maso

Díky pozvolné přípravě (100°C) jsou zachovány výživné hodnoty a struktura masa, zvláště jeho křehkost a jemnost. Přípravu ještě můžete na závěr doplnit podle vaší chuti mírným grilováním.

Zelenina a ovoce

Vskutku příjemný pocit z vaření: potraviny si uchovávají všechny výživné hodnoty a svou specifickou chuť. Navíc neztrácejí svoji původní barvu a zůstávají šťavnaté.

Krémy a moučníky

Lze je připravovat pozvolna jako ve vodní lázni, avšak nemusíte na ně dohlížet.

Ohřívání

Ohříváním v páře se vaše jídlo nebude vysušovat, neriskujete jeho zpražení či připálení; příprava v páře plně respektuje přirozenou podobu jídla.

Rozmrazování

Ideální způsob pro rozmrazování. Příprava v páře jemně oživuje potraviny a zároveň umožňuje spojit rozmrazení s následnou přípravou.



Velice jednoduchý systém

Instalace parní trouby

Je jednoduchá a obdobná jako v případě tradiční trouby. Pro zapojení použijte elektrickou zásuvku. Není zapotřebí přivádět ani odvádět vodu, stačí pouze před každou přípravou naplnit zásobník vody na jeho maximální úroveň.

Fungování

Jediná regulace: doba pečení

Pára naplní vnitřní část trouby za několik minut a umožní tak pečení potravin. Není zapotřebí sledovat jeho průběh, protože tento typ přípravy nevyžaduje vaši kontrolu.

Pára je vytvářena díky působení běžného tlaku s nasycením při 100°C; potraviny nejsou v přímém kontaktu se zdrojem tepla, proto jim nehrozí nebezpečí přichycení nebo připálení. Na rozdíl od tlakového hrnce je provoz trouby zcela bezhlučný (při pečení nedochází k žádnému syčení).



Příslušenství

Perforovaná nádoba zajišťuje dokonalou cirkulaci páry okolo pokrmů. Podložka nádoby umožňuje zachytit šťávu ukapávající během přípravy.

Pohodlné použití

Žádná starost o kontrolu, trouba je vybavena pouze jedinou tryskou a jedním kontrolním světlem signalizujícím úroveň vody. Při otevření dveří trouby nedochází k úniku páry: pára je odvedena tři minuty před ukončením pečení, stěny trouby jsou tedy při otevření téměř suché.

Údržba

Po každém použití vyprázdněte vodu ze zásobníku. Tam, kde se vyskytuje pára, dochází k její kondenzaci, po ochlazení generátoru tedy osušte dno vnitřní části a dveře pomocí suchého hadříku. Vyčistěte nádobu a rošt.

Nehrozí žádné nebezpečí usazení vodního kamene, jelikož voda, která se dostává do vnitřní části trouby, je studená.

Rady pro použití

- Používejte velmi čerstvé potraviny, pára rozvíjí přirozené vůně.
- V zájmu stejnoměrné a rychlejší přípravy doporučujeme nakrájet jakoukoli zeleninu na kousky, bude takto připravena k podávání. Čím jsou potraviny menší a čerstvější, tím je doba jejich přípravy kratší.
- Nesolte příliš (s výjimkou paštiky a směsí)
- Po ukončení přípravy můžete zeleninu osvěžit v ledové vodě, aby byla zachována její zářivá barva.
- Nezapomeňte zakrýt alobalem křehká jídla (krémy, pudinky, paštiky...), aby se předešlo smísení s kapkami vody uvolněnými během přípravy.
- Během ohřívání pokrmu zakryjte rovněž talíř nebo misku, pokud si nepřejete, aby bylo připravované jídlo vlhké.
- Pro přípravu můžete použít nádobí z jakéhokoli materiálu (sklo, keramika, porcelán, teplu odolný tvrdý plast). Nepoužívejte však talíře nebo malé krabičky z kartonu: neodolávají okolní vlhkosti trouby.
- Před přípravou dezertů nebo pudinků umístěte formičky přímo na odkapávací táč, usnadníte si pak jejich vyjímání po ukončení přípravy.

Tipy

- Používejte fólii na potraviny pro zabalení koláčových forem a formiček (usnadňuje to jejich vyklopení) a také pro svinutí plněných drůbežích řízků při pečení si udrží svůj tvar a při ukrajování budou vytvářet krásné plátky.
- Pro přípravu pokrmů můžete také použít zmrazené byliny, rybí omáčky nebo již hotové drůbeží vývary.
- Pro vytvoření základu omáčky použijte šťávu a sraženinu, která odkapávala na táč.
- Pro odstranění slupky z rajčat nebo broskví postačí několikaminutové působení páry.
- Pro ochucení ještě horké zeleniny připravené v páře můžete zhotovit omáčku z olivového oleje, soli, pepře s trochou octa nebo česneku.

Pro ochucení studených, na kostky nakrájených potravin podávejte pouze čerstvou majonézu.

Zásobník vody po použití vyprázdněte a před každou přípravou jej naplňte na maximální úroveň.



Doba přípravy zeleniny

ZELENINA	DOBA podle množství	PŘÍPRAVA	
Artyčoky (malé kusy)	40 až 45 min	dejte po stranách jídla	Doba přípravy závisí na velikosti a čerstvosti zeleniny. Řiďte se doporučením ve sloupci "příprava".
Chřest	35 až 40 min	pro malé množství snižte dobu vaření	
Brokolice	20 až 25 min	malé kousky	
Mrkev	25 až 30 min	tenká kolečka	
Celer - řepa	25 až 30 min	tenké plátky	Doba přípravy zůstává stejná pro větší množství, např. 1 nebo 4 artyčoky - stejná doba přípravy.
Dýně	15 až 20 min	kostky	
Houby	15 min	tenké plátky	
Růžičková kapusta	30 až 35 min	nakrojená v půli	
Tykev	15 až 20 min	kolečka	Pro kontrolu vaření vyzkoušejte silný střed zeleniny. Pokud je uvařený, není třeba dále pokračovat.
Čínské artyčoky	20 min		
Špenát	20 min (zmrazený) 35 min	promíchejte během přípravy	
Čekanka	30 min	rozkrojená v půli po délce	
Fenykl	25 min	rozkrojený na 1/2	
Zelené fazolky	30 až 35 min		
Řepa	15 až 20 min	kostky	
Čerstvý hrášek	20 až 25 min		
Pór	25 min	rozkrojený na 1/2	
Brambory	25 min nakrájené na plátky	40 až 45 min celé	

Doba přípravy ovoce

OVOCE, KRÉMY	DOBA	PŘÍPRAVA	
Jablka/hrušky/broskve	10 až 15 min	celé, oloupané	Doba přípravy závisí na zralosti ovoce. Viz recepty v knize.
Kompot	25 min	nakrájené na plátky	
Krémy	15 min		

Doba přípravy korýšů a mušlí

MUŠLE, KORÝŠI	DOBA	PŘÍPRAVA	
Coquilles St. Jacques	10 až 12 min	s kořením	Dejte mušle do nádoby, přidejte koření, cibuli, bobkový list... Mořské řasy vložte do perforované nádoby a položte na ně korýše. Zdůrazní to jejich chuť.
Mlži	20 až 25 min	s kořením	
Krabi	25 min		
Humr	30 až 35 min	podle váhy	
Langusty	12 až 15 min		

Doba přípravy ryb

RYBY	DOBA	PŘÍPRAVA	Steaky: kusy ryb o prům. 2 až 3 cm a hmotnosti 180/200 g na osobu. Ryba musí být čerstvá. Celou rybu položte na mísu, podle chuti přidejte bobkový list, fenykl nebo jiné koření. Ke konci přípravy odstraňte kůži a podávejte s cherry račaty, s citronem, na másle nebo s drobnou zeleninou připravenou ve stejnou dobu.
Štika	25 až 30 min	celá (1kg)	
Čerstvá treska	15 min	steak (180 g)	
Doráda	20 až 25 min	celá (1kg)	
Skvrnitá treska	15 min	filety	
Sleď	20 min	celý (200 g)	
Treska černá a žlutá	15 až 20 min	steak (180 g)	
Mník jednovousý	15 min	podle velikosti	
Makrela	20 min	celá (250g)	
Treska bezvousá	15 min	filety	
Rejnok	25 až 30 min	-	
Celá ryba	15 min	celé (200 g)	
Rybí filé	10 min	filety	
Žralok	25 min	velké kusy (6 až 10 cm)	
Losos	15 až 20 min	velká torza	
Mořský jazyk	10 až 12 min	filety	
Tuňák	20 až 25 min	steak (180/200g)	
Pstruh	20 až 25 min	celý (1kg)	
Pstruh	13 až 15 min	celý (200 g)	

Doba přípravy masa

MASO	DOBA	PŘÍPRAVA	Detaily viz u jednotlivých receptů uvnitř knihy. Následně nechte projít grilem dozlatova.
Hovězí	15 až 30 min		
Vepřové	25 min	pečeně 800 g 55 až 60 min	
Drůbež (bílé maso, filety)	20 až 25 min	příprava kuřete 35 až 40 min	
Drůbež (bílé maso, filety)	25 min	příprava krocana 50 až 60 min	
Klobásy, párky	20 min		

Doba přípravy těstovin, rýže a krupice

RÝŽE, TĚSTOVINY	DOBA	PŘÍPRAVA
Vložte přímo v nádobě, přelijte vodou nebo mlékem (v případě, že by pára nebyla dostačující pro nasycení bobtnajících surovin). Nádobu přikryjte alobalem pro zamezení vykapávání vody.		
Mléčná rýže	30 min	100 g rýže, 20 cl mléka, 2 lžice cukru
Těstoviny	20 min	200 g (1/4 l vody)

Obsah

TEPLÉ PŘEDKRMY

Zelený chřest po italsku
Šunkový pudink
Rokfórový pudink s koprem
Slávky s brambory
Paštika z makrely
Krevetový nákyp s bazalkou

RYBY

Treska s omáčkou a kapary
Plátky z lososa na nakládaném zeli
Plátky tresky s brambory
Rybí filety se zeleninou
Filety z platýše s bazalkovou omáčkou
Makrely na bílém víně

MASO

Kuřecí prsíčka s pórkem
Kuřecí stehna na hořčici
Vepřové plátky na šalvěji
Vepřové řízečky s madeirovou omáčkou
Kuře po belgicku
Kuřecí paštika se zeleninou

ZELENINA

Pórkový pudink se šunkou
Míchaný zeleninový salát
Fenykl s citronem
Zapečené brambory
Plněné žampionové hlavičky
Pudink s čerstvými bylinkami

DEZERTY

Gratinované meruňky
Banánové překvapení
Meruňkový krém
Jablkový kompot s medem a skořicí
Dort s ořechy
Ovocný špíz



Symbols

U každého receptu najdete piktogramy, které znázorňují:



Obtížnost



Počet porcí



Doba přípravy



Doba přípravy
v páře



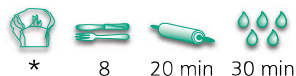
Doba přípravy
na varné desce
nebo v tradiční
troubě

Obtížnost: * SNADNÝ ** STŘEDNĚ OBTÍŽNÝ *** OBTÍŽNÝ



TEPLÉ PŘEDKRMY

Zelený chřest po italsku



- 1 kg čerstvého chřestu
- 50 g parmezánu
- 1 citron
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- špetka strouhaného muškátového oříšku
- špetka pepře, sůl



Chřest dobře omyjte, vložte ho do misky a vařte 30 – 35 minut v parní troubě. Do misky dejte špetku soli a šťávu z citronu, přidejte olivový olej, okořeňte muškátovým oříškem a pepřem. Šlehejte vidličkou tak, abyste získali hladkou omáčku. Rozložte chřest na talíř. Pokapejte ho omáčkou. Před podáváním ozdobte čerstvým parmezánem nastrouhaným na hoblinky na zeleninovém struhadle. Pokrm se podává teplý.

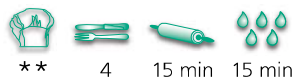
Šunkový pudink



- 250 g čerstvé šunky
- 5 vajec
- 250 g strouhaného parmezánu
- 50 g mouky
- 20 g másla
- sůl, pepř
- OMÁČKA
- 20 g másla
- 20 g mouky
- 1 plechovka rajčatového protlaku
- 20 cl vody
- 1 kávová lžička provensálského koření
- několik lístků řeřichy, sůl, pepř

Smíchejte šunku nakrájenou na kostky s parmezánem, moukou, žloutky, solí a pepřem. Přidejte sníh z bílků. Nalejte do dortové formy vymazané máslem. Položte na rošt a pečte v parní troubě 30 minut. Pudink musí být tuhý. V kastrole rozpustíte máslo, přidejte mouku, 2 minuty míchejte na slabém ohni. Přidejte rajčatový protlak zředěný 20 cl vody, bylinky, sůl a pepř. Nechte vařit 5 minut, potom přecedte omáčku přes jemné sítko. Pudink servírujte na talíři, politý omáčkou a ozdobený řeřichou.

Rokfórový pudink s koprem



**

4

15 min

15 min

250 g rokfóru
 8 polévkových lžic čerstvé smetany
 4 celá vejce, 4 žloutky
 5 polévkových lžic sekané řepičky
 4 polévkové lžíce nasekaného kopru
 4 rajčata
 několik listů hlávkového salátu
 máslo na vymazání
 sůl, pepř

OMÁČKA:

50 g rokfóru
 2 polévkové lžíce čerstvé smetany
 2 polévkové lžíce ostré hořčice
 2 polévkové lžíce olivového oleje
 2 polévkové lžíce vinného octa

Smíchejte vejce, žloutky, smetanu a přidejte sůl a pepř. Šlehejte metlou, abyste získali jednolitou hmotu. Potom přidejte rozmixovaný rokfór, řepičku, kopr a zamíchejte.

Hotovou směs vložte do misky vymazané máslem. Misku postavte na rošt do trouby na 15 minut a přikryjte alobalem. Poté nechte pokrm 10 minut vychladnout, nožem oddělte kraje a vyklopte.

Z daných přísad připravte omáčku.

Pudink servírujte na talíři, ozdobte ho kousky rajčat, listy hlávkového salátu a omáčkou.



Slávky s brambory



*

4

15 min

25 min

5 min

1,2 kg slávek jedlých
 6 menších brambor
 300 g cherry rajčat
 svazek bazalky
 2 stroužky česneku
 2 šalotky
 čerstvý svazek petrželky
 2 polévkové lžíce olivového oleje
 mletý pepř, sůl



Slávky očistěte a několikrát dobře propláchněte. Nechte je okapat.

Kartáčkem očistěte neloupané brambory a nakrájejte je na pravidelná kolečka.

Kolečka brambor rovnoměrně rozložte do misky, lehce je osolte. Přidejte slávky, rajčata, několik lístků bazalky, rozetřený česnek a několik snítek petrželky. Vložte na 25 minut do parní trouby, až se všechny slávky rozevrou.

Vypněte troubu a přeceďte přes sítko přebytečnou tekutinu ze spodku misky. Slitou šťávu dejte na oheň a polovinu vyvařte. Zbytek vlijte do omáčnicku, přidejte pepř, listy nasekané bazalky a olivový olej.

Servírujte zvlášť omáčku a slávky s brambory.

Paštika z makrel





4



35 min



45 min



40 min

1,5 kg vykuchaných makrel
 1,5 plechovky sterilovaných
 oloupaných rajčat
 2 čerstvá rajčata
 250 g čerstvého špenátu
 1 mrkev
 1 citron
 1 cibule
 1 celer
 1 stroužek česneku
 svazek zelených bylinek
 5 snítek kopru
 2 polévkové lžíce kaparů
 6 vajec
 1/2 l suchého bílého vína
 2 plátky želatiny
 1 kávová lžička práškového cukru
 máslo, sůl, pepř

Oloupejte cibuli, mrkev, celer a dejte do hrnce s bílým vínem, bylinkami a 1l vody. Vařte 30 minut.

Omyjte makrel, rozložte je na pekáč, podlejte vývarem a vařte 10 minut. Potom makrel nechte zchladnout, stáhněte kůži, vyjměte kosti a maso rozdrobte na kousky.

Do kastrolu naskládejte oloupaná rajčata, ochuťte cukrem, česnekem, solí a pepřem. Vařte 30 minut.

Želatinu namočte do studené vody, po nabobtnání ji odcedte a vmíchejte do vlažné směsi z rajčat.

Našlehejte vejce, přidejte maso z makrel, rajčatovou hmotu a 2/3 okapaných kaparů.

Omyjte a přeberte špenátové listy, dejte je na 5-6 minut do parní trouby, potom je nechte oschnout na talíři.

Misku vytřete máslem, spodek a kraje obložte špenátovými listy a rozložte připravenou směs. Vše pokryjte špenátovými listy. Misku vložte do parní trouby, přes ni položte alobal, abyste zachovali na povrchu dostatečnou vlhkost. Pečte v parní troubě 40 minut.

Hotovou paštiku nechte přes noc v chladu.

Podávejte nakrájenou na plátky ozdobenou rajčaty, zbytkem kaparů a snítkami kopru.

Nejllepší je připravovat paštiku den před konzumací.



Krevetový nákyp s bazalkou



★



4



10 min



15 min

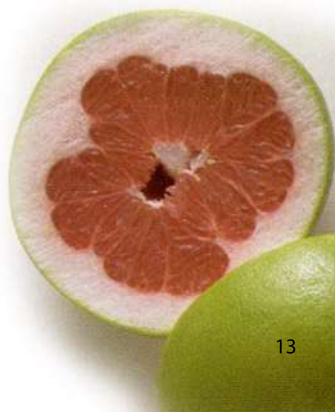
4 formičky
1 svazek bazalky
200 g vyloupaných krevet
4 vejce
20 cl lehké smetany
4 kávové lžičky citronové šťávy
sůl, pepř

4 formičky vysypte vrstvou nadrobno nasekané bazalky, na ni rozložte vrstvu vyloupaných krevet.

Šlehejte vejce se smetanou, citronovou šťávou, solí a pepřem. Hotovou hmotou naplňte formičky. Navrch položte jednu krevet.

Vložte formičky do trouby, přikryjte alobalem a pečte 15 minut.

Hotový nákyp ihned podávejte.







RYBY

Treska s omáčkou a kapary



★



4



15 min



15 min



5 min

4 plátky tresky (po 200g)

bobkový list, tymián

petrželka

1 citron

sůl, pepř

OMÁČKA:

100 g másla

2 polévkové lžíce olivového oleje

10 g kaparů

2 ančovičky

1 kávová lžička nasekané petrželky

1 kávová lžička nasekané pažitky

1 kávová lžička vinného octa

sůl, pepř

Na dno misky rozložte bobkový list, tymián, petržel a kolečka citronu. Na to dejte plátky tresky a vložte do trouby na 15 minut.

Omáčka: rozsekejte kapary a ančovičky. V kastrolku rozpusťte máslo, přidejte olivový olej, nasekané zelené bylinky, kapary a ančovičky. Osolte a opepřete. Míchejte, aby se vše dobře spojilo. Nakonec přidejte ocet. Rybu rozložte na talíře a polejte omáčkou.

Plátky z lososa na nakládaném zeli



★



4



10 min



20 min

600 g vařeného nakládaného zeli

800 g filetů z čerstvého lososa

pažitka

1 malé balení lososího kaviáru

70 g másla

sůl, pepř

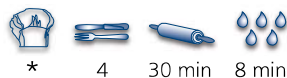
Čerstvého lososa naporcujte na 4 stejné plátky. Zeli vymačkejte a rozložte na dno pekáče. Nakladte na něj filety, osolte a opepřete a dejte na 20 minut do parní trouby.

Zeli rozdělte na čtyři nahřáté talíře, na něj položte lososa. Pokapejte ho rozpuštěným máslem, ozdobte kaviárem a posypte pažitkou.

Podávejte teplé.



Plátky tresky s brambory



★

4

30 min

8 min

800 g čerstvé tresky
 8 velkých brambor (800 g) – odrůda „charlotte“ červené
 šťáva z 1 citronu
 pažitka nebo mladá cibulka
 tymián, bobkový list, mletý pepř
 20 cl smetany

Brambory nakrájejte na tenká kolečka a rozložte je na dno misky. Na ně položte kousky tresky, tymián, bobkový list, opepřete (solit stačí až ke konci přípravy). Dejte na 8 minut do parní trouby.

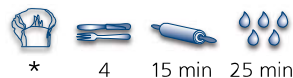
Po 8 minutách jsou brambory hotové „al dente“ a ryba se rozvívá.

Brambory rozložte na talíř a nvrch položte rybu.

Omáčka: smíchejte smetanu, šťávu z citronu a šťávu z výpeku, přidejte mletý pepř, jemně nasekanou pažitku nebo mladou cibulku.



Rybí filety se zeleninou



*

4

15 min

25 min

8 filetů
 8 křepelčích vajec
 1 malý květák
 1 brokolice
 2 malé cukety
 1 červená paprika
 několik černých oliv
 6 lžiček olivového oleje
 šťáva z 1 citronu
 sůl, pepř

Omyjte a osušte cukety, nakrájejte je na kolečka. Očistěte a operte květák a brokolici, rozeberte je na růžičky.

Očistěnou papriku nakrájejte na kolečka. Naskládejte zeleninu a křepelčí vejce do mísy. Navrch rozložte filety a olivy. Vložte do parní trouby na 25 minut.

Potom vejce vyjměte, ochladte je ve studené vodě, zbavte skořápek a rozkrojte na polovinu. Na talíř rozložte zeleninu, vejce a ryby.

Pokapejte omáčkou z olivového oleje, citronové šťávy, soli a pepře.

Podávejte teplé.



Filety z platýse s bazalkovou omáčkou



- 4 plátky platýse
- 1 svazek bazalky

OMÁČKA:

- 1 vejce
- 1 sklenka octa
- 2 šalotky
- 1 citron
- 1/2 kávové lžičky hořčice
- 1 kávová lžička nasekaného kerblíku
- 1 kávová lžička nasekané bazalky
- 5 kávových lžiček olivového oleje
- 3 rajčata
- sůl, pepř

Omyjte, oloupejte a rozkrojte rajčata, zbavte je jadérek a nadrobno je pokrájejte.

Na spodek misky rozložte bazalku, na ni položte osolené a opepřené plátky platýse. Vše nechte vařit 12 minut v parní troubě.

Během přípravy ryby si připravte ztracené vejce. Na olivovém oleji osmažte pokrájenou šalotku. Potom přidejte hořčici, nasekanou bazalku, citronovou šťávu, sůl, pepř, ztracené vejce. Vše rozšlehejte metlou a dejte znovu na oheň, postupně přidávejte olivový olej a šlehejte, jako byste dělali majonézu. Omáčka musí zhoustnout. Potom vsypte pokrájená rajčata a kerblík. Hotové filety vložte do připravené omáčky.

Makrely na bílém víně



- 2 menší makrely na osobu

MARINÁDA:

- 1/2 citronu
- 1 sklenka suchého bílého vína
- 2 polévkové lžice bílého vinného octa
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 15 kuliček černého pepře
- špetka kayenského pepře
- 1 cibule
- 3 rajčata
- 3 mrkve
- 2 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- 1 kávová lžička mletého tymiánu
- 2 hřebíčky
- 1 sklenka vody
- trochu nasekané petrželky, sůl, pepř

Oloupejte rajčata, vyberte jádra, dužinu pokrájejte na větší kousky.

Oloupanou cibuli nakrájejte na kolečka.

Oškrábejte mrkev, nastrouhejte ji na tenká kolečka, rozetřete česnek a posekejte petrželku.

Vše vložte do kastrolu, přidejte černý i kayenský pepř, půlku citronu pokrájeného na kolečka, hřebíček, olivový olej, sklenku vody, ochuťte tymiánem a nechte vařit 8 minut. Potom přidejte ocet a bílé víno, vařte 10 minut.

Očistěte a omyjte makrely, vložte je do misky, osolte a 10 minut pečte v parní troubě. Jakkmile jsou hotové, přeložte je na talíř a polijte hotovou marinádou.

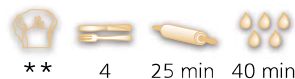
Doporučení: rybu připravte den předem.





MASO

Kuřecí prsíčka s pórkem



4 kuřecí prsa
500 g pórků
4 brambory
4 karotky
sůl, pepř

OMÁČKA:

1/2 l vody
3 kávové lžičky drůbežího bujonu
2 kávové lžičky 12% smetany
sůl, pepř

Oškrábejte a opeřte zeleninu. Brambory nakrájejte na malé kostičky, karotku na tenká kolečka a pórek na proužky. Zeleninu rozložte do misky a dejte na 25 minut do trouby. Poté misku vyjměte a na zeleninu položte prsíčka nakrájená na proužky. Osolte, opepřete a vraťte na 15 minut do trouby.

Během pečení si připravte omáčku. Do 1/4 l vody a 3 lžiček bujonu přidejte 2 lžičky smetany, sůl a pepř.

Nakonec rozložte na nahřáté talíře zeleninu, maso a vše polijte omáčkou.

Kuřecí stehna na hořčici



4 kuřecí stehna
3-4 polévkové lžíce hořčice
30 g strouhaného ementálu
provensálské koření
sůl, pepř

Stehna osolte, opepřete a posypte provensálským kořením. Rozložte je do misky a pečte v parní troubě 35-40 minut podle velikosti stehen.

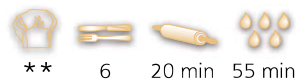
Přehřejte klasickou troubu max. na 275 °C.

Vyjměte připravená stehna z parní trouby, potřete je hořčicí a posypte ementálem.

Vložte stehna do pekáče a nechte dojít 5 minut na grilu v klasické troubě. Potom stehna otočte, potřete zbytkem hořčice a posypte zbytkem ementálu. Nechte maso ještě dojít 5 minut na grilu. Ihned podávejte.



Vepřové plátky na šalvěji



**

6

20 min

55 min

1 kg vepřových plátků
nebo 2 větší kousky po 500 g
2 větvičky šalvěje
2 jablka
1 lžička olivového oleje
sůl, pepř

Maso osolte a opepřete, ruce si potřete olejem a dobře vtírejte sůl a pepř do masa.

Několik lístků šalvěje rozložte po celé délce plátků masa.

Maso stočte do tvaru, ve kterém ho budete péci, obalte ho potravinářskou fólií. Dobře ji utěsněte, aby se při pečení nerozbalila. Takto připravené maso dejte do pekáče a pečte v parní troubě 55 minut.

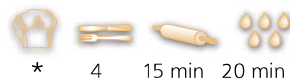
10 minut před dokončením přidejte omytá, neloupaná jablka zbavená jádřinců, nakrájená na plátky.

Když je maso hotové, nechte ho ještě 5 minut odležet. Sejměte fólii a maso nakrájejte na plátky.

Podávejte s brambory.



Vepřové řízečky s madeirovou omáčkou



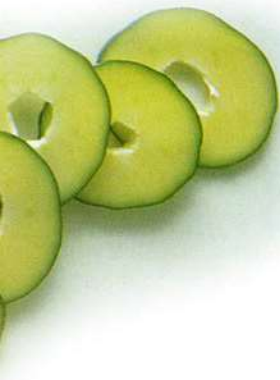
*

4

15 min

20 min

400 g vepřových řízků
sůl, pepř
smetana
rajčatový protlak
madeira, koření dle chuti



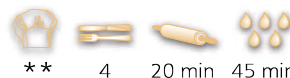
Nakrájejte osm malých řízečků, osolte je a opepřete. Rozložte je do misky a pečte 20 minut.

Omáčka: v kastrolku smíchejte smetanu, rajčatový protlak, madeiru a koření. Uvedte do varu na 1 minutu.

Hotové řízečky rozložte na talíř a polijte je omáčkou.



Kuře po belgicku



**

4

20 min

45 min

1 naporcované kuře
1 celer
1 pórek
2 karotky
4 bílé cibule
směs koření – tymián, bobkový list, petrželka
3 lžičky kuřecího bujonu (ve 1/4 l vody)
2 žloutky
100 g čerstvé tučné smetany
sůl, pepř

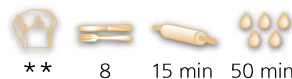
Očistěte a omyjte zeleninu, nakrájejte ji na proužky. Pokud jsou cibulky malé, nechte je celé.

Porce kuřete rozložte do pekáče. Přidejte zeleninu, koření, osolte, opepřete a přelijte vývarem, který jste si připravili z kuřecího bujonu. Vložte do trouby na 45 minut.

Před dokončením smíchejte žloutky se smetanou, přidejte vypečenou šťávu a stále míchejte. Omáčkou polijte kuře a podávejte s opečeným chlebem potřeným máslem.



Kuřecí paštika se zeleninou



**

8

15 min

50 min

400 g bílého masa z kuřete
 mrkev nakrájená na kolečka
 100 g mraženého zeleného hrášku
 150 g brokolice
 2 artyčoky
 2 polévkové lžíce citronové šťávy
 4 polévkové lžíce strouhaného parmezánu
 15 cl tučné smetany
 2 vejce, sůl, pepř

Všechnu zeleninu dejte na 20 minut do parní trouby.

Rozmixujte maso na pyré. Přidejte vejce, studenou smetanu, parmezán, citronovou šťávu, sůl a pepř. Znovu vše mixujte a odložte na chladné místo.

Jakmile je zelenina hotová, zchlad'te ji pod studenou vodou.

Na dno dortové formy rozložte potravinářskou fólii (usnadní to vyjmutí). Do formy navrstvěte kuřecí pyré, zeleninu a nahoru opět kuřecí pyré. Vložte do parní trouby, formu přikryjte alobalem, abyste uchránili vlhkost směsi. Pečte 30 minut.







ZELENINA

Pórkový pudink se šunkou



8 pórků (bílé části)
200 g netučné šunky
6 vajec
4 polévkové lžíce smetany
50 g másla
2 ks rozdrčeného muškátového oříšku
sůl, pepř

Očistěte pórek, podélně ho rozkrájejte a jemně nakrájejte.

Na pánev dejte 30 g másla, vsypte pórek a lehce ho poduste 5-6 minut.

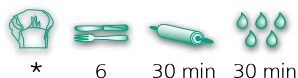
Přidejte 8-10 polévkových lžic vody, přikryjte a nechte dusit 10 minut.

Vidličkou rozšlehejte vejce se smetanou, vsypte vlažný pórek a pokrájenou šunku. Osolte, opepřete a ochuťte muškátovým oříškem.

Máslem vymažte formičky a naplňte je směsí. Formičky rozložte na plech, přikryjte je alobalem a dejte na 20 minut do parní trouby.

Hotové vyklopte a podávejte se salátem.

Míchaný zeleninový salát



1 menší květák
4 hlavičky brokolice
2 menší cukety
2 karotky
1 celer
2 brambory
200 g zeleného hrášku
dužina černé ředkve
pažitka
6 polévkových lžic olivového oleje
citronová šťáva
sůl, pepř

Omyjte a osušte cukety, nakrájejte je na kolečka. Očistěte květák a brokolici, rozdělte je na malé růžičky. Oškrábejte karotku a nakrájejte ji na tenká kolečka. Nasypte zelený hrášek. Omyjte a oloupejte brambory a nakrájejte je na kolečka nebo kostky. Všechnu zeleninu dejte na misku a vařte 30 minut v parní troubě. Celer nakrájejte na plátky, ředkev na kolečka a pažitku nadrobno. Smícháním olivového oleje, soli, pepře a citronové šťávy připravte zálivku. Na hluboký talíř rozložte zeleninu a posypte pažitkou. Zálivku podávejte v omáčnicku.

Fenykl s citronem



*



6



10 min



20 min

3 hlízy fenyklu
 1 zelená paprika
 1 červená paprika
 1 citron
 10 černých oliv
 3 polévkové lžíce olivového oleje
 sůl, pepř

Zeleninu očistěte a operte. Fenykl pokrájejte vsvisle a papriku na kolečka.

Citronovou kůru okrájejte do proužku a dužinu nakrájejte na kolečka.

Přidejte olivy, sůl, pepř, vše vsypte do misky a dejte na 20 minut do trouby.

Jakmile je zelenina hotová, rozložte ji na talíř, pokapejte olivovým olejem a dobře promíchejte.



Zapečené brambory



**

6

25 min

30 min

15 min

750 g brambor (asi 15 kusů)
 100 g cibule
 40 g másla
 150 g ementálu
 sůl, pepř



Oloupejte cibuli a nadrobno ji nakrájejte. Za stálého míchání ji asi 10 minut zvolna smažte na másle. Mezitím si oškrábejte brambory, omyjte, osušte a nakrájejte je na tenká kolečka.

Dno misky vymažte máslem, rozložte vrstvu brambor, na ni dejte třetinu cibule osmažené dozlatova, přidejte sůl a pepř. Navrch rozložte ještě kousky másla. Takto pokračujte dál, poslední vrstvu tvoří brambory. Dejte péci do parní trouby na 30 minut.

Před podáváním posypte brambory strouhaným ementálem a dejte na 5 minut zapéct do klasické trouby.

Plněné žampionové hlavičky



**

4

20 min

20 min

10 min

12 větších žampionových hlaviček
 1 šalotka
 10 cl čerstvé smetany
 50 g čerstvého kozího sýra
 1 bílek
 15 g másla
 1/2 citronu
 pažitka, petrželka,
 sůl, pepř



Očistěte žampiony, opláchněte je pod studenou vodou oddělte nožky. Hlavičky pokapejte citronovou šťávou. Nožičky jemně nasekejte. Očištěnou šalotku nakrájejte nadrobno a 2-3 minuty ji poduste na másle na pánvi a přidejte nasekané žampionové nožičky, pokapejte citronem, osolte, opepřete a společně duste 7–8 minut. Do této směsi vmíchejte smetanu, kozí sýr a nasekané bylinky a ušlehaný sníh z bílku. Dobře promíchejte. Vnitřky hlaviček žampionů osolte a naplňte směsí. Rozložte je do misky, přikryjte alobalem a dejte na 20 minut do parní trouby.

Pudink s čerstvými bylinkami



★



6



15 min



25 min



10 min

5 vajec
20 cl mléka
20 cl smetany
250 g cukety
50 g ementálu
1 kerblik
1 svazek petrželky
4 snítky estragonu
10 snítek pažitky
2 kávové lžičky oleje
sůl, pepř

Omyjte, oloupejte a nakrájejte cukety na kousky. Na pánev vlejte olej, vložte cukety a během 10 minut pomalu smažte dozlatova. Přidejte sůl a míchejte.

Bylinky operte, najemno, nakrájejte, přidejte k cuketám. Míchejte a po chvíli je stáhněte z ohně.

V misce ušlehejte vejce, přidejte mléko, smetanu, sůl a pepř. Vše smíchejte s cuketami.

Obsah rozdělte do šesti máslem vymazaných formiček. Pečte v parní troubě 25 minut.

Podávejte se salátem nebo s rajčatovou omáčkou.







DEZERTY

Gratinované meruňky



12 větších meruněk

KRÉM:

4 žloutky

100 g cukru

100 g mandlového pudinku v prášku

90 g mouky

65 cl mléka

2 polévkové lžíce tučné smetany

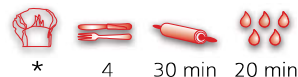
1 polévková lžíce pomerančového likéru

1 lusť vanilky

Omyjte meruňky, rozloupněte je na půlky a zbavte pecek. Rozložte je vyloupanou stranou nahoru do misky a dejte na 15–20 minut (podle velikosti) do parní trouby.

Předeřte klasickou troubu na 200 °C. Připravte si krém. Do mléka dejte nalámanou vanilku a přiveďte do varu. Přikryjte a nechte odstát 10 minut. Potom vyjměte kousky vanilky. Žloutky s cukrem ušlehejte, až získáte hustou pěnu. Přidejte mouku, za stálého míchání nalijte mléko a vše přiveďte na 2 minuty do varu. Stáhněte z ohně, nasypete mandlový pudink, přidejte smetanu a likér. Zamíchejte. Na máslem vymazaný pekáč rozložte meruňky vyloupanou stranou nahoru. Krém nalijte mezi ovoce, povrch poprašte cukrem. Dejte péci dorůžova na 8–10 minut do klasické trouby.

Banánové překvapení



4 banány

2 jablka

25 g rozinek

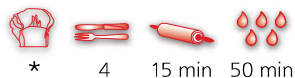
2 polévkové lžíce meruňkové zavařeniny

1 polévková lžíce rumu

1 kávová lžička vanilkové příchuti

Oloupaná jablka zbavte jádřince a nakrájejte na proužky. Rozložte jablka s rozinkami na misku a dejte na 10 minut do parní trouby. Jakmile jsou jablka hotová, rozmačkejte je vidličkou na pyré, přidejte zavařeninu, vanilkovou příchut' a rum. Vše dobře rozmíchejte. Každý banán rozřízněte podélně, obě půlky položte nalobal, nahoru dejte pyré z jablek a přidejte rozinky. Alobal vždy dobře uzavřete. Takto zabalené banány rozložte na misku a dejte na 10 minut do parní trouby. Servírujte ihned po vyjmutí z trouby.

Meruňkový krém



150 g zavařených meruněk
1 plechovka (410 g) kondenzovaného
neslazeného mléka
100 g cukru
3 vejce, jeden žloutek
1 kávová lžička mandlového pudinku
(v prášku)

Rozmixujte meruňky, přilejte mléko, cukr, vejce a pudinkový prášek. Smíchejte. V malém kastrolku si připravte karamel a potom ho vlejte na dno skleněné misky (kulaté nebo tvarované). Na to naneste rozmixovanou meruňkovou hmotu. Misku vložte do parní trouby na 50 minut, přikryjte alobalem. Hotové nechte zchladnout a potom obsah vyklopte na talíř.



Jablkový kompot s medem a skořicí



★



4



30 min



25 min

- 1 kg jablek
- 1 kávová lžička skořice
- 2 polévkové lžíce medu
- kůra z 1 citronu
- 1 polévková lžíce šťávy z citronu

Jablka oloupejte, zbavte je jádřinců, nakrájejte na kostky a pokapejte citronem. V misce smíchejte jablka, skořici, med a nakrájenou citrónovou kůru. Misku zakryte pečicí fólií, do fólie udělejte dírký, pečte 25 minut. Potom směs najemno rozmixujte nebo rozmáčkejte vidličkou na větší kousky. Podávejte vlažné s tvarohem nebo s vanilkovou zmrzlinou.



Dort s ořechy



★



8



15 min



40 min

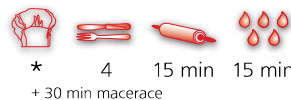
- 200 g vyloupaných vlašských ořechů
- 4 vejce
- 50 g másla
- 75 g práškového cukru
- 50 g cukru krupice
- 1 polévková lžíce rumu
- Poleva: 1/4 litru 12% smetany
- 100g čokolády

8 jader ořechů si odložte na ozdobu, ostatní jemně umelte. Oddělte bílky ze 3 vajec, žloutky dejte do další misky a přidejte 1 celé vejce, rozpuštěné máslo, práškový cukr, ořechy a rum. Vše dobře smíchejte. Ušlehejte sníh z bílků, vmíchejte do něho krupicový cukr a potom ho lehce spojte s první hmotou. Vše přelijte do dortové teflonové formy o průměru 22 cm, uhladte na povrchu, přikryjte alobalem a dejte péci do parní trouby na 40 minut. Hotové nechte zchladnout a vyklopte.

Na polevu dejte rozpustit čokoládu se smetanou, jednou nechte přejít varem a potom polijte dort. Povrch uhladte, ozdobte půlkami ořechů. Podávejte chladné.



Ovocný špíz



★ 4 15 min 15 min
+ 30 min macerace

3 banány (nepřezrálé)
2 pomeranče
8 sušených datlí, 2 jablka, 2 hrušky, 1 citron
2 polévkové lžíce rumu
4 polévkové lžíce třtinového cukru
40 g másla
4 špetky mleté skořice

Oloupejte banány a rozkrájejte je na 2cm kousky. Uložte je do misky a pokapejte citronem. Pomeranče zbavte slupky, každý dílek rozřízněte a přidejte k banánům. Oloupejte jablka a hrušky, nakrájejte je na 2cm kousky a vložte k ostatnímu ovoci. Datle vypeckujte a přidejte do misky s ovocem. Ochuťte rumem, zasypte cukrem a opatrně zamíchejte. Nechte odležet 1/2 hodiny na chladném místě. Potom střídavě napichujte kousky ovoce na dřevěnou špejli. Ukládejte na pečicí papír, pokladte kousíčky másla. Posypte skořicí a každou porci dobře zabalte. Na 15 minut dejte péci do parní trouby. Servírujte teplé, pokapané zbytkem šťávy, podávejte s mazanecem nebo sladkou houskou.

