



Kniha o systému vaření Zepter

Návody, doporučení a recepty



zepter
INTERNATIONAL
LIVELONGER

GOURMET

Pojďme vařit s Zepterem!



Kniha o systému vaření Zepter

GOURMET



Návody, doporučení a recepty

zepter
INTERNATIONAL
LIVELONGER

PŘEDKRMY	18
TĚSTOVINY, POLÉVKY	26
SALÁTY	32
ZELENINA	36
MASO, ZVĚŘINA A DRŮBEŽ	48
„JÍDLA Z JEDNOHO HRNCE“	68
RYBY	74
MOUČNÍKY	84





Vážení zákazníci,

gratuluji vám k zakoupení systému Zepter pro vaření a servírování! Učinili jste správnou volbu pro své zdraví: díky naší metodě vaření bez vody a tuku zjistíte, že můžete jíst zdravě, aniž byste se museli vzdát dobré chuti. Náš výjimečný systém vaření uchovává vitaminy a výživné látky a zároveň nemění chuť nebo barvu potravin přidáním vody nebo tuku.

Tímto způsobem potraviny neztrácejí svoji přirozenou kvalitu, jejíž význam je přímo úměrný kvalitě surovin používaných v kuchyni.

V knize Gourmet, kterou jsme speciálně připravili pro naše zákazníky, naleznete všechny informace, které potřebujete, abyste mohli co nejlépe využívat svůj systém Zepter, a také spoustu

chutných receptů pro vaření bez vody a tuku. Systém Zepter můžete samozřejmě používat se stejným úspěchem při přípravě všech svých oblíbených pokrmů.

Na závěr mi nezbývá než popřát vám a vaší rodině „dobrou chuť“ a připomenout vám, že s Zepterem přichází zdraví prostřednictvím jídla.

Philip Zepter



vacSy
Vacuum System by Zepher

VACSY – REVOLUČNÍ VAKUOVÝ SYSTÉM



VACSY je revoluční vakuový systém pro bezpečné a přirozené uchování vařených i čerstvých potravin. Vakuování je nejpřirozenější způsob uchování potravin. Vitamíny a výživné látky zůstávají zachovány a potraviny neztrácejí svoji kvalitu.

VACSY pomáhá zlepšovat kvalitu potravin, které jíte, tím, že je chrání před mikroby, plísní i samotným vzduchem! **Jídlo vypadá čerstvě ko v den, kdy jste ho koupili, a vydrží až pětkrát déle než při uchování v tradičních nádobách.**

VACSY vám dává možnost nakupovat více potravin, a přitom jich méně vyhadzovat. Díky přirozenému a efektivnímu způsobu uchování se vám tato investice brzy vrátí.

PUMPA VACSY je srdcem systému. Odvádí vzduch z nádob. Zaručuje vám vakuové balení potravin doma, a zároveň také funguje se všemi nádobami řady Vacsy a se všemi ostatními výrobky Zepher Home Art. Nejlepší vakuové uchování potravin můžete dosáhnout přímo s nádobami Zepher.

VÍKO

Speciální vakuovací víka mají zabudovaný kalendář, díky kterému si pamatujete datum vakuového uložení potravin.



NÁDOBY

Praktické skleněné nádoby jsou vhodné pro použití v lednici, mikrovlnné troubě i běžné troubě a jsou ideální pro servírování jídel.

SÁČKY

Snadno se skladují, jejich použití je jednoduché a jsou téměř nezníčitelné – sáčky jsou vyrobené z pevného, ale pružného plastu. Můžete je vložit do vroucí vody nebo do mikrovlnné trouby, a to přímo z lednice nebo mrazáku. Lednice zůstane čistá a bez zápachu, i když v ní uchováváte ryby.





S VACSY JSOU POTRAVINY ČERSTVĚJŠÍ A DÉLE VYDRŽÍ

DRUH POTRAVINY	POTRAVINA BEZ VACSÝ	TRVANLIVOST POTRAVIN BEZ VACSÝ (POČET DNŮ)	ŽIVOTNOST POTRAVIN S VACSÝ (POČET DNŮ)*	POTRAVINA S VACSÝ
Vařené jídlo obecně		2	10	
Čerstvé / syrové maso Vařené maso		3 5	9 15	
Čerstvá ryba		2/3	4/5	
Sýry		15	60	
Uzeniny		7	20	
Tvrdý a polotvrdý sýr		21	60	
Syrová, krájená zelenina		5	21	
Víno		3	15	
Nealkoholické nápoje		7	30	
Ovoce		10	21	
Moučníky s krémem		2	10	
Jiné typy moučníků		5	20	
Suché potraviny		180	365	

Omáčky, nápoje, chléb, studená masa, maso, polévky, sýry

VACSÝ a VACSÝ SÁČKY jsou neocenitelní, užiteční pomocníci pro vás a vaši rodinu, protože zajišťují:

- UCHOVÁNÍ VŠECH DRUHŮ POTRAVIN
- ZDRAVOU A KVALITNÍ STRAVU
- FINANČNÍ ÚSPORY
- ČASOVÉ ÚSPORY

* Za předpokladu, že se potraviny uchovávají v chladu při teplotě +3 °C až +5 °C. Tato tabulka uvádí pouze přibližné hodnoty. Doba uchování potravin závisí na tom, jak byla potravina čerstvá při uložení, na způsobu zpracování a na tom, zda byl postup vakuování se systémem VACSÝ správně použit. Polotovary je nutné v každém případě spotřebovat před datem uvedeným na obalu. Veškerá data uvedená v tomto materiálu jsou výsledkem výzkumů univerzity v Miláně.



MIXSY – MULTIFUNKČNÍ KUCHYŇSKÝ MIXÉR, KTERÝ VÁS NIKDY NEZKLAME!

Tento jednoduchý, ale výjimečný přístroj může udělat veškerou práci za pár vteřin. Díky svému ergonomickému tvaru se snadno čistí a skládá díky stojánku na pracovní ploše nebo připevněný na zdi. Mixér je dodáván s různými doplňky. Pasíruje, krájí, drtí, míchá, mixuje, mísí, šlehá a umí spoustu dalších věcí... MixSy vás nikdy nezklame!

MixSy je:

- praktický a lehký
- multifunkční
- silný a rychlý
- všestranný s několika doplňky
- ergonomický
- snadno se používá a čistí

Můžete jej používat přímo v nádobě, ve které vaříte!



NOŽOVÁ HLAVA

- Seká syrové ovoce a zeleninu
- Pasíruje zeleninu a dětskou výživu
- Mísí těsto, mixuje ovoce
- Drtí kostky ledu



ŠLEHACÍ KOTOUČ

- Mixuje mléko a ovocné šťávy
- Míchá omáčky
- Šlehá smetanu a bílky



NÁSTAVEC NA MÍCHÁNÍ

- Umíchá majonézu
- Mixuje mléčné nápoje, frappé, míchané nápoje
- Míchá krémy a salátové zálivky



PROCESSOR

- Mele obiloviny, ořechy, kávu a cukr
- Strouhá sýr
- Drtí byliny a koření



NŮŽ NA MASO

- Krájí syrové maso
- Krájí vařené maso
- Seká vláknitou zeleninu





ZEPHER EDEL WASSER - SYSTÉM ČIŠTĚNÍ VODY

- **5stupňová filtrace vody pro naprosto čistou vodu**
- **Antibakteriální systém**
- **Funkce nepřetržitého odběru**
- **Funkce rovnoměrného tlaku vody**
- **Uzavřená nádrž s antibakteriálním filtrem** zabraňuje sekundárnímu znečištění
- **Bezhlučný** - pracuje na bázi tlaku vody; to znamená, že nemá motor ani elektrické součástky
- **Není napájen elektřinou** (bez přívodního kabelu)
- **Šetří náklady** - již nikdy nebudete muset utrácet za balenou vodu
- **Úspora energie** - bez nutnosti napájení elektrickým proudem, pouze tlak vody
- **Ekologický** (už žádné plastové lahve)
- **Kompaktní a prostorově úsporný** (ideální pro malé prostory / kuchyně)
- **Určený pro umístění na pracovní desku** (není třeba vyhrazovat místo pod dřezem)
- **Jednoduchý, spolehlivý a účinný**
- **Snadná instalace a údržba**
- **Inteligentní, krásný, moderní design**
- **Efektivní** (vychutnejte si svěží, ryzí chuť čisté vody)
- **Certifikováno a testováno** Asociací pro kvalitu vody podle mezinárodních norem NSF/ANSI 42, 53 a 58





ZEPTER – MISTROVSKÉ DÍLO MEZI NÁDOBÍM

Nerezové nádobí z ušlechtilé oceli

Všechny naše výrobky jsou vyrobeny z vysoce kvalitní nerezové chromniklové oceli 18/10 pomocí nejmodernější technologie.

Doživotní záruka Zepter je nejlepším důkazem našeho zájmu o kvalitu.



Potraviny si uchovávají své přírodní složky

Více jídel zároveň pouze na jedné plotýnce



Bezpečná držadla, která se nikdy nezahřejí

Pečujeme o vaše zdraví

Jedinečný systém tepelné kontroly nádobí Zepter umožňuje snadnou externí kontrolu procesu vaření. Tajemství způsobu metody vaření Zepter spočívá v přípravě potravin bez přidání vody, tuku nebo soli, což zaručuje uchování vitamínů, minerálů a přírodních vůní. Menším množstvím kalorií a tuku Zepter přispívá k přípravě hodnotnějších pokrmů, a tím ke zdravějšímu způsobu života.



Šetří čas a energii





Tepelná kontrola udržuje uzavřený cyklus



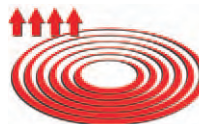
Ergonomický design

Ohřívání bez kontaktu

Bezpečně uzavřený



Akutermitické dno umožňuje indukci



Šetříme čas a energii

K upevnění akutermitického kompaktního dna ke stěnám našich nádob se používá tlak 1200 tun. Toto kompaktní dno je klíčem k metodě Zepter pro úsporu energie.

Dno je vyrobeno z několika lehkých kovových slitin. Zvyšuje tepelnou vodivost, takže teplo je rozváděno a uchováváno rovnoměrně.

Tato konstrukční vlastnost umožňuje vaření potravin při nižší teplotě a rychleji než při vaření v běžném nádobí, čímž zvyšuje úsporu energie až na 70 %! Jednou z hlavních výhod jedinečného systému Zepter je to, že různé části nádobí se dají na sebe skládat, aby bylo možné vařit více pokrmů pouze na jednom hořáku nebo varné plotýnce.



Poklice

Díky speciálně navrženému sklonu poklice se pára, která se vytváří během vaření nebo smažení, hromadí uprostřed poklice a odkapává na dno nádoby. Tento speciální design také způsobuje vytváření prstence páry mezi nádobou a poklicí, který funguje jako těsnění a brání úniku cenných živin.

Termokontrol – indikátor regulace teploty

Když šipka indikátoru překročí začátek zeleného pole, znamená to, že nádoba je připravena pro vaření nebo smažení. Měla by být snížena teplota. Mnohovrstvá konstrukce stěn a dna udržuje proces vaření v chodu. Šipka se bude dále pohybovat, až dosáhne ideálního varného bodu díky energii shromážděné v akuterickém kompaktním dně. Jestliže šipka překročí červené pole, okamžitě odstavte nádobu ze zdroje tepla! Dále již nemusíte kontrolovat, zda se jídlo začalo vařit, zda se vaří rovnoměrně, kdy je hotové apod. Jen kontrolujete indikátor.



Ucha

Ucha zůstávají stále studená. Jsou konstruována tak, že je možné nádobu vždy bezpečně uchopit. Slouží také jako držáky poklice, čímž šetří místo. Jsou odolná vůči vysokým teplotám a je možné je mýt v myčce nebo používat v troubě při teplotách do 225 °C. Pokud by peče jen došlo k poškození, je možné ucha snadno vyměnit.

Stěny

Tloušťka stěn nádoby je přesně 1 mm. Stěny se zahřívají mnohem pomaleji než dno. Rozdíl teplot mezi horkým akuterickým dnem a chladnějšími stěnami zaručuje, že horký vlhký vzduch v nádobě správně cirkuluje. Tloušťka stěn umožňuje pozvolné vaření při stálé teplotě pod bodem varu. Vaření při nízké teplotě šetří energii a zabraňuje ztrátám vitamínů a minerálních látek.

Akuterické dno

Akuterické kompaktní dno umožňuje vaření bez vody a smažení bez tuku. Je to nejdůležitější část našeho systému. Je složeno z více vrstev lehkých kovů, díky čemuž nádobí akumuluje energii a využívá ji rovnoměrně a rychle. Teplota ze zdroje prochází dnem do stěn nádoby rychle, aniž by se snižovala intenzita, a poté se rovnoměrně šíří celou nádobou. Díky své konstrukci zůstávají ucha vždy chladná a jídlo se nepřichytává ke dnu a stěnám nádoby. Dno snese velmi vysoké teploty, aniž by došlo k jeho deformaci.





Design Zepter

Naše nádobí splňuje nejnáročnější standardy průmyslového designu. Je možné jednoznačně prohlásit, že ve své oblasti nemá Zepter konkurenci. Kromě výjimečných technologických předností má sada nádobí Zepter obrovské praktické a funkční výhody.

Vaření bez vody

Vařit bez přidání vody je možné, protože většina potravin vodu již obsahuje. Při vaření v nádobí ZEPTER s akuterickým dnem není nutné přidávat vodu. Připravenou zeleninu vkládejte do studeného hrnce. Naplňte jej maximálně do 2/3. Zakryjte poklicí a zahřívejte na mírném až středním plameni. Zkontrolujte teplotu po 5 minutách. Je-li poklice příliš horká a nemůžete se jí dotknout, snižte teplotu (šipka termokontroly by měla být na začátku zeleného pole). Nesundávejte poklici během vaření, aby neunikala pára. Pokud musíte poklici sundat, přidejte 2-3 lžičky vody a nádobu opět zakryjte. Během rychlého procesu vaření pára stoupá do středu poklice, kde kondenzuje a odkapává zpět na dno. Dochází k vaření v páře.

Všechny nádoby Zepter jsou vhodné pro vaření bez vody. Potraviny, které žádnou vodu neobsahují, není samozřejmě možné vařit bez vody.

Smažení bez tuku

Tuk se při smažení používá proto, aby se jídlo nepřipalovalo k nádobě. S nádobím Zepter to není nutné, což znamená, že ušetříte peníze a práci navíc. Zahřívejte prázdnou nádobu, až šipka termokontroly dosáhne středu zeleného pole. Po 2-3 minutách zkontrolujte teplotu tak, že do nádoby kápnete několik kapek vody. Jestliže se kapky začnou „kutálet“ po dně (tzv. perla efekt), můžete přidat maso, které by nemělo být osolené.

Podle druhu sporáku je doba zahřívání asi 6 minut. Zkontrolujte však nádobu dříve. Jestliže dáte maso do přehřáté nádoby, začne se okamžitě pálit. Když vložíte maso do nádoby, přilepí se ke dnu. Přitlačte je pevně vidličkou a smažte asi 2-3 minuty, dokud nezchladne, potom se samo uvolní. Poté maso otočte a osmažte i na druhé straně. Přidejte koření, zakryjte a snižte přívod tepla. Je-li maso příliš tenké a měkké, můžete vypnout zdroj tepla poté, co maso obrátíte. Proces smažení bude pokračovat.

Vaření ve vodě a smažení na tuku

Maso vařené ve vlastní šťávě má lepší chuť než maso připravované na oleji. Také se tolik nespéká a neztrácí objem. Proces smažení bez tuku rovněž šetří energii. V nádobách Zepter můžete vařit i tradiční metodou. Doba vaření a spotřeba energie se tím ale zvýší. Také jídla budou méně chutná a méně zdravá. Až budete nějakou dobu používat nádobí Zepter, zjistíte, že přidávat sůl, pepř a olej není nutné.





ÚDRŽBA NÁDOBÍ

Příprava nádobí

Než začnete nádobí Zeppler používat, je velice důležité ho umýt. Nejdříve nakapejte dovnitř nádob malé množství přípravku na mytí nádobí, dokud jsou ještě suché, a poté přípravek rozeřete pečlivě po stěnách a na dně suchou houbou. Nechte přípravek v nádobě působit po dobu 10-15 minut a poté nádobí vypláchněte teplou vodou. Opakujte tento postup dvakrát nebo třikrát. Nyní musíte tento postup zopakovat na vnějším obvodu nádoby pomocí měkké strany houby. Tímto způsobem musíte umýt všechny nádoby, které budete během vaření zahřívat. Všechny ostatní nádoby můžete umýt běžným způsobem obyčejným přípravkem na mytí nádobí. Nedoporučuje se drhnout pozlacené části.





Mytí

Bylo by samozřejmě lepší umýt nádobí okamžitě po použití. Pokud to není možné, doporučujeme, abyste naplnili špinavé nádoby na chvíli vodou. Pokud se jídlo připálilo (což se někdy při příliš vysoké teplotě stává), měli byste naplnit nádobu vodou a chvíli ji nechat odmočit tak, aby se zbytky spáleného jídla daly snadno umýt. Bílé nebo modré skvrny, které se mohou objevit na dně nádoby po vaření, lze snadno odstranit houbou s několika kapkami octa nebo citronové šťávy.

U velmi znečištěných nádob doporučujeme použití myčky. Všechny součásti sady nádobí Zepter jsou vyrobeny z nerezavějící oceli a mohou se snadno udržovat v dokonalém stavu. Toho docílíte jednoduše, pokud budete dodržovat následující pravidla:

- Očistěte pouze vnitřek nádob hrubou stranou houby. Vnější stěny by se měly čistit pouze měkkou stranou houby.
- Nepoužívejte pískové čisticí prostředky, vyhněte se tak poškrábání.
- Při mytí nádobí nepoužívejte kovové drátěnky nebo jiné kovové předměty.
- Při vaření pozorně sledujte teplotu.



Sušení

Aby se nerezové nádobí lesklo, měli byste ho okamžitě po umytí otřít suchou utěrkou nebo kusem froté látky. Je známo, že voda v domácnosti obsahuje velké množství chloru a vodního kamene, který vytváří na kovovém povrchu skvrny. Pokud se o nádobí Zepter staráte doporučeným způsobem, bude působit jako dokonalá dekorace každé moderní kuchyně po mnoho let.



Používání jednotlivých částí systému Zepter

Poklice



Univerzální ochranná podložka na stůl

Cedníky



Mytí a příprava

Misky



Spolu s poklicí vytvoříte vyšší kombinaci



Praktické odkládání na nádobě



Vaření v nádobách nad sebou



Vaření v nádobách nad sebou



Mytí a příprava



Cezení



Skladování a servírování



Servírování



Slévání



Jako vyhřevná plocha

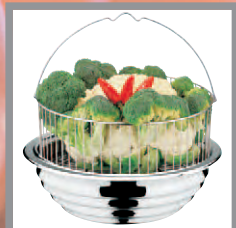


Košík

Vaření



Mytí a příprava



Cezení a servírování



Servírovací misky

Servírování



Skladování



Ohřívání



Struhadlo

Strouhání a krájení



Vaření v nádobách nad sebou



Umývání a příprava



Všechny díly nádobí lze skládat do sebe



Šetří místo



Žádné přetékání,
žádný špinavý sporák



Snadno se
vkládá do myčky



Při nalévání se
nic nevylije



Skladování
potravin

PŘEDKRMY

PEČENÝ CHŘEST S OLIVAMI A RAJČATY SUŠENÝMI NA SLUNCI	19
ITALSKÉ TOASTY	19
SRBSKÉ FAZOLE	20
CHŘEST V ŽUPANU	20
PLNĚNÉ CIBULKY	21
PLNĚNÁ SÉPIE	21
KREVETOVÝ KOKTEJL	22
MÍCHANÁ VEJCE S KRABÍM MASEM	22
ARTYČOKY V TYMIÁNU	22
ZELENINA NA ŘECKÝ ZPŮSOB	23
CUKETY PLNĚNÉ KORÝŠI	24
SMAŽENÉ ŽAMPIONY	25
RAJČATA PLNĚNÁ SARDINKOVÝM KRÉMEM	25
ZAPÉKANÉ FAZOLE S VEJCI	25





PEČENÝ CHŘEST S OLIVAMI A RAJČATY SUŠENÝMI NA SLUNCI

POTŘEBUJETE:

20 chřestů - zelený, purpurový, bílý
12 čerstvých oliv, nejlépe z Toggie
12 rajčat sušených na slunci
5 PL (polévkových lžic) šťávy z pečeného kuřete
olivový olej
mletou sůl a černý pepř

Použijte nádobí Zepter, povařte vodu s trochou soli. Oloupejte a omyjte chřest, pak jej uvařte v osolené vodě. Poté jej chlaďte ledem.

Sceděte a odložte stranou na talíř, zakryjte utěrkou. Namočte olivy do šťávy z pečeného kuřete.

Zahřejte pánev Zepter, až šipka termokontroly dosáhne zeleného pole, pak pánev odstavte, přidejte olivový olej a přidejte na něj chřest. Obracujte, až dostane světlou barvu, pak přidejte sušená rajčata a ohřejte je. Pokládejte chřest, rajčata a olivy na talíře, přidejte šťávu a kapku olivového oleje.



ITALSKÉ TOASTY

POTŘEBUJETE:

1/2 francouzské vevy
sýr
4 rajčata
4 plátky solené ryby
majoránku, olivy, sůl, pepř
olej - na dochucení



Nakrájejte veku na tenké plátky a potřete olejem. Na každý plátek dejte trochu sýra, 2 plátky rajčat, kousek ryby, majoránku (sušenou nebo čerstvou) a olivu.

Osolte a opepřete dle chuti. Vložte do pánve Zepter a zapékejte v horké troubě 10 minut.



SRBSKÉ FAZOLE

POTŘEBUJETE:

300 g bílých fazolí
1 kg cibule
bobkový list, olej, sůl, černý pepř
2 – 3 pálivé papričky

Zahřejte nádobu Zepter na nejvyšší teplotu. Dejte fazole do hrnce a vařte 25 minut. Cibuli rychle osmažte v trošce oleje, přidejte sůl, pepř a bobkový list.

Do pečicí pánve Zepter vložte vrstvu fazolí, cibuli, znovu fazole, cibuli a zakončete vrstvou fazolí. Navrch položte proužky pálivé papriky. Přidejte vývar, ve kterém se vařily fazole, trochu oleje a vložte do trouby na 25 minut. Jídlo je hotové, když se vypařil veškerý vývar.

CHŘEST V ŽUPANU

POTŘEBUJETE:

400 g chřestu
10 plátků šunky
10 plátků sýra Ementál
svazek petrželky
citronovou šťávu
2 šálky smetany

Dobře opraný chřest vložte do nádoby Zepter (držte se pravidel pro vaření). Zalijte chřest vodou a přiveďte k varu. Pak přidejte trochu citronové šťávy a nasekanou petrželku. Na každý plátek šunky položte plátek sýra a tři až čtyři chřesty a vše zabalte. Vložte připravené závitky do předehřáté (5 min) nádoby Zepter a ohřívejte 10 minut. Podávejte teplé s bešamelovou omáčkou.





PLNĚNÉ CIBULKY

POTŘEBUJETE:

6 cibulek
300 g smažené uzeniny (salám, klobása)
150 g žampionů
petržel
2 lžice piva
3 plátky slaniny
250 g rajčat nakrájených na čtvrtky
sůl, pepř

Vložte cibulky do nádoby Zepter (držte se pravidel pro dušení) a poduste 20 minut. Odstavte a nechte vychladnout. Vydlabejte vnitřky cibulek a smíchejte je s uzeninou, žampiony a petrželí. Vzniklou směsí naplňte cibulky. Cibulky a rajčata vložte do smažiční pánve Zepter. Vařte na mírném ohni alespoň 20 minut. Pak sundejte poklici, přidejte dvě lžice piva a zakryjte každou cibulku kouskem slaniny. Osolte a opepřete. Zapékejte 10 minut.

PLNĚNÁ SÉPIE



POTŘEBUJETE:

1 kg sépií
150 g rýže
1 cibuli
3 stroužky česneku
2 vejce
100 ml olivového oleje
100 ml bílého vína
petržel
sůl a pepř na dochucení

Sépie omyjte, odkrojte hlavu a chapadla a nakrájejte je na malé kousky. Zahřejte pánev Zepter podle pokynů pro pečení v troubě. Poduste cibuli s česnekem a nakrájenou sépií v páne, snižte teplo na minimum, přidejte rýži, vodu a víno a vařte 20 minut. Vmíchejte petržel a vejce. Naplňte sépii směsí, osolte a opepřete, uzavřete otvor párátkem a vložte pánev Zepter do trouby. Při vaření zalijte olivovým olejem. Když je sépie vařená, ozdobte ji snítkou petrželky a česnekem.



KREVETOVÝ KOKTEJL

POTŘEBUJETE:

3 PL majonézy
2 PL kečupu
šťávu ze 1/4 citronu
2 kapky Tabasca
bylinkový sýr nebo parmezán
250 g čerstvých nebo
mražených krevet
několik kousků chřestů

Smíchejte majonézu s kečupem. Přidejte 2 kapky Tabasca, nastrouhaný sýr, šťávu z citronu. Dobře promíchejte. Je-li omáčka příliš hustá, přidejte trochu smetany nebo nálevu z konzervovaného chřestů. Přelijte omáčku přes krevety a ozdobte chřestem.

MÍCHANÁ VEJCE S KRABÍM MASEM

POTŘEBUJETE:

150 g krabího masa
6 vajec
6 lžic vody
1 ČL sušených bylinek
sůl, pepř

Osušte krabí maso. Vejce rozšlehejte. Přidejte vodu, sůl a pepř. Zahřejte peccí pánev Zepter a smažte krabí maso několik minut, až zhnědne po obou stranách. Přidejte vejce a zmírněte teplotu. Několikrát míchejte a na konec přidejte bylinky. Podávejte okamžitě s toastem a zeleným salátem.

ARTYČOKY V TYMIÁNU

POTŘEBUJETE:

16 artyčoků
8 středně velkých bílých cibulí
4 mrkve
4 stroužky česneku
1 sklenku bílého vína
1/4 litru kuřecího vývaru
1 snítka tymiánu
1 bobkový list
1 PL bazalky
2 PL olivového oleje
mletou sůl a černý pepř
plátek citronu



Oloupejte a omyjte mrkev a cibuli. Nakrájejte na velké kusy. Umyjte a ořízněte artyčoky, nechte malý kus košťálu. Odřízněte listy - začněte od srdíčka, pak odstraňte košťály. Je-li třeba, použijte odstraňovač jader. Vložte artyčoky do vody s tenkým plátkem citronu, aby nezčernaly. Zahřejte nádobu Zepter, až šipka indikátoru vstoupí do zóny pro vaření. Pak snižte přívod tepla, přidejte lžici olivového oleje, mrkev, cibuli a česnek a zasmažte. Pak přidejte artyčoky, dochuf-

te solí a pepřem. Opečte je dohněda, zalijte bílým vínem, snižte na 2/3 a rozředte kuřecím vývarem. Přidejte bylinky, lehce povařte ve vypnuté troubě. Když změknou, přidejte lžici olivového oleje a hrnec dejte doprostřed stolu. Můžete servovat teplé či studené.



ZELENINA NA ŘECKÝ ZPŮSOB



POTŘEBUJETE:

4 malé mrkve
4 malé tuřiny
8 naložených cibulek
2 malé cukety
1 paličku fenyklu
4 malé artyčoky
4 stroužky česneku
1 PL bílého vinného octa
5 PL bílého vína
3 šálky kuřecího vývaru
15 lusků koriandru
1/2 snítky čerstvého koriandru
olivový olej
mletou sůl a černý pepř
jemnou sůl a sůl Guérandé

Oloupejte a omyjte mrkev, tuřiny a cibulky. Cukety omyjte a nakrájejte. Odstraňte vnější slupku z hlavičky fenyklu a nakrájejte ji na osminky. Očistěte artyčoky, ponechte kousek košťálu a 2/3 listů, začínejte od srdíčka. Zahřejte nádobu Zepter na teplotu vaření, pak ztlumte přívod tepla, přidejte kapku olivového oleje a poduste všechnu zeleninu v olivovém oleji s česnekem. Přidejte sůl a pepř, bílé víno a snižte ohřev na 2/3. Pak přilijte bílý ocet, přidejte horký kuřecí vývar. Nakonec přidejte koriandrové lusky. Vařte zaklopené, dokud zelenina nezměkne. Zatím odstraňte stonky z čerstvého koriandru a listy jemně pokrájte. Zeleninu na řecký způsob servírujte vlažnou nebo studenou v mělké misce, ochuťte ji vývarem a kapkou olivového oleje, posypte jemně nasekaným koriandrem a přidejte špetku mletého pepře.



CUKETY PLNĚNÉ KORÝŠI



POTŘEBUJETE:

- 4 cukety
- 2 kg mušlí
- 2 kg srdcovek
- 1 kg mlžů praire
- 1 kg slávek
- 2 červená rajčata, oloupaná a zbavená semen
- špetku kari
- 1 PL hořčice Dijon
- 2 bílé jogurty
- 1/2 hlávkového salátu
- 1 PL natě z kořenové petržele
- olivový olej
- mletý pepř
- jemnou sůl a slanou mouku
- ocet

Omyjte mlže pod studenou tekoucí vodou. Otrhajte petržel a ponechte si listy. Omyjte cukety, pak je seřízněte tak, abyste získali rovnou plochu. 1/3 horní části cukety odkrojíte a ponechte jako víčko. Pak jemně vydlabejte vnitřek cukety. Vydlabané cukety osolte a vložte do cedníku, nechte je 15 minut osychat. Mezitím si zahřejte pánev Zepter. Až se šipka termokontroly dostane do zeleného pole, pánev odstavte, kápněte do ní několik kapek olivového oleje a smažte cukety asi 3 minuty, aniž by se zbarvily. Pak pánev zakryjte a nechte vařit. Když cukety změkknou, vyndejte je na mísu. Zahřejte pánev Zepter na teplotu vaření, přidejte kapku olivového oleje a vhodte do ní mušle – začněte těmi největšími. Přidejte trochu petržele a zakryjte. Když se všechny mušle otevrou, slijte je přes síto. Vývar z mušlí, který se vyvařil asi ze 2/3, si ponechejte. Mezitím vyloupejte mušle ze schránek. Smíchejte hořčici Dijon s jogurtem, přidejte trochu kari a kapku octa, ochuťte solí a pepřem. Zastříknete trochu olivového oleje. Rajčata nakrájejte na kousky a petržel nadrobno.

Salát nakrájejte na tenké plátky. V míse smíchejte mušle s jogurtovou omáčkou, přidejte petržel a nakrájená rajčata. Směsí naplníte cukety. Přidejte trochu mletého pepře, kolem cuket poskládejte plátky salátu a ozdobte je. Podávejte na míse.



SMAŽENÉ ŽAMPIONY



POTŘEBUJETE:

1 kg žampionů
100 g čerstvého bylinkového
sýra
2 pórký
1 jarní cibulku
2 cibule
1 oříšek másla
sůl a pepř na ochucení

Žampiony omyjte a nakrájejte. Pórek očistěte a nakrájejte na kolečka. Zahřejte nádobu Zepter podle obecných pravidel. Osmažte žampiony a cibuli. Přidejte pórek a krátce povařte s ostatními přísadami.

Ochuťte solí a pepřem. Navrch položte sýr a nechte ho rozpustit. Posypte nasekanou jarní cibulkou na ozdobu.

RAJČATA PLNĚNÁ SARDINKOVÝM KRÉMEM



POTŘEBUJETE:

6 rajčat
250 g sardinek v oleji
1/2 šálku majonézy
citronovou šťávu
máslo
pepř
petržel
sůl

Omyjte a vydlabejte rajčata. Slijte olej ze sardinek. Přidejte k sardinkám máslo (ale jen tolik, aby získaly krémovou konzistenci).

Přidejte majonézu, pepř, sůl a pár kapek citronové šťávy, rajčata naplňte směsí. Vložte rajčata do mělké nádoby Zepter (nebo do dobře předehřáté pečicí pánve) a zapékejte 10 minut. Ozdobte nasekanou petrželkou.



ZAPÉKANÉ FAZOLE S VEJCI

POTŘEBUJETE:

1 kg fazolí
2 čerstvé cibule
4 vejce
1/2 l mléka
máslo, mouku, červenou papriku

Zahřejte pečicí pánev Zepter podle pokynu pro smažení. Rychle osmažte cibuli dozlatova. Přidejte omyté fazole a vařte. Sundejte ze sporáku a ponechte ještě 20 minut stát. Když fazole změknou, přidejte mouku, kterou jste osmažili do hněda, červenou papriku a máslo.

Připravte omáčku z mléka a vajec a přelijte ji přes fazole.

Zapékejte v troubě ještě 15 minut.

Podávejte s trochou smetany.

TĚSTOVINY, POLÉVKY

ŠPAGETY S RAJSKOU A OLIVOVOU OMÁČKOU	27
ZELNÉ TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z GORGONZOLY	27
ŠVÝCARSKÁ ZELNÁ POLÉVKA	28
HRACHOVÁ POLÉVKA	28
POLÉVKA ZE SÓJOVÝCH BOBŮ SE ŽAMPIONY	28
STUDENÁ RAJSKÁ POLÉVKA	29
POLÉVKA Z TELEČÍHO MOZEČKU	29
VINNÁ POLÉVKA S OPEČENOU HOUSTIČKOU	29
RYBÍ POLÉVKA S HOUSTIČKOU	30
CHŘESTOVÁ POLÉVKA	30
FRANCOUZSKÁ BYLINKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA	30
POLÉVKA Z ČERSTVÝCH ŽAMPIONŮ	30
ZELENINOVÁ POLÉVKA	31
CIBULOVÁ POLÉVKA	31
MAĎARSKÁ ZELNÁ POLÉVKA	31





ŠPAGETY S RAJSKOU A OLIVOVOU OMÁČKOU

POTŘEBUJETE:

2 cibule
1 lžíce oleje
750 g omytých, oloupaných rajčat
aromatické bylinky (majoránku, bazalku, oregano)
75 g černých oliv
150 g hrášku
sůl, pepř
375 g špaget

Cibuli rychle osmažte v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Přidejte rajčata, olivy a hrášek, bylinky. Vařte 10 – 15 minut. Osolte dle chuti. Špagety vařte asi 10 minut ve slané vodě (v košíku Zepter). Podávejte s rajskou a olivovou omáčkou.



ZELÉNÉ TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z GORGONZOLY



POTŘEBUJETE:

250 g zelených (špenátových) těstovin
1 cibuli
1 lžíce oleje
400 g smetany
sůl, bílý pepř
šťávu z 1/2 citronu
200 g rajčat
100 g sýra gorgonzoly (nebo rokfóru)

Uvařte těstoviny v košíku Zepter v nádobě s vodou. Nakrájejte cibuli a osmažte ji dozlatova. Přidejte smetanu a vařte do zhoustnutí. Rozpusťte nakrájenou gorgonzolu v omáčce. Osolte dle chuti. K těstovinám přidejte rajčata nakrájená na kousky.



ŠVÝCARSKÁ ZELNÁ POLÉVKA

POTŘEBUJETE:

1/2 kg mladého zelí
300 g brambor
2 cibule
50 g mouky

Nakrájenou cibuli a zelí vložte do nádoby Zepter a dodržujte pravidla pro vaření. Vařte mírným varem ve vlastní šťávě asi 15 minut, pak zvýšte teplotu, aby šipka ukazovala přes půlku zeleného pole a ještě chvíli vařte. Můžete přidat mouku a nechat ji zhnědnout se zelím. Brambory nakrájené na kostky dejte do dvou litrů vody, vařte a přidejte ke směsi zelí. Vařte polévku ještě 30 minut. Podávejte s opečenou houstičkou (chlebem).



HRACHOVÁ POLÉVKA

POTŘEBUJETE:

50 g tučné slaniny
150 g vyloupaného hrášku
40 g sladké kukuřice
2 brambory
1 cibule
nakrájený chléb (na opečení)



Připravte si nádobu Zepter podle zásad pro vaření (šipka přes půlku zeleného pole). Přidejte cibuli a slaninu nakrájenou na malé kousky a nádobu naplňte vodou. Dále přidejte brambory, hrášek a kukuřici. Vařte na mírném plameni. Podávejte s opečeným chlebem.



POLÉVKA ZE SÓJOVÝCH BOBŮ SE ŽAMPIONY

POTŘEBUJETE:

100 g čerstvých žampionů
250 g sójových bobů
2 stroužky česneku
petržel
1 šálek vína

Uvařte sójové boby v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Kolik vody přidáte, tolik budete mít polévky. Omyjte a oloupejte žampiony a nakrájejte je na plátky. Osmahněte cibuli dozlatova v malé nádobě Zepter. Přidejte česnek a žampiony a rychle smažte asi 10 minut. Pak vložte žampiony do nádoby s uvařenou sójou a ještě chvíli vařte. Přidejte víno. Na konec přidejte nasekanou petržel.



STUDENÁ RAJSKÁ POLÉVKA

POTŘEBUJETE:

600 g rajčat
2 stroužky česneku
1 salátovou okurku
ocet, olej
sůl a pepř

Zralá rajčata vložte do nádoby Zepter a mírně povařte asi 5 minut. Přidejte 2 stroužky česneku. Ochutíte solí a pepřem, přidejte trochu oleje a octa. Rozmixujte. Před podáváním vychlaďte v ledničce. Ozdobte tenkými plátky okurky. Chcete-li polévku ještě více vychladit, přidejte několik kostek ledu.



POTŘEBUJETE:

1/2 kg telecího mozečku
1 celer
2 mrkve
snítka petržele
2 šálky kyselé smetany



POLÉVKA Z TELECÍHO MOZEČKU

Do nádoby Zepter vložte mrkev, celer, zalijte vodou a vařte do změknutí podle pravidel vaření. Přidejte mozeček a vařte ještě 2–3 minuty. Vyndejte mozeček a zeleninu z vody, nakrájejte a vložte zpět do polévky. Navrch přidejte kyselou smetanu a ozdobte nasekanou petrželkou.

VINNÁ POLÉVKA S OPEČENOU HOUSTIČKOU

POTŘEBUJETE:

1/4 l francouzského vína
1/2 l bujónu (z kostek)
sůl, pepř, muškátový oříšek
špetku cukru na ochucení
1 vaječný žloutek
1/8 l smetany
2 plátky bílého chleba

Víno a vývar vlijte do nádoby Zepter. Přidejte koření a přiveďte k bodu varu. Smíchejte žloutek se smetanou a přidejte do polévky. Ochutíte solí a kořením. Bílý chléb nakrájejte na kostičky a osmažte na másle (dozlatova). Opečený chléb přidejte do polévky až před podáváním.





POTŘEBUJETE:

1 1/2 l vody
hlavu a vnitřnosti z kapra
150 g zeleniny (ne pórek)
50 g másla
1 vaječný žloutek
1/8 l smetany
sůl, pepř, muškátový oříšek, petržel

RYBÍ POLÉVKA S HOUSTIČKOU

Hlavu a vnitřnosti uvaříte ve vodě v nádobě Zepter podle zásad provaření. Slijte vodu a přidejte do ní zeleninu, kterou jste nakrájeli na tenké proužky a chvíli dusili na másle. Rybu vykostěte a přidejte maso do polévky. Přidejte žloutek smíchaný se smetanou. Koření použijte podle chuti. Podávejte s opečeným chlebem.

POTŘEBUJETE:

1/2 kg chřestu
petržel, pepř, sůl
1/2 šálku smetany
1 vejce

Chřest povaříte v nádobě Zepter asi 15 minut. Pokrájejte a spolu s petrželkou vaříte ještě 5 minut. Okořeňte dle chuti. Přidejte rozšlehané vejce se smetanou. Nakonec ozdobte nasekanou petrželkou.

CHŘESTOVÁ POLÉVKA



FRANCOUZSKÁ BYLINKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA



POTŘEBUJETE:

1 malou kytičku šfrovíku,
bazalky a pažitky
5 listů estragonu
10 g kopru
1 ČL tymiánu
10 g petržele
1/8 l šlehačky bez cukru
70 g másla
1 malou cibuli
1 šalotku
3/4 l vývaru
sůl, pepř, muškátový oříšek

Cibuli a šalotku nakrájejte na čtvrtky. Nasekejte a smíchejte bylinky. Nádobu Zepter zahřejte (šipka přes půlku zeleného pole) a rozpusťte v ní máslo. Smažte cibuli a šalotku asi 20 minut, pak přidejte bylinky a ještě chvíli smažte. Přidejte vývar a chvíli vaříte. Zbývající máslo smíchejte se lžičkou mouky a připravte jíšku, kterou přidáte do polévky. Okořeňte dle chuti.

Podávejte ozdobenou dvěma lžičkami šlehačky.

POLÉVKA Z ČERSTVÝCH ŽAMPIONŮ

POTŘEBUJETE:

500 g žampionů nakrájených
na čtvrtky
1 velkou cibuli
1/4 l vody
2 vaječné žloutky
1/8 l smetany
sůl, pepř, muškátový oříšek
kopr, petržel
mléko

Zahřejte nádobu Zepter (šipka přes půlku zeleného pole). Osmažte cibulku dozlatova. Přidejte omyté žampiony a vodu. Vaříte na mírném ohni asi 10–15 minut. Sundejte nádobu ze zdroje tepla. Přidejte mléko, vaječné žloutky a smetanu. Promíchejte a ochuťte. Podávejte se sekanou petrželkou a koprem.



ZELENINOVÁ POLÉVKA

POTŘEBUJETE:

2 mrkve nakrájené na kostky
250 g nastrouhaného celeru
1 cibuli nakrájenou na kolečka
4 brambory nakrájené na čtvrtky
2 stroužky česneku
1 l vývaru (masového)
2 ČL smetany
2 vaječné žloutky
1/2 kytičky sekaného kopru, sůl,
pepř

CIBULOVÁ POLÉVKA

POTŘEBUJETE:

1 1/2 l vody
50 g tuku
50 g mouky
150 g cibule
2 brambory
1 šálek smetany nebo mléka
sůl, pažitku

Nakrájenou cibuli a brambory vložte do vařící osolené vody a vařte. Zahustěte jíškou z mouky, tuku a povařte a nakonec přidejte smetanu. Podávejte s pažitkou a opečeným chlebem.

Připravte zeleninu a vložte ji do nádoby Zepter, vařte zakrytou na mírném ohni. Snižte teplotu a vařte asi 15 minut. Přidejte vývar a ponechte chvíli na vařiči. Smíchejte žloutky se smetanou a vmíchejte do polévky. Okořeňte dle chuti. Podávejte se sekaným koprem.



MAĎARSKÁ ZELNÁ POLÉVKA

POTŘEBUJETE:

1/2 kg kyselého zelí
250 g vařené uzené slaniny
2 frankfurtské párky
1 lžička oleje, 3 lžičce mouky
3/4 l vývaru
3 ČL papriky
bobkový list
1 ČL cukru
sůl, pepř, chilli, kuličky jalovce
2 lžičce rajského protlaku
kyselou smetanu

Zahřejte nádobu Zepter (šipka termokontroly v zeleném poli). Nakrájejte malou cibulku a zpěňte ji na oleji až zesklouatí. Přidejte česnek, mouku, rajský protlak, chilli, červenou papriku, pepř a dobře zamíchejte. Smíchejte se zelím a zalijte vývarem. Přidejte cukr, jalovec a bobkový list. Po 10 minutách vaření přidejte nakrájenou slaninu a párky a vařte při mírné teplotě ještě malou chvíli.

SALÁTY

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY	33
ITALSKÝ SALÁT	33
ČEKANKOVÝ SALÁT	33
SALÁT SE SALÁMEM, SÝREM, KUKUŘICÍ A PAPRIKOU	33
SALÁT ŠÉFKUCHAŘE	34
CELEROVÝ SALÁT	34
BRAMBOROVÝ SALÁT S CELEREM	34
SALÁT Z MÍCHANÉ ZELENINY A BAKLAŽÁNU	35
SALÁT Z INDICKÉ RÝŽE A KUŘECÍHO MASA	35
SALÁT ZE ŽAMPIONŮ A VINNÝCH HROZNŮ	35





SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

POTŘEBUJETE:

1/2 kg červené řepy
4 lžíce oleje
2 lžíce octa
1/2 lžíce cukru
1/2 lžíce kmínu
sůl dle chuti
pepř

Řepu uvařte v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Uvařené řepy nakrájejte na plátky, zastříknete je octem a olejem a dobře promíchejte. Ochuťte solí a pepřem. Můžete také přidat kmín nebo nastrouhaný křen. Podávejte vychlazené.

ITALSKÝ SALÁT

POTŘEBUJETE:

2 středně velké
baklažány
sůl, 1/2 šálku olivového
oleje
4 středně velká rajčata
1 šálek černých oliv
100 g měkkého salámu
1/2 lžičky oregana
2 lžíce vinného octa
pepř, sůl, mouku

Omyjte baklažány a nakrájejte je na plátky. Osolte je a nechte odležet do změknutí. Osušte je. Každý plátek posypte moukou a osmažte po obou stranách v pečicí pánvi Zepter. Smíchejte s rajčaty, olivami a nakrájeným salámem. Okořeňte dle chuti.



ČEKANKOVÝ SALÁT

POTŘEBUJETE:

1 jogurt
2 lžíce oleje
šťávu z jednoho citronu
1 lžíci cukru
sůl
2 pomeranče
několik listů čekanky

Smíchejte jogurt s olejem a šťávou z citronu, přidejte cukr a sůl dle chuti. Omyjte a osušte čekanku. Nakrájejte ji na kostky do salátové misky Zepter. Přelijte jogurtovou zálivkou. Ozdobte kousky pomeranče.

SALÁT SE SALÁMEM, SÝREM, KUKUŘICÍ A PAPRIKOU

POTŘEBUJETE:

250 g salámu
200 g Ementálu
2 zelené papriky
2 cibule
300 g kukuřice (konzervované)
2 lžíce octa
sůl, pepř
2 lžíce oleje

Nakrájejte salám a cibuli na plátky, sýr na kostičky a papriku na proužky. Všechny přísady smíchejte s lehce ohřátou kukuřicí. Přidejte sůl a pepř dle chuti. Zastříknete octem a olejem. Podávejte s celozrnným chlebem.



SALÁT ŠÉFKUCHAŘE

Celer omyjte. Nakrájejte na plátky, vložte do malé nádoby Zepter a pokapejte citronovou šťávou.

Zahřejte nádobu, odstavte ze sporáku a odložte. Jazyk nakrájejte na proužky, kuře na malé kousky.

Velkou salátovou misku Zepter vyložte salátem a na něj dejte maso, sýr a osušený celer. Okořeňte dle chuti. Připravte zálivku z octa, vína a oleje. Přidejte sůl, pepř a špetku kari. Přelijte zálivku přes salát a zamíchejte.

POTŘEBUJETE:

1/2 velkého celeru
1 malý hlávkový salát
200 g vařeného hovězího jazyka
1/2 vařeného kuřete
sůl, pepř
1 lžička octa
1 lžička bílého vína
4 lžičky oleje
kari, šťávu z jednoho citronu
sýr

CELEROVÝ SALÁT

POTŘEBUJETE:

2 středně velké celer
1/4 l vody
sůl, pepř
2 lžičky octa
1 malou cibuli
3 lžičky oleje

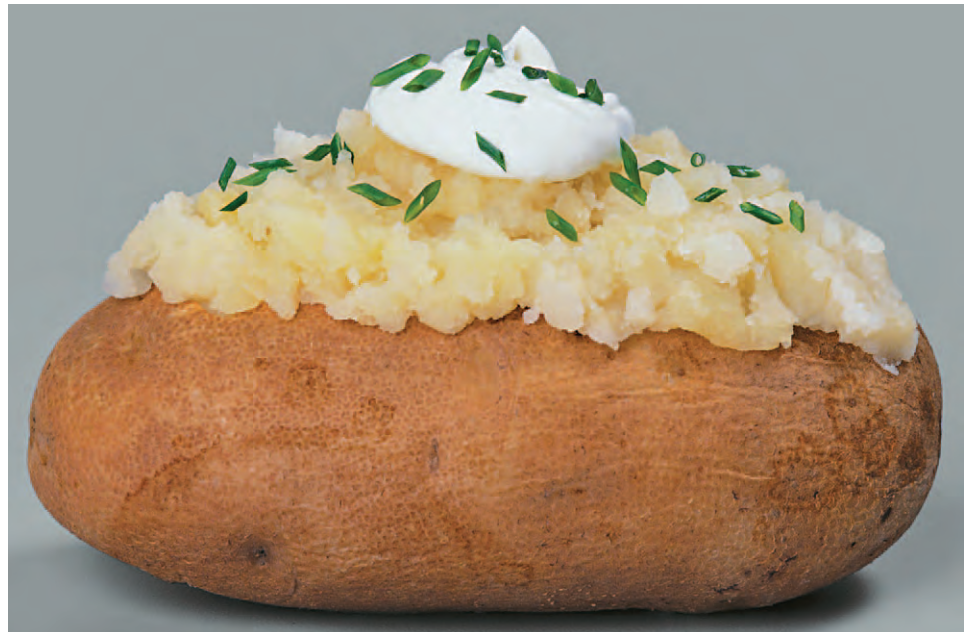
Celer omyjte, nakrájejte na plátky a uvařte v nádobě Zepter podle pokynů pro vaření. Okořeňte dle chuti. Vložte do salátové misky Zepter. Přidejte nakrájenou cibuli. Zakapejte olejem a octem.

BRAMBOROVÝ SALÁT S CELEREM

POTŘEBUJETE:

1/2 kg brambor
1 celer
1 vařené vejce
1 zelené jablko
sůl, pepř
ocet, olej

Očistěte, oloupejte a nakrájejte brambory. Celer nakrájejte na plátky. Uvařte v nádobě Zepter podle pokynů pro vaření. Když celer a brambory změknou, odstavte je a nechte vychladnout. Osušte je a vložte do salátové misky Zepter. Přidejte oloupané, nastrohané jablko a vejce nakrájené na malé kousky. Okořeňte dle chuti. Zakapejte olejem a zastříknete octem.





SALÁT Z MÍCHANÉ ZELENINY A BAKLAŽÁNU

POTŘEBUJETE:

1 kg rajčat
1 kg paprik
1/2 kg baklažánu
1 kytičku kopru
sůl, pepř
olej, petržel

Omyjte papriky a odstraňte semena. Rajčata a baklažán oloupejte. Nakrájejte zeleninu v robotu a smíchejte. Vložte do nádoby Zepter a vařte podle pokynů pro vaření. Přidejte nasekaný kopr a olej. Okořeňte dle chuti. Před podáváním salát vychlaďte. Posypte petrželí. Podávejte k hlavnímu jídlu jako předkrm.



SALÁT Z INDICKÉ RÝŽE A KUŘECÍHO MASA

Cibuli jemně nakrájejte a vložte do nádoby Zepter, osmažte podle pokynů pro smažení. Přidejte rýži, olej a kari, krátce povařte. Dobře vychlaďte. Nakrájejte uvařené nebo upečené kuřecí maso na malé kousky, přidejte pepř, pomerančovou šťávu, třešně a rozinky.



POTŘEBUJETE:

2 středně velké cibule
několik lžic oleje
1/2 kuřete (pečeného nebo vařeného)
1/2 zelené papriky nakrájené na proužky
několik kyselých třešní (odpeckovaných)
1/2 šálku pomerančové šťávy
1 šálek suché, vařené rýže
kari, několik rozinek



SALÁT ZE ŽAMPIONŮ A VINNÝCH HROZNŮ

Kuličky vína oloupejte a odstraňte jádra. Salát roztrhejte na kousky. Přidejte nakrájené žampiony, nasekanou cibuli a ocet. Přidejte sůl a pepř dle chuti. Zakápněte olejem. Dobře promíchejte.

POTŘEBUJETE:

300 g vinných hroznů
1 malý hlávkový salát
375 g žampionů, 1 cibule
2 lžice vinného octa
sůl, pepř
2 lžice oleje

ZELENINA

PLNĚNÉ ARTYČOKY	37
MÍCHANÁ VEJCE S ČEKANKOU	37
PÓREK NA ŘECKÝ ZPŮSOB	37
STUDENÉ RATATOUILLE	38
PLNĚNÉ ZELÍ	38
NOVÉ BRAMBORY SE SÝREM RICOTTA A ŘEDKVIČKAMI	39
MILÁNSKÝ ŠPENÁT	39
DUŠENÉ HOUBY	39
ŠPENÁT SE SMETANOU	40
ČÍNSKÉ ZELÍ	40
HRÁŠEK PO MYSLIVECKU	40
BRAMBORY VE SLUPCE S ARTYČOKY	41
PEČENÉ MILÁNSKÉ PAPIKY	41
KVĚTÁK S VEJCI	41
KVĚTÁK NA BÍLÉM VÍNĚ	42
ZELÍ PO VENKOVSKU	42
PSTRUH S KYSELÝM ZELÍM	42
TALÍŘ VERTE	43
DUŠENÉ KEDLUBNY S MASEM	43
ŠPAGETY S FAZOLEMI	44
OMELETA S CHŘESTEM	44
DUŠENÁ MRKEV S HOUBAMI	44
PLNĚNÝ BAKLAŽÁN	45
RAJSKÝ PROTIAK	45
OVOCE A ZELENINA DLE OBDOBÍ, JEMNĚ VAŘENÁ SE ZELENÝM KARDAMONEM	46
KYSELÉ ZELÍ S JABLKY	46
MORAVSKÁ PEČENĚ Z GRILU	47
SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ	47
ZELINÉ ZÁVITKY SARMA	47





PLNĚNÉ ARTYČOKY

POTŘEBUJETE:

400 g špenátu
4 artyčoky
1/4 šálku smetany
4 vejce
holandskou omáčku

Odstraňte tuhé vnější listy artyčoků a odřízněte košťál. Odřízněte tvrdé konce listů. Artyčoky omyjte a uvařte je v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Nejsou-li artyčoky čerstvé, je třeba přidat do hrnce trochu vody. Zahřejte špenát v malé nádobě Zepter podle všeobecných pravidel. Vydlebejte vnitřky artyčoků a naplňte je směsí smetany a špenátu. Na každý položte vejce uvařené do ztracena a zalijte holandskou omáčkou. Podávejte horké. Vejce do ztracena vařte s 25 ml octa a špetkou soli. Když se voda vaří, rozbijte vejce do naběračky a vložte je do vody. Vařte 3–4 minuty.

MÍCHANÁ VEJCE S ČEKANKOU

POTŘEBUJETE:

250 g čekanky
1 cibuli
1 lžíce oleje
4 vejce
4 lžíce mléka nebo vody
sůl, pepř, muškátový oříšek
petržel
8 plátků chleba

Čekanku nakrájejte na tenké kroužky. Nasekejte cibuli. Smíchejte a lehce osmahněte (dozlatova) v nádobě Zepter (5 minut při střední teplotě by mělo stačit). Rozbijte vejce do mléka nebo vody. Přidejte koření a zamíchejte. Vlijte vaječnou směs do hrnce s čekankou a počkejte, až vejce zhoustnou. Posypte petrželkou. Podávejte s chlebem.

PÓREK NA ŘECKÝ ZPŮSOB

POTŘEBUJETE:

několik pórků
1 šálek bílého vína
1/2 šálku olivového oleje
1 citron, 10–15 oliv
pepř, bobkový list
rozmarýn

Připravte si omáčku: do nádoby Zepter dejte víno, olej, citronovou šťávu a bylinky. Přiveďte k varu a odstavte. Pórky mírně vařte asi 10 minut v jiné nádobě. Měkké pórků vložte do misky Zepter. Přidejte omáčku. Podávejte ozdobené olivami.



STUDENÉ RATATOUILLE

POTŘEBUJETE:

2 cukety
1 červenou papriku
1 zelenou papriku
1 lilek
1 bílou cibuli
2 rajčata
2 stroužky neoloupaného
česneku
olivový olej
tymián, rozmarýn a bobkový list
sůl, pepř
kapku tmavého
sladkého italského octa

Zahřívejte nádobu Zepter, až šipka termokontroly dosáhne zeleného pole. Pak zmírněte plamen. Cukety a lilek oloupejte. Papriky osmahněte a podržte pod studenou vodou, abyste mohli oloupat zčernalou slupku, odstranit jádra a stopku, pak je nakrájejte na čtvrtky. Cukety a lilek nakrájejte na plátky. Olivový olej, neoloupaný česnek a cibuli zahřejte. Přidejte cukety a lilek. Papriky povařte zvlášť v jiné nádobě Zepter, pak je slijte. Přidejte papriky k cuketám a lilku, pak přidejte rajčata. Osolte, zakryjte a povařte. Ratatouille nechte vychladnout v nádobě. Musí být měkké. Když vychladne a je možné jej podávat, zastříknete trochou octa.

POTŘEBUJETE:

1 zelí
500 g telecího nebo
hovězího masa
1 šálek bílého vína
1 cibuli, 1 šálek rýže
1 vejce
sůl, pepř
petržel, kopr
smetanu

PLNĚNÉ ZELÍ

Zelí uvařte do měkka v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Vyndejte z nádoby. Odstraňte listy. Poduste umleté maso s cibulí v předehřáté nádobě Zepter. Přidejte rýži, vejce, petržel a kopr. Dobře zamíchejte. Osolte a opepřete dle chuti. Náplň položte na uvařené zelné listy, přehněte je a zarolujte. Naplněné

listy vložte do nádoby Zepter a přidejte trochu vody, aby se vytvořila omáčka. Povařte na mírném plameni. Na konec přidejte víno a smetanu. Omáčku můžete zahustit hnědou jíškou.



NOVÉ BRAMBORY SE ŠÝREM RICOTTA A ŘEDKVIČKAMI

POTŘEBUJETE:

500 g sýra Ricotta
1/8 l mléka
1 svazeček ředkviček
1 svazeček jarních cibulek
1 kg nových brambor
sůl, pepř

Sýr Ricotta smíchejte s mlékem, osolte a opepřete. Přidejte nakrájené ředkvičky a cibulky. Brambory uvařte ve slupce v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření bez vody. Podávejte jako přílohu k sýru Ricotta.



DUŠENÉ HOUBY



POTŘEBUJETE:

375 – 500 g čerstvých hub
50 g uzené slaniny
1 velkou cibuli
sůl, pepř

Houby omyjte, ale nekrájejte. Připravte si pečící pánev Zepter podle pravidel pro smažení. Nakrájenou slaninu vložte do pánve a počkejte, až se rozpustí. Přidejte nakrájenou cibuli a smažte, až směs získá světle zlatou barvu. Smíchejte s houbami. Povařte zakryté na mírném ohni asi 10 minut. Osolte a opepřete podle chuti.

MILÁNSKÝ ŠPENÁT

POTŘEBUJETE:

1 kg špenátu
1 – 2 hrozny oloupaného vína
1 – 2 malé pálivé papriky
sůl, pepř
máslo nebo margarín pro chuť

Osmahněte víno a papriky ve velké nádobě Zepter podle pokynů pro smažení. Přidejte očištěný špenát. Můžete přidat trochu vody. Vařte, až špenát změkne.



ŠPENÁT SE SMETANOU



POTŘEBUJETE:

1 1/2 kg špenátu
sůl, muškátový oříšek
1 stroužek česneku
1/8 l smetany
1 lžička mouky

Špenát omyjte a očistěte. Vařte 10 minut v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Uvařený špenát nechte zchladnout a nasekejte v mixéru. Smíchejte mouku se smetanou. Přidejte rozdrcený česnek. Směs nalijte na špenát a chvíli povařte. Odstavte a nechte stát 5 minut v teplé nádobě. Dochutěte solí a pepřem.

ČÍNSKÉ ZELÍ

POTŘEBUJETE:

750 g čínského zelí
200 g celeru
1 jablko
1 cibuli
červenou mletou papriku
1 kostku rozpustného bujonu
1/8 l jablečné šťávy

Zelí nakrájejte a krátce povařte s bujonem v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Pak přidejte nakrájený celer, jablko a nasekanou cibuli. Několik minut vařte. Přidejte jablečnou šťávu a červenou papriku.

HRÁŠEK PO MYSLIVECKU

POTŘEBUJETE:

500 g čerstvého zeleného hrášku
250 g žampionů
150 g slaniny
papriku, petržel
mátu, pepř



Nádobu Zepter připravte podle pravidel pro pečení. Nakrájejte slaninu a houby na malé kousky a chvíli smažte. Přidejte hrášek a duste 20–25 minut na nejvyšší teplotu. Okořeňte dle chuti. Podávejte se smetanou.



BRAMBORY VE SLUPCE S ARTYČOKY

POTŘEBUJETE:

500 g nových brambor
8 artyčoků
8 malých jarních cibulek
4 stroužky neloupaného česneku
3 větvičky nati kořenové petržele
1 větvičku saturejky
jemnou sůl a mletý pepř
olivový olej
sůl Guérandé

Artyčoky omyjte a očistěte, ponechte pouze srdíčka a měkké listy. Rozkrájejte je na půlky a vložte do vody, do které jste kápli citronovou šťávu, aby artyčoky neztmavly. Brambory omyjte ve studené tekoucí vodě, promněte je v rukách, abyste odstranili část slupky. Oloupejte cibulky, otrhajte listy ze saturejky, omyjte je a osušte. Zahřejte nádobu Zepter na teplotu vaření. Pak přidejte 2 polévkové lžíce olivového oleje a do hrnce vložte brambory, neloupaný česnek, čerstvé cibulky a artyčoky. Přidejte sůl, zakryjte a za občasného míchání vařte na mírném ohni. Když jsou všechny přísady uvařené, přidejte saturejku. Nasekejte petržel a použijte ji na ozdobu spolu se špetkou mletého pepře.



PEČENÉ MILÁNSKÉ PAPRIKY

Papriky očistěte, odstraňte jádra a omyjte. Nakrájejte na kroužky. Smíchejte s česnekem a vložte do nádoby Zepter podle pokynů pro smažení. Pečte 10 minut. Rajčata očistěte a oloupejte. Přidejte k paprikám a pečte zakryté 10 minut. Před koncem přidejte olivy a šunku. Ještě chvíli pečte. Před podáváním posypte petrželkou. Tento pokrm se hodí k novým bramborám.

POTŘEBUJETE:

4 červené papriky
2 zelené papriky
4 PL olivového oleje
2 stroužky česneku
3 rajčata, několik černých oliv
sůl
1 lžička nasekané petrželky
150 g šunky

KVĚTÁK S VEJCI

POTŘEBUJETE:

1 velký květák
1 cibuli
3 vejce
trochu másla
sůl, pepř, petrželku

Květák uvařte v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Cibuli osmahněte na másle v pečicí pánvi Zepter, přidejte uvařený květák a vejce. Okořeňte dle chuti, pokrm je hotový, když vejce ztuhnou. Před podáváním posypte nasekanou petrželkou.

KVĚTÁK NA BÍLÉM VÍNĚ

Květák omyjte a očistěte, pak rozeberte na růžičky. Nakrájejte cibuli a osmahněte dozlatova v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Přidejte květák a mírně vařte asi 25 minut. Přidejte víno, okořeňte dle chuti solí a pepřem. Nakonec přidejte vývar a ještě chvíli vařte. Před podáváním pokrm posypte parmezánem.

POTŘEBUJETE:

1 velký květák
1 šálek bílého vína
1 šálek vývaru
parmezán
sůl, pepř
cibuli



PSTRUH S KYSELÝM ZELÍM

Filé nakrájejte na osminky a pokapejte citronovou šťávou. Zeli nakrájejte na malé kousky. Pak přidejte jalovec, víno, sůl, pepř a cukr. Smíchejte a povařte v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Rybu posolte a smíchejte se zelím. Přidejte 100 ml rybího vývaru a pečte zakryté v troubě asi 12 minut. Ohřejte šlehačku, aby byla tekutá. Přidejte zbytek rybího vývaru a počkejte, až směs zhoustne.

Přidejte hořčici, sůl, pepř a trochu cukru pro chuť. Rybu a zeli podávejte s hotovou omáčkou.

POTŘEBUJETE:

1/2 kg filé z pstruha
šťávu z 1/2 citronu
1/2 kg kyselého zeli
2 bobulky jalovce
trochu bílého vína
sůl, pepř, cukr
1 šálek rybího vývaru
1/8 l šlehačky
2 – 3 lžičce hořčice



ZELÍ PO VENKOVSKU

Kyselé zeli, nasekanou cibuli a kmín vložte do nádoby Zepter. Pokryte uzenou slaninou. Hrnec zakryte poklicí a zahřejte na teplotu dušení. Po 5 minutách přidejte knedlíky a vařte dalších 20 minut. Nakrájejte vepřové maso. Přidejte sůl a pepř. Osmahněte po obou stranách pod pokličkou a mírně smažte dalších 25 minut. Párky osmahněte v pečicí pánvi podle pokynů pro pečení. Smíchejte kyselé zeli s masem. Podávejte s knedlíkem a osmaženým párkem.

POTŘEBUJETE:

250 g uzené slaniny
750 g kyselého zeli
250 g vepřového masa
4 malé párky
4 – 8 knedlíků
1 cibuli
sůl, pepř, kmín



TALÍŘ VERTE



POTŘEBUJETE:

1 kg čerstvého hrášku
8 jarních cibulek
8 zelených chřestů
20 lusků bobu
12 malých nových brambor
12 listů hlávkového salátu (nasekaných)
2 šálky kuřecího vývaru
1 hrst míchaného zeleninového salátu
20 listů natí kořenové petržele
olivový olej
mletou sůl a černý pepř

Hrášek a boby vyloupejte z lusků a omyjte. Cibulky a chřest omyjte a oloupejte. Z chřestu ponechte pouze zelenou část. Chřest uvařte v osolené vodě v nádobě Zepter do stavu „al dente“. Pak vychladte v ledové vodě, sceďte a odložte. Zahřejte nádobu Zepter na teplotu vaření. Do nádoby dejte kapku olivového oleje, osmažte nové brambory dozlatova, přidejte cibulky, boby, chřest, hrášek a nasekaný salát. Vše mírně osmahněte, pak přidejte kuřecí vývar, zakryjte a dovařte. Před podáváním přidejte hrst zeleninového salátu, špetku mletého pepře, kapku olivového oleje a petrželovou nat.

DUŠENÉ KEDLUBNY S MASEM

POTŘEBUJETE:

400 g telecího nebo
hovězího masa
1 kg kedluben
2 cibule
sůl, pepř, petržel

Připravte si nádobu Zepter podle pokynů pro smažení. Osmahněte cibulku dozlatova. Přidejte mleté maso, ochuťte solí a pepřem. Kedlubny očistěte a oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a smíchejte s masem a cibulí. Pečte 20 minut. Před podáváním posypte petrželkou.





ŠPAGETY S FAZOLEMI



POTŘEBUJETE:

500 g fazolí
250 g špaget
50 g uzené slaniny
80 – 100 g uzeného
vepřového masa
1 cibuli
1 stroužek česneku
snítku pažitky

Fazole zalijte vodou a nechte přes noc bobtnat. Příští den je propláchněte a zalijte čistou vodou. Uvařte. K fazolím můžete přidat světlou jíšku z mouky a másla. Nakrájejte česnek, petržel a slaninu na co nejmenší kousky. Smíchejte s vařenými fazolemi a masem. Směs nalijte na předem uvařené špagety.

OMELETA S CHŘESTEM

POTŘEBUJETE:

3 – 4 vejce
máslu nebo margarín
200 g chřestu
parmezán
citron, olej, sůl

Chřest povařte v nádobě Zepter podle pravidel pro vaření. Rozdělte na dvě části. Jednu část nakrájejte na malé kostky, na druhou část nalijte šťávu z citronu. Vejce rozklepněte a přidejte je ke kostkám chřestu. V pečicí pánvi Zepter osmahněte po obou stranách na margarín (jako běžnou omeletu) osolte. Přidejte zbytek chřestu a zarolujte jako francouzskou palačinku. Nakonec posypte parmezánem.

DUŠENÁ MRKEV S HOUBAMI

POTŘEBUJETE:

500 g mrkve
300 g hub
česnek, sůl, olej
petržel

Mrkev oloupejte a omyjte, nakrájejte na tenké plátky, osolte a vařte v nádobě Zepter asi 25 – 30 minut.

Přidejte houby, rozdrčený česnek a ještě chvíli povařte. Před podáváním posypte petrželkou. Tento pokrm můžete podávat i se smetanou.





PLNĚNÝ BAKLAŽÁN

POTŘEBUJETE:

3 baklažány
200 g mletého masa
1 červenou papriku
3 rajčata
1 cibuli, 1 stroužek česneku
půl šálku vařené rýže
pepř, sůl
olej, oloupaná rajčata, parmezáň

Nakrájejte baklažány na půlky podélně (ponechte konce) a vydlabejte vnitřek. Vydlabaný vnitřek osmahněte na oleji. Zvlášť osmažte maso, nasekanou cibuli, česnek, oloupaná rajčata a rýži v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Okořeňte solí a pepřem. Naplňte baklažány směsí a navrch dejte osmahnutý vnitřek baklažánů a trochu rajského protlaku. Posypte parmezáňem a pepřem. Na 15 minut vložte do trouby nebo vařte na mírném plameni asi 20 minut.



RAJSKÝ PROTĚLAK



POTŘEBUJETE:

2 kg rajčat
6 rajčat sušených na slunci
6 konzervovaných rajčat
4 stroužky česneku, neloupané
2 dl olivového oleje
1 malou snítku bazalky
2 PL šedé soli Guérandé
1 velkou špetku cukru
jemně mletou sůl a černý pepř

V nádobě Zepter uvařte trochu vody a na několik vteřin do ní ponořte rajčata. Ochladte je ve studené vodě a oloupejte, nakrájejte na půlky a odstraňte jádra. Osolte je a nechte okapat na cedníku nad nádobou. Do pánve Zepter, předeřháté na teplotu vaření, vlijte trochu olivového oleje, přidejte rajčata se stroužky česneku, trochu soli Guérandé a špetku cukru. Okořeňte dle chuti. Za stálého míchání osmahněte, pak snižte teplotu na 2/3 a vařte, až se 90 % tekutiny vypaří. Když jsou rajčata dobře uvařená, vyndejte česnek. Nasekejte sušená rajčata a osmahněte konzervovaná rajčata s pomocí vidličky. Tři druhy rajčat smíchejte a ušlehejte spolu s olivovým olejem. Nakonec posypte bazalkou a okořeňte dle chuti.

OBMĚNY:

Můžete přidat kapku oleje, zahřát a podávat k rybě nebo masu.



OVOCE A ZELENINA DLE OBDOBÍ, JEMNĚ VAŘENÁ SE ZELENÝM KARDAMOMEM

POTŘEBUJETE:

- 2 svazky nové mrkve se stonky
- 2 svazky nového tuřínu se stonky
- 2 svazky jarní cibule se stonky
- 4 mladé pórký
- 2 malé hrušky
- 2 tvrdá rajčata oloupaná, bez semen a nakrájená na čtvrtky
- 2 malá jablka
- 8 velkých zelených nebo bílých chřestů
- 4 neoloupané stroužky česneku
- 3 lusky zeleného kardamomu
- kerblík nebo nasekanou petrželku
- olivový olej
- čerstvě umletý bílý pepř
- jemnou sůl

Ovoce a zeleninu omyjte a oloupejte. U mrkve, tuřínu a cibule ponechte stonky. Zahřejte nádobu Zepiter, aby šipka ukazovala do zeleného pole, pak přidejte lžičku olivového oleje. Mrkev, tuřín, cibulky, ovoce a stroužky česneku osmahněte dozlatova. Přidejte zelený kardamom, chřest a mladé pórký, zakryjte a vařte na mírném plameni asi 6–8 minut. Po skončení varu přidejte čtvrtky rajčat, ozdobte listy kerblíku nebo nasekanou petrželkou, zakápněte olivovým olejem a posypte špetkou pepře a soli.

Chcete-li, můžete tento pokrm podávat jako salát nebo přílohu k masu či rybě. Pokapaný šťávou z kuřete a ozdobený tenkými plátky lanýžů se tento pokrm stává výborným hlavním chodem slavnostní večeře.

KYSELÉ ZELÍ S JABLKY



POTŘEBUJETE:

- 750 g kyselého zelí
- 1 velké jablko
- bobkový list
- jalovec

Kyselé zelí vložte do nádoby. Smíchejte s kousky jablka. Přidejte bobkový list a jalovec. Zakryjte a zahřejte na teplotu dušení. Snižte teplotu a vařte asi 30 minut.



SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

Maso nakrájejte na malé kousky a osušte. Nasekejte cibuli a česnek. Dobře zahřejte nádobu Zepter, vložte do ní maso a trochu osmahněte. Přidejte cibuli a smažte, až zesklouatí. Smíchejte s česnekem a paprikou. Přidejte sůl. Propláchněte kyselé zelí a přidejte k masu. Ochutíte kmínem. Zakryjte poklicí a vařte guláš 45–50 minut na mírném ohni. Při vaření alespoň jednou dobře zamíchejte.



POTŘEBUJETE:

600 g hovězího masa
250 g cibule
2 stroužky česneku
2 lžíce mleté papriky, sůl
500 g kyselého zelí (ne příliš kyselé)
trochu kmínu
1/8 l smetany

POTŘEBUJETE:

1 hlávkou zelí
1/2 kg kyselého zelí
1/2 kg telecího masa
1/2 kg vepřového masa
1/2 kg hovězího masa
750 g uzené nebo vařené šunky,
vepřové kotlety nebo párek
50 g uzené slaniny
100 g rýže
petržel, cibuli, pepř, šalvěj
vejce

ZELNÉ ZÁVITKY SARMA

Maso nakrájejte nebo umelte. Nádobu Zepter zahřejte na střední teplotu podle obecných pravidel Zepter, osmahněte slaninu a čerstvé maso, které jste dobře promíchali. Smíchejte petržel, šalvěj, rýži, vejce a pepř, tuto směs zabalte do listů zelí a vytvarujte závitky.

Do nádoby Zepter vkládejte střídavě vrstvy kyselého zelí, uzeného masa a závitky. Poslední vrstvou musí být kyselé zelí. Vařte na mírném ohni asi 50 minut. Můžete vařit s přidáním vody i bez ní.

Přidejte polovinu roštěnek a poduste. Smíchejte zbytek masa s nakrájenou cibulí a osmahněte dozlatova. Vyndejte maso z pánve, přidejte trochu mouky ke šťávě a svařte s vodou. Když je šťáva uvařená, přidejte podušené maso a nechejte přejít varem.

POTŘEBUJETE:

750 g nakrájeného masa
100 g párků kořeněných
jalovcem
80 g slaniny
1 cibuli
80 g sádla
150 g kyselého zelí
80 g brambor
2 PL mouky
sůl, pepř

MORAVSKÁ PEČENĚ Z GRILU

Nakrájejte slaninu a poduste ji s nakrájeným kyselým zelím podle pravidel pro vaření. Přidejte syrové nakrájené brambory a párek. Okořeňte dle chuti.

Přidejte polovinu masa a zvolna vařte. Zbývající maso smíchejte s nakrájenou cibulí a osmahněte dozlatova. Opatrně vyjměte maso, vypečenou šťávu zaprašte moukou, zalijte vodou a povařte. Když je omáčka hotová, přidejte pečené maso a znovu povařte.



MASO, ZVĚŘINA A DRŮBEŽ

TEPLÝ SALÁT Z BÍLÝCH FAZOLÍ S JEMNĚ OPEČENÝMI PARIKAMI A FARMÁŘSKOU UZENOU ŠUNKOU	49
TELEČÍ LEDVINKY À LA NORMANDIE	50
TELEČÍ PEČENĚ	50
PLNĚNÉ TELEČÍ HRUDÍ	50
TELEČÍ KOTLETY	51
TELEČÍ STROGANOV	51
KRÁLÍK NA LIŠKÁCH	52
CORDON BLUE	53
VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK	53
JEHNĚČÍ NA ROMÁNSKÝ ZPŮSOB	53
SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ	54
JEHNĚČÍ KÝTA S BYLINKAMI A ZELENINOU	54
SKOPOVÉ NA MAKEDONSKÝ ZPŮSOB	54
HOVĚZÍ SE SÓJOVOU OMAČKOU	55
KROCAN PO ANGLICKU	56
PLNĚNÝ STEAK S RAJČATY A HRÁŠKEM	56
KOUSKY KROCANA SE ŽAMPIONY A RAJČATY	56
NADÍVANÁ HUSA	56
KACHNA S HRÁŠKEM	57
BEEFSTEAK	57
HUSÍ PEČENĚ PO STAROČESKU	57
CHILLI CON CARNE (ŠPANĚLSKO, USA)	58
VEPŘOVÉ S PAPIKOU (ČÍNA)	58
TYROLSKÝ „GRÖSTL“	58
PÁRKY SE SÝREM	58
PEČENÝ KRÁLÍK NA MANGOIDU S OLIVAMI A ROZMARÝNEM	59
KUŘECÍ PRSÍČKA NA PORTSKÉM VÍNĚ	60
KUŘE NA SMETANĚ	60
KUŘECÍ PRSÍČKA S POMERANČOVOU OMAČKOU	60
KUŘE NA VÍNĚ	60
KANČÍ GULÁŠ	61
MYSLIVECKÉ SRNČÍ KOTLETY	61
FRANCKÁ HOLOUBATA	61
TELEČÍ SVÍČKOVÁ S JARNÍMI CIBULKAMI A DUŠENÝM MLADÝM SALÁTEM	62
HORKÁ BOJARSKÁ SVAČINA	62
KRŮTA TOURNEDOS SE ZELENINOU	63
KŘEPELKA	63
SRNČÍ S HROZNOVÝM VÍNEM	63
PEČENÉ KUŘE S BYLINKAMI NA ŠTĚRBÁKU	64
ZAJÍC PO MYSLIVECKU	65
NOVOROČNÍ RUSKÁ HUSA	65
MASO PO SUZDAJSKU	66
PEČENÁ KOROPTEV S RIZOTEM	66
BAŽANT S ROZINKAMI	67
FARMÁŘSKÉ KUŘE VÁŘENÉ V PÁŘE S KORIANDREM SE ZELENINOVOU OBLOHOU	67





TEPLÝ SALÁT Z BÍLÝCH FAZOLÍ S JEMNĚ OPEČENÝMI PAPRIKAMI A FARMÁŘSKOU UZENOU ŠUNKOU



POTŘEBUJETE:

2 kg čerstvých bílých fazolí
300 g farmářské uzené šunky (nakrájené na kostky)
3 rajčata oloupaná, zbavená jader a nakrájená na tenké kroužky
1/4 svazku nati kořenové petržele
1 svazek jarních cibulek
4 malé jemné chilli papričky nebo 2 malé červené papriky
12 neloupaných stroužků česneku
25 cl kuřecího vývaru
20 odpeckovaných černých oliv
aromatický ocet, olivový olej
jemnou sůl, bílý pepř

Bílé fazole vyloupejte z lusků, omyjte a osušte. Papriky opečte a oloupejte slupku.

Oloupejte a omyjte cibulky, pak je nakrájejte na čtvrtky. Otrhejte listy petržele ze stonků. Zahřejte nádobu Zepter, až šipka vstoupí do červeného pole, snižte plamen na minimum a lehce opečte neoloupaný česnek. Přidejte bílé fazole, cibulky a dobře promíchejte. Zalijte 25 cl kuřecího vývaru, zakryjte poklicí a nechte mírně vařit 35 minut. Před podáváním vmíchejte šunku, čerstvá rajčata, proužky opečených paprik a petrželku. Zastříknete aromatickým octem, olivovým olejem, posypte špetkou soli a čerstvě umletým bílým pepřem. Ozdobte černými olivami.



Máte-li to štěstí a můžete koupit „Pomientos del Piguillo“, bude to výborná náhrada za mírné chilli papričky nebo červené papriky.



TELECÍ LEDVINKY À LA NORMANDIE

POTŘEBUJETE:

2 telecí ledvinky
50 g uzené slaniny
1 šálek kalvádosu
sůl, pepř

Ledvinky dobře omyjte a nakrájejte na proužky. Cibuli a slaninu nakrájejte na malé kostky. Zahřejte nádobu Zepter podle pravidel pro smažení. Slaninu zpěníte v nádobě, přidejte cibuli, ledvinky a chvíli pečte. Přidejte šálek kalvádosu a ještě chvíli vařte. Osolte a opepřete dle chuti.

TELECÍ PEČENĚ

POTŘEBUJETE:

800 g telecího masa
(nejlepší je svíčková)
100 g slaniny
2 stroužky česneku
(utřené)
rozmarýn
1 šálek bílého vína
sůl, pepř

Maso umyjte a očistěte. Položte na něj slaninu. Přidejte česnek a bylinky. Zarolujte a zavažte nití. Maso osmažte v pečicí pánvi Zepter podle pokynů pro smažení. Když maso zezlátne, osolte a opepřete jej. Přidejte víno a ještě chvíli vařte. Když se víno začíná vařit, zmírněte plamen a zakryjte hrncem poklicí. Vařte 30 minut ve vlastní šťávě. Chcete-li, aby šťáva byla hustá, vyjměte maso z nádoby, přidejte mouku rozmíchanou ve vodě a povařte. Přelijte přes maso a podávejte.

PLNĚNÉ TELECÍ HRUDÍ

POTŘEBUJETE:

750 g telecího hrudí
nádivka: 1 vejce, tuk
100 g mletých mandlí
2 vejce
muškátový oříšek
šťávu z citronu, sůl, pepř
strouhanku

Nožem vyřízněte do masa kapsu. Naplňte ji směsí připravenou z vajec, strouhanky a mandlí. Osolte, opepřete dle chuti. Pokapejte citronovou šťávou. Maso vložte do pečicí pánve Zepter a smažte podle pokynů pro smažení. Pak snižte teplotu a smažte ještě 25 minut na mírném ohni. Podávejte s kousky citronu a mandlí.





TELECÍ KOTLETY

POTŘEBUJETE:

600 g telecího (předního)
trochu másla nebo margarínu
sůl, pepř
2 rajčata
koření
1/2 šálku bílého vína
4 PL smetany
muškátový oříšek

Naklepejte 8 telecích kotlet. Osolte. Rajčata nakrájejte na tenké plátky (budete potřebovat 8 plátků). Maso vložte do nádoby Zepiter a osmahněte dozlatova podle pravidel pro smažení. Přidejte koření.

Rajčata poduste po obou stranách ve vlastní šťávě a položte je na maso. Připravte omáčku z vína a smetany. Přidejte muškátový oříšek. Podávejte přelité omáčkou.



TELECÍ STROGANOV

POTŘEBUJETE:

Maso nakrájejte na malé kousky a opečte podle pokynů pro pečení. Odstavte a udržujte teplé. Cibuli a pórek nakrájejte na malé kousky a povařte ve zbývajcí šťávě. Přidejte rajský protlak a vodu a přiveďte k varu. Odstavte nádobu z ploténky, ale udržujte ji teplou. Přidejte žampiony, smetanu, koření a maso a povařte ještě 5 minut.

500 – 750 g telecího masa
rajský protlak
malou konzervu žampionů
1 cibuli
1 pórek
sůl, cayenský pepř
3 lžice kyselé smetany
hořčici, cukr
1 šálek vody



KRÁLÍK NA LIŠKÁCH



POTŘEBUJETE:

- 1 králíčí zadek (hřbet a kýty)
- 2 jemně nakrájené šalotky
- 12 čerstvých cibulí
- 300 g lišek
- 12 stroužků česneku
- 1 větvičku tymiánu
- 1 malou kytičku rozmarýnu
- olivový olej
- mletý pepř
- jemnou sůl



Králíka nakrájejte na malé kousky (bocconcini) a nechte marinovat ve směsi olivového oleje, tymiánu, rozmarýnu a česneku, který jste lehce rozdrtili v dlani. Zatím zahřejte nádobu Zepter na teplotu vaření a ztlumte oheň. Očistěte lišky a omyjte je pod vodou, nechte okapat a rozložte je na ubrousek, aby si podržely co nejvíce vlhkosti. Oloupejte a omyjte cibuli a zespoda ji nařizněte do kříže. Rychleji se tak uvaří. Kusy králíka osušte, opečte je dozlatova v hrnci s několika stroužky česneku, cibulemi a aromatickými bylinkami. Když maso zhnědne po všech stranách, vyndejte všechny přísady na misku. Znovu zvýšte teplotu a vmíchejte lišky. Osmahněte je, vraťte maso, česnek a cibuli zpět do nádoby, přidejte špetku pepře, zakryjte poklicí, vypněte ploténku a nechte vařit asi 5–7 minut (v závislosti na velikosti kousků) na vypnutém sporáku. Před podáváním odstraňte bylinky a posolte.



CORDON BLUE

POTŘEBUJETE:

4 velké telecí kotlety
4 plátky uzeného krůtího
masa
4 plátky Ementálu
sůl, pepř

Na každou kotletu položte plátek uzeného krůtího masa a plátek sýra, přidejte sůl a pepř, zarolujte. Závitky ze všech stran osmahněte v pečicí pánvi Zepter podle pravidel pro smažení po obou stranách. Při obracení buďte opatrní. Smažte 4 minuty, pak pánev odstavte ze sporáku a nechte zakryté dojít ještě 5 minut.



VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK

Kotlety rozklepejte na tloušťku asi 4 mm. Smíchejte mléko, vejce, olej a sůl v míse. Mouku a strouhanku dejte na samostatné talíře. Každou kotletu osolte, obalte v mouce, vaječné směsi a strouhance. Smažte na předehřáté pánvi. Můžete přidat trochu oleje. Můžete servírovat.



POTŘEBUJETE:

4 telecí kotlety
sůl, 50 g mouky
1 – 2 vejce
2 PL mléka
1/2 PL oleje
80 g strouhanky
4 plátky citronu
petržel



JEHNĚČÍ NA ROMÁNSKÝ ZPŮSOB

POTŘEBUJETE:

Maso omyjte a rozkrájejte na malé kousky. Osmahněte v pečicí pánvi Zepter podle pokynů pro pečení. Smíchejte ocet s vínem a olejem a přelijte směs přes maso. Ke konci vaření přidejte rozmarýn, sardinky a česnek. Povařte asi 35 minut. Podávejte horké.

1 kg jehněčí kýty
ocet
rozmarýn
1/2 šálku bílého vína
1 stroužek česneku
2 sardinky
sůl, pepř
olej



SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ

Omyjte a osušte maso a opečte jej ze všech stran v nádobě Zepter. Vyndejte maso z nádoby. Rychle osmahněte zeleninu a nasekanou cibuli ve stejné nádobě. Přidejte maso a trochu vody. Poduste.

Když maso vychladne, nakrájejte ho na silnější plátky. Omáčku vlijte do mísy přes cedník, přidejte smetanu a mouku a povařte. Ochuťte octem nebo citronovou šťávou. Vraťte maso do nádoby s omáčkou a prohřejte. Již nevařte. Podávejte s knedlíky a brusinkami.

POTŘEBUJETE:

600 g hovězí svíčkové
1 velkou cibuli
250 g zeleniny (pastinák, mrkev,
celer)
sůl, pepř
4–5 kuliček nového koření
zázvor, bobkový list
tymián
2 PL mouky
ocet nebo citronovou šťávu
smetanu

SKOPOVÉ NA MAKEDONSKÝ ZPŮSOB

POTŘEBUJETE:

1 kg skopových
žebírek
3 cibule
3 rajčata
3 zelené papriky
150 g tvrdého sýra
olej, sůl, pepř

Skopové žebírko rozdělte na menší kusy a smažte po obou stranách asi 15 minut. Přidejte nakrájenou cibuli, rajčata a papriky k masu. Ochuťte solí a pepřem. Posypte nastrohaným sýrem. Před podáním krátce zapečte, aby se sýr rozpustil.

JEHNĚČÍ KÝTA S BYLINKAMI A ZELENINOU

POTŘEBUJETE:

750 g jehněčí kýty
500 g rajčat
2 baklažány
4 čekanky
1/4 l čirého vývaru
1/8 l červeného vína
4 cibule, 25 g bylinek
1 PL hořčice, 2 PL strouhanky
2 stroužky česneku
sůl, pepř, kořenící přípravek

Maso vykostěte a celé osmahněte v pečicí pánvi Zepter podle pokynů pro pečení. Na závěr smažení pomalu přilijte vývar a víno. Přidejte plátky cibule a zeleninu. Zamíchejte a duste 35 minut na mírném ohni. Okořeňte. Přidejte rajčata nakrájená na plátky, bylinky, hořčici a česnek. Zamíchejte a pořádkem maso směsí. Duste ještě 10 minut.





HOVĚZÍ SE SÓJOVOU OMÁČKOU



POTŘEBUJETE:

- 600 g hovězích plátků
- 1/2 červené papriky
- 1/2 zelené papriky
- 2 cibule
- 1 limetu
- 2 bílé cibule
- 2 pórký
- 2 thajské lilky
- sójovou omáčku
- cukr, olivový olej
- mletý pepř
- pažitku



Cibuli a lilky oloupejte a nakrájejte na velice tenké plátky, bílé části pórků nakrájejte na díly a zelené části nakrájejte na malé proužky. Papriku jemně nasekejte. Maso nakrájejte na 2 mm tenké proužky přes vlákno. Všechny suroviny dejte dohromady a marinujte v sójové omáčce s trochou cukru.

Mezitím zahřejte pánev Zepter, až šipka dosáhne červeného pole, rozkrájejte cibuli a nasekejte pažitku. Vyndejte všechny přísady z marinády, nalijte do pánve trochu olivového oleje a ztlumte teplotu. Vmíchejte zeleninu, poduste ji, ale musí zůstat křupavá, vyndejte ji a znovu zvýšte teplotu.

Rychle osmahněte opeřené plátky hovězího, přidejte zeleninovou oblohu a opatrně zamíchejte, abyste nerozmačkali zeleninu. Zakápněte malým množstvím marinády, přidejte koření a podávejte na mělkých talířích. Nasekanou pažitkou a cibulkou ozdobte hotový pokrm. Vhodnou přílohou je francouzská veka. Chcete-li zdůraznit chuť, můžete podávat sójovou omáčku s mletou paprikou a limetou (podávejte samostatně).



POTŘEBUJETE: KROCAN PO ANGLICKU

1 krocana
60 g mouky
60 g másla
1/4 l kyselá smetana
1/2 plechovky chřestových
výhonků
pepř, pažitku, sůl
500 g celeru
800 g mrkve
citronovou šťávu
1 žloutek
250 g zeleného hrášku

Krocana osolte, opepřete a vložte do nádoby Zepter s malým množstvím vody. Vařte na mírném plameni podle pokynů pro vaření 60 minut. Během vaření přidejte mrkev a celer. Vyndejte krocana ze šťávy. Z mouky a másla připravte zlatou jíšku a přidejte ji do šťávy. Přidejte citronovou šťávu a uveďte do varu. Sundejte omáčku ze sporáku a zahusťte ji žloutkem rozmíchaným ve smetaně. Krocana podávejte ozdobeného plátky mrkve a celeru, chřestem, zeleným hráškem a pažitkou. Jako příloha se hodí pečené brambory nebo krokety.

KOUSKY KROCANĀ SE ŽAMPIONY A RAJČATY

POTŘEBUJETE:

500 g krůtího masa
2 lžíce oleje
2 cibule
2 pórký
50 g žampionů
1/8 l vývaru
250 g rajčat
3 lžíce sójové omáčky
2 lžíce smetany
petrželku

Cibuli a maso nakrájejte na kousky. Maso osmažte v nádobě Zepter podle pokynů pro smažení. Přidejte cibuli, pórek nakrájejte na kroužky. Přidejte žampiony a (po chvíli) pórký k masu a dále smažte. Přidejte vývar. Osolte a ochuťte omáčku. Vařte 10 minut. Rozkrájejte rajčata a přidejte je k masu. Nakonec vmíchejte smetanu. Podávejte s jemně nasekanou petrželkou.

PLNĚNÝ STEAK S RAJČATY A HRÁŠKEM

POTŘEBUJETE:

4 silné plátky hovězí svíčkové
nakrájené přes vlákno
4 plátky Goudy
500 g rajčat nakrájených na
plátky
100 g hrášku
4 lžíce oleje
1 cibuli, sůl, pepř
bazalku

Maso osolte a opepřete. Na každý plátek masa položte plátek sýra a trochu bazalky, zarolujte a zavažte nití. Vložte závitky do pečicí pánve Zepter. Pečte po obou stranách asi 7 minut. Přidejte cibuli, rajčata a hrášek a duste asi 20 minut. Dochufte solí a pepřem. Podávejte s těstovinami.

NADÍVANĀ HUSA

POTŘEBUJETE:

1 husu
200 g žampionů
6 vajec
1 šálek kyselá smetana
cibuli, pepř
1/2 l červeného vína
majoránku

Mladou vykuchanou husu osolte. Nakrájejte nadrobno žampiony, 4 vejce uvařená natvrdo, husí játra a cibuli. Smíchejte se 2 syrovými vejci, kyselou smetanou, solí, pepřem, majoránkou a červeným vínem. Touto směsí husu naplněte a zašijte. Podle pravidel pro pečení husu opečte po obou stranách v nádobě Zepter. Snižte teplotu a pečte asi 40 minut z každé strany.



KACHNA S HRÁŠKEM



POTŘEBUJETE:

1 mladou kachnu
2 cibule
250 g slaniny
1 PL mouky
1 kg hrášku
petržel
sůl, pepř, olej

Slaninu a cibuli osmahněte v nádobě Zepter podle pokynů pro pečení. Kachnu vložte do hrnce a osmahněte ze všech stran. Kachnu vyndejte a šťávu zahustěte moukou. Přidejte 1/2 l vody, osolte a opepřete. Přidejte nasekanou petržel. Vraťte kachnu do nádoby s omáčkou a přidejte hrášek. Vařte 30 minut.

BEEFSTEAK

POTŘEBUJETE:

600 g hovězí svíčkové
6 lžic oleje
sůl, pepř

Maso nakrájejte přes vlákno a vložte do pečicí pánve Zepter. Krátce osmahněte podle pravidel pro smažení. Před koncem smažení maso osolte. Podávejte horké.

HUSÍ PEČENĚ PO STAROČESKU



POTŘEBUJETE:

1 malou husu
600 g červeného zelí
80 g jablek
80 g brambor
1 cibuli
kmín, ocet, sůl

Husu očistěte, omyjte a rozdělte na porce. Posypte ji kmínem a osmahněte v nádobě Zepter s jemně nakrájenou cibulkou. Smíchejte nakrájené zelí s brambory a jablky. Směs položte na kousky husy. Ochutěte octem a solí. Pečte do změknutí. Podávejte s knedlíkem.



CHILLI CON CARNE (ŠPANĚLSKO, USA)

Maso nakrájejte na malé kousky, posypte moukou a osmahněte v době přehřáté pečicí pánvi Zepter na malém množství oleje. Maso vyndejte a na stejném tuku osmahněte cibuli dozlatova. Přidejte oloupaná rajčata, papriky, česnek a koření. Přidejte maso a duste na mírném plameni asi 35 minut. Nakonec osolte a opepřete dle chuti.

POTŘEBUJETE:

1 kg hovězího masa
3 cibule
5–8 velkých pálivých paprik
1 kg nakrájených rajčat
oregano, chilli, kmín
olej
mouku
sůl, pepř



POTŘEBUJETE:

600–700 g vepřového masa
3 stroužky česneku,
rozdrceného
1 malou pálivou papriku
3–4 velké zelené papriky
nakrájené na proužky
1 PL sójové omáčky
sůl a pepř



VEPŘOVÉ S PAPRIKOU (ČÍNA)

Maso osmahněte v nádobě Zepter podle pokynů pro smažení. V jiné nádobě osmahněte česnek a papriky podle pravidel pro smažení. Smíchejte maso a zeleninu a duste se sójovou omáčkou v zakryté nádobě asi 1–2 minuty. Podávejte s rýží.

TYROLSKÝ „GRÖSTL“

POTŘEBUJETE:

150 g vařeného hovězího masa
150 g vařené slaniny
1 velkou cibuli
1 kg vařených brambor
2 lžičce sádla
sůl, pepř, kmín,
majoránku

Nakrájejte cibuli, hovězí maso a slaninu na malé kousky a poduste v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Brambory osolte. Přidejte kmín a majoránku.

PÁRKY SE SÝREM

Párky podélně rozřízněte a na každý kousek položte plátek sýra. Po obou stranách osmahněte v pečicí pánvi Zepter podle pravidel pro smažení po dobu asi 5–7 minut. Osolte a opepřete podle chuti.

POTŘEBUJETE:

8 uzených párků
300 g tvrdého sýra
sůl, pepř



PEČENÝ KRÁLÍK NA MANGOLDU S OLIVAMI A ROZMARÝNEM

POTŘEBUJETE:

1 králíka, rozděleného na porce
2 snítky rozmarýnu
4 velká rajčata, oloupaná, zbavená
jader a nakrájená na čtvrtky
2 svazky malých mangoldů
100 g vypeckovaných černých oliv
2 jemně nakrájené šalotky
jemnou sůl a čerstvě mletý pepř
olivový olej



Mangold oloupejte a omyjte, nakrájejte na dlouhé proužky 1 cm široké, ponechte listy na košťálu. Ponořte proužky na 3 minuty do nádoby Zepiter s vařící vodou, pak nechte vychladnout a osušte. Kousky králíka potřete olivovým olejem. Zahřejte pánev Zepiter, aby šipka vstoupila do červeného pole, osmahněte kousky králíka dozlatova, pak přidejte rozmarýn, rajčata a olivy, zakryjte a vařte na mírném plameni asi 15 minut. V jiné nádobě, předehřáté do zeleného pole, poduste mangold a nasekané šalotky, aniž byste přidali olej nebo máslo, pak zakryjte poklicí a vařte 3–5 minut. Když je králík vařený, poskládejte porce do talíře a obložte je zeleninou. Posypte čerstvě mletým pepřem a osolte. Jestliže z rajčat vyteče příliš mnoho šťávy, použijte jen asi polovinu.

Jestli chcete, můžete nakrájet 1 nebo 2 ančovičky (naložené v oleji) a vložit je do králíka 5 minut před uvařením.



KUŘECÍ PRSÍČKA NA PORTSKÉM VÍNĚ

POTŘEBUJETE:

4 kusy kuřecích prsíček
100 g uzené šunky
2 lžíce parmezánu
petržel
sůl, pepř
1 šálek portského vína

Smíchejte jemně nasekanou šunku s parmezánem. Ostrým nožem udělejte otvor v každém kuse prsíček a naplňte jej touto směsí šunky a sýra. Maso vložte do předehřáté nádoby Zepter (podle pokynů pro pečení). Osmahněte po obou stranách. Přidejte víno a ostatní přísady. Osolte a opepřete dle chuti. Ještě pár minut vařte. Podávejte horké.

KUŘE NA SMETANĚ

Kuře omyjte a očistěte. Osmahněte jej dozlatova v pečicí pánvi Zepter (asi 5 minut). Zmírněte plamen a smažte po obou stranách asi 15 minut. Kuře nechte zchladnout a rozporcujte. Smíchejte smetanu, hořčici a citronovou šťávu. Směsí přelijte kuře. Zapékejte 10 minut.

POTŘEBUJETE:

1 kuře (asi 1 kg)
6 lžic oleje
1 šálek kyselé smetany
2 lžíce hořčice
sůl, šťávu z 1/2 citronu



KUŘECÍ PRSÍČKA S POMERANČOVOU OMÁČKOU



POTŘEBUJETE:

300 g kuřecích prsíček
500 g mrkve
300 g zeleného hrášku
80 g rýže
4 pomeranče
2 lžíce kyselá smetana
sůl, pepř, citron, kořenící přípravek

Rýži uvařte. Plátky mrkve a hrášek vařte v nádobě Zepter 25 minut. Nakrájejte pomeranče. Kuřecí prsíčka opečte v nádobě Zepter dozlatova. Osolte a opepřete dle chuti. K vypečené šťávě přidejte pomerančovou šťávu a kyselou smetanu. Okořeňte. Přidejte kousky pomeranče na ozdobu.

KUŘE NA VÍNĚ

POTŘEBUJETE:

1 kuře
1/2 šálku bílého vína
100 g sýra
1/2 šálku vody
3/4 šálku smetany
sůl, pepř

Kuře rozdělte na porce a osmahněte v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Osolte a opepřete dle chuti. Přidejte bílé víno a duste 15 minut na mírném plameni. Přidejte smetanu, nastrouhaný sýr a duste ještě 15 minut. Podávejte s rýží a salátem.



KANČÍ GULÁŠ

POTŘEBUJETE:

500 g kančího masa
3 cibule
3 stroužky česneku
3 rajčata
50 g žampionů
1 šálek červeného vína

Vložte maso do nádoby Zepter a postupujte podle pokynů pro pečení. Opečte po obou stranách 3–5 minut (až maso zhnědne). Snižte teplotu, přidejte cibuli a česnek. Zakryjte a pečte 15 minut. Přidejte zbytek přísad a pečte ještě 15 minut. Nakonec přilijte červené víno.



MYSLIVECKÉ SRNČÍ KOTLETY

POTŘEBUJETE:

4 srnčí nebo jelení kotlety
1 housku, mléko
200 g žampionů
1 lžíce másla
3 lžíce oleje
sůl, pepř
trochu petrželky
kostku bujónu
1 lžíce marmelády
(brusinek)

Housku namočte do mléka. Přidejte maslo, nasekanou petrželku a 100 g žampionů. Osolte a opepřete dle chuti. Dobře zamíchejte. Směsí potřete kotlety. Kotlety zarolujte a svažte nití. Vložte je do nádoby Zepter a postupujte podle pokynů pro vaření. Přidejte 1/2 l vody a kostku bujónu. Když se voda začne vařit, zmírněte plamen. Přidejte zbytek žampionů a marmeládu chvíli před dokončením vaření. Ozdobte nasekanou petrželkou.

FRANCKÁ HOLOUBATA

POTŘEBUJETE:

4 holoubata nebo 2 malá kuřata
drůbky (játra, srdce, žaludky)
4 vejce
2 lžíce nasekané petrželky
4 plátky bílého chleba
sůl, pepř

Odřízněte hlavy a křídla. Holoubata omyjte. Drůbky najemno nakrájejte a spolu s vejci, petrželí a chlebem z nich vytvořte omáčku. Osolte a opepřete dle chuti. Holoubata osmahněte dozlatova. Přidejte omáčku a duste zakryté 15 minut.





TELECÍ SVÍČKOVÁ S JARNÍMI CIBULKAMI A DUŠENÝM MLADÝM SALÁTEM

POTŘEBUJETE:

4 kusy telecí svíčkové
(každý asi o váze 220 g)
2 svazky jarních cibulek
3 rajčata, oloupaná bez jader
a nakrájená na čtvrtky
4 malé hlávkové saláty
8 neloupaných stroužků česneku
jemnou sůl
drcený černý pepř
olivový olej



Ze salátů odstraňte vnější listy, pak saláty umyjte a osušte. Zahřejte pánev Žepter, aby teplota vystoupila do červeného pole. Snižte plamen na minimum. Osmahněte maso po obou stranách dohněda. Přidejte neloupaný česnek a jarní cibulky. Osmahněte mladý salát, až se vydusí co možná nejvíce vody. Pak přidejte rajčata, zakryjte a povařte na mírném plameni asi 15 minut. Před podáváním můžete přidat trochu hrubě drceného černého pepře, několik zrnků soli a kapku olivového oleje.

Podarilo-li se vám koupit malé saláty „rougette“, dostane jídlo ještě lepší chuť.



HORKÁ BOJARSKÁ SVAČINA

POTŘEBUJETE:

150 g plátků kuřecího masa
2 vejce
1 cibuli
1 jablko (nejlépe jablko určené
k tepelné úpravě)
30 g výrazného sýra
2 polévkové lžíce pravého másla
Na smetanovou omáčku:
2 sklenice kysané smetany
1 polévkovou lžičku mouky
1 polévkovou lžičku pravého másla
sůl
pepř podle chuti

*Koření Santa Maria: mletá paprika,
petržel*

Vložte kuřecí maso a vejce (ve skořápce) do studené zapékačské misky a vařte podle návodu pro nádobí Žepter při střední teplotě (šipka termokontroly by měla být v zeleném poli) doměkka. Po uvaření vložte kuřecí plátek a vejce do studené nádoby. Osmahněte nejmenší nakrájenou cibulku v zahřáté zapékačské nádobě.

Nakrájejte vychladlé kuřecí maso na plátky, rozmačkejte vejce pomocí přístroje MixSy, oloupejte jablko, vyjměte jádřinec a nakrájejte jablko na malé kostky.

Připravte omáčku z kysané smetany: osmažte mouku bez oleje, nechte vychladnout, smíchejte s máslem, přidejte ohřátou kysanou smetanu a promíchejte pomocí MixSy.

Smíchejte všechny přísady, vložte do mělkých zapékačských misek, zalijte omáčkou z kysané smetany, posypte strouhaným sýrem a vložte na 15 – 20 minut do trouby.

Když je maso zapečené, ozdobte misky petrželí a podávejte.



KRŮTA TOURNEDOS SE ZELENINOU

POTŘEBUJETE:

600 g krůtích prsíček
40 g másla nebo margarínu
4 malá rajčata
500 g chřestu
500 g špenátu (čerstvý nebo mražený)
sůl, pepř, petrželku

Maso rozdělte na několik menších porcí. Nakrájená rajčata osolte a opepřete a vložte do široké nádoby Zepter. Přidejte nasekanou petržel a trochu másla. Poduste chřest. Maso osmahněte v hlavní nádobě Zepter. Využití kombinace systému Zepter vám umožní vařit špenát, chřest a rajčata současně.



KŘEPELKA

Křepelky omyjte a očistěte. Položte na ně plátky slaniny a osolte. Posypte pepřem. Zaviňte telecí kotlety a plátky šunk. Zavažte závitky nití. Cibuli osmahněte dozlatova v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Osmahněte křepelky ze všech stran. Podlijte horkým vývarem a bílým vínem. Duste 30 minut na mírném plameni. Když je

maso hotové, vyjměte je z nádoby, sundejte slaninu a telecí a umelte je. K mletému masu přidejte vývar a šunku, abyste dostali jemnou omáčku. Křepelky vložte zpět do nádoby Zepter na máslo a přelijte omáčkou. Do vývaru přidejte mouku a zamíchejte. Duste na mírném plameni 10 minut. Přidejte šťávu z citronu a odstavte. Podávejte s omáčkou.

POTŘEBUJETE:

2 křepelky
50 g slaniny, 4 plátky šunky
2 tenké telecí kotlety
1 cibule
80 g másla
1/2 šálku suchého, bílého vína
1/4 l vývaru
1 lžičku mouky, sůl, pepř
1/2 citronu



SRNČÍ S HROZNOVÝM VÍNEM

POTŘEBUJETE:

500 g srnčího masa
3 lžice oleje
1 kostku bujonu
1/8 l červeného vína
50 g žampionů
150 g zelených hroznů
150 g červených hroznů
1 lžičku brusinkového džemu
2 lžice smetany

Maso nakrájejte nadrobno a osmahněte. Přidejte 3/8 l vody a červené víno. Přidejte kostku bujonu a povařte. Postupně snižujte plamen. 5 minut před koncem vaření přidejte žampiony nakrájené na plátky, brusinkový džem a rozpuštěné hrozny. Podávejte se smetanou.



PEČENÉ KUŘE S BYLINKAMI NA ŠTĚRBÁKU



POTŘEBUJETE:

1 kuře (vyndané srdce a játra)
1 svazek nati kořenové petržele
1 svazek pažitky
1/2 svazečku rozmarýnu
5 stroužků česneku
10 štěrbáků
jemnou sůl
hrubě mletý černý pepř
sypký cukr

Směs opatrně vsuňte mezi kůži a maso kuřete. Nádobu Zepter zahřejte, až teplota vystoupí do červeného pole, snižte plamen na minimum a lehce osmahněte kuře dozlatova po obou stranách. Přidejte stroužky česneku. Zakryjte a vařte 20 minut. Zatímco se kuře vaří, odřežte vršky štěrbáků a nakrájejte na čtvrtky, posypte 1/4 lžičky cukru, dobře zamíchejte, rozložte je kolem kuřete a ještě 10 minut povařte. V tomto receptu můžete štěrbáky nahradit houbami (nepřidávejte cukr).

Všechny bylinky omyjte a osušte utěrkou. Nasekejte je. Nasekejte kuřecí srdce a játra a smíchejte s bylinkami. Osolte a opepřete.

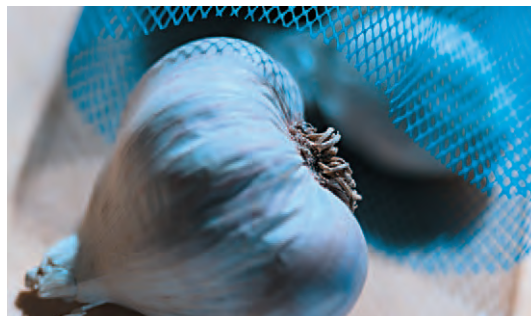


ZAJÍC PO MYSLIVECKU

POTŘEBUJETE:

1 zajíce
1/2 šálku bílého vína
2 stroužky česneku
vývar
šalvěj, rozmarýn
sůl, pepř, ocet
2 sardinky

Zajíce rozdělte na porce a osmahněte v nádobě Zepter. Když maso začne měnit barvu, přidejte víno. Vařte, dokud se všechna tekutina nevypaří. Přidejte česnek, rozmarýn, šalvěj a vývar. Osolte a opepřete dle chuti. Nastavte nejnižší teplotu. Zbytek omáčky (neokořeněné) vlijte do samostatné nádoby, přidejte nakrájené sardinky a trochu octa. Duste na mírném plameni 3 minuty.



NOVOROČNÍ RUSKÁ HUSA

Ze středně velké husy vyjměte drůbky a místo nich vložte 3–4 nasekané stroužky česneku smíchané se solí a pepřem, přidejte šálek bobkových listů. Husu ochuťte. Do těla husy vložte čistou skleněnou láhev, aby držela tvar, a zašijte. Husu pokapejte octem a nechejte stát 30 minut.

Vložte husu do oválné nádoby Zepter. Vařte na mírném plameni 3 hodiny, přelévejte vypečenou šťávou. Před podáváním vyjměte láhev. Okolo husy rozložte přílohu – rýži, jablka, smažené brambory nebo nakládané švestky.

POTŘEBUJETE:

1 husu
3–4 stroužky česneku
sůl
bobkový list podle chuti

*Příloha: brambory nebo rýže
pečená jablka nebo nakládané
švestky*



MASO PO SUZDALSKU

POTŘEBUJETE:

700 g hovězích žeber
1 – 2 mrkve
1 cibuli
150 g čerstvého křenu
120 g kořene petržele
200 g kysané smetany
100 ml suchého bílého vína
sůl
pepř podle chuti.
Příloha:
1 sklenice pohanky
sklenice vody

Poiřete maso solí a pepřem.

Nakrájejte zeleninu, křen a petržel na proužky.

Vložte část zeleniny do nádoby o průměru 20 cm, potom přidejte maso a zbytek zeleniny. Zalijte bílým vínem a kysanou smetanou.

Přikryjte nádobu poklicí Syncro-Click a vařte při střední teplotě v troubě podle návodu pro nádobí Zepter (šipka termokontroly by měla být uprostřed zeleného pole) po dobu 30–40 minut. Odstraňte poklici Syncro-Click (nezapomeňte vypustit páru pomocí ventilu!). Nakrájejte maso na kousky a přelijte jej omáčkou z dušené směsi.

Nasypte pohanku do nádoby o objemu 1,8 l, zalijte vroucí vodou a vařte při nízké teplotě (stupeň 1–2 elektrické trouby) po dobu 5–7 minut. Poté troubu vypněte.

PEČENÁ KOROPTEV S RIZOTEM

Z koroptve vyndejte srdce a ledvinky, protože ty se vaří rychleji. Koroptev vložte do nádoby Zepter. Když maso zhnědne po obou stranách, přidejte cibuli a osmahněte ji, až zesklouatí. Přidejte rýži a jemně nakrájené srdce a ledvinky. Dobře zamíchejte. Nasekaná játra zamíchejte do rýže. Přidejte vejce, sůl a pepř. Zamíchejte a přidejte tolik vody, aby rýže byla zakrytá. Duste, dokud rýže nezměkne. Rizoto podávejte s pečenou koroptví.

POTŘEBUJETE:

1 koroptev
1 cibuli
1 šálek rýže
2 vejce
sůl, pepř



BAŽANT S ROZINKAMI

Bažanta očistěte a naporcujte. Osolte a opepřete. Připravte nádobu Zepter podle pravidel pro pečení. Maso opečte po obou stranách. Zakryjte hrnec, snižte teplotu a pečte 40 minut. Rozinky omyjte, vložte do jiné nádoby a máčejte v brandy, dokud nezměknou. Když je bažant hotový, vyndejte jej z nádoby, do které pak nalijete víno a Madeiru. Chvilí povařte. Přidejte maso a rozinky s nevsáknutou brandy. Poduste zakryté ještě několik minut.

POTŘEBUJETE:

1 bažanta
sůl, pepř
rozinky
1 malou sklenku brandy
trochu bílého vína
trochu Madeiry

Všechnu zeleninu omyjte a oloupejte. Z koriandru odtrhejte listy, ponechte si stonky.

Pomeranč a citron rozdělte na dílky. Kuřata osolte a opepřete, dejte je do ploché mísy, položte na ně stonky koriandru a pokapejte je olejem. Zahřejte nádobu Zepter na teplotu vaření, ztlumte plamen, vlijte trochu olivového oleje a vmíchejte všechnu zeleninu. Osmahněte ji tak, aby nezměnila barvu, pak ji zalijte kuřecím vývarem. Vařte 3 minuty. Mezitím dejte stonky koriandrů a kuřata na rošt. Kolem rozložte kousky pomerančů a citronů. Navrch přidejte trochu mletého černého pepře. Rošt umístěte nad zeleninu, zakryjte a přestaňte vařit. Před podáváním vyndejte kuřata z jejich aromatické oblohy na vaření. Přidejte celé listy koriandru a rougette nakrájené na plátky. Položte kuřata na zeleninu a podávejte.



FARMÁŘSKÉ KUŘE VAŘENÉ V PÁŘE S KORIANDREM SE ZELENINOVOU OBLOHOU

POTŘEBUJETE:

4 velká kuřata
4 malé mrkve
4 malé tuřiny
4 malé cibulky
16 mladých pravých hříbků
4 malé hlavičky fenýklu
1 rougette
1/2 pomeranče
1/2 citronu
1 dl kuřecího vývaru
1/2 svazku čerstvého koriandru
olivový olej
jemnou sůl
mletý pepř

„JÍDLA Z JEDNOHO HRNCE“

JEHNĚČÍ SE ZELENINOU	69
ŽEBÍRKA S KYSELÝM ZELÍM	69
BOSENSKÝ EINTOPF SE TŘEMI DRUHY MASA	69
HOVĚZÍ S RÝŽÍ	70
TELECÍ SE ŽAMPIONY	70
KDOULOVÁ OMÁČKA	70
SLADKÉ ZELÍ S PÁRKEM	70
BEŠAMEL	71
SÓJOVÁ OMÁČKA	71
JOGURTOVÁ ZÁLIVKA	71
BOLOŇSKÁ OMÁČKA	72
KŘENOVÁ OMÁČKA	72
OMÁČKA „CAFÉ DE PARIS“	72
HOLANDSKÁ OMÁČKA	72
RAJSKÁ OMÁČKA	73
ŽAMPIONOVÁ OMÁČKA	73
ŘECKÁ CITRONOVÁ OMÁČKA	73
ČESNEKOVÁ OMÁČKA S OŘECHY	73
KOPROVÁ OMÁČKA	73





JEHNĚČÍ SE ZELENINOU

POTŘEBUJETE:

750 g jehněčího masa
1/2 kg brambor
1 kg mladého zelí
1/2 kg rajčat
200 g zelených paprik
200 g mrkve
2 velké cibule
olej
sůl, pepř, kmín

Největší nádobu Zepter zahřejte podle pokynů pro smažení. Maso a cibuli nakrájejte na kostičky a osmažte dozlatova. Sundejte nádobu ze sporáku. Postupně do ní vkládejte vrstvy nakrájeného zelí, čtvrtek rajčat, paprik, brambor, mrkve a masa. Osolte a opeřete dle chuti. Přidejte studenou vodu. Zahřejte nádobu tak, aby poklice byla velmi horká. Duste na mírném ohni asi 40 minut.

BOSENSKÝ EINTOPF SE TŘEMI DRUHY MASA

POTŘEBUJETE:

1/2 kg vepřového masa
1/2 kg hovězího masa
1/2 kg jehněčího masa
100 g zelených paprik
100 g mrkve
300 g brambor
250 g fazolí
300 g rajčat
2 cibule, pálivou papriku
snítky petržele
1 malý celer
1 šálek bílého vína
sůl, pepř, bobkový list

Maso nakrájejte na malé kousky. Zeleninu omyjte, očistěte a nadrobno nakrájejte. Připravte nádobu Zepter podle pokynů pro vaření. Vložte do ní maso a zeleninu ve vrstvách. Osolte, opeřete dle chuti. Smíchejte pálivou papriku s vínem a přidejte bobkový list. Maso se zeleninou zalijte do poloviny vodou. Duste na mírném plameni asi 50 minut.

ŽEBÍRKA S KYSELÝM ZELÍM



POTŘEBUJETE:

1 1/2 kg kyselého zelí
750 g uzených žeberek
300 g salámu
3 cibule
2 lžíce bílého vína
2 bobkové listy
2 sušené pálivé papriky
sůl, pepř

Kyselé zelí, žebírka a salám vložte do nádoby Zepter a vařte podle pokynů pro vaření. Osolte a opeřete dle chuti. Přidejte víno, vodu (do poloviny přísad v hrnci), bylinky, cibuli a koření a duste 50 minut na mírném ohni.



HOVĚZÍ S RÝŽÍ

Maso nakrájejte na kostky. Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno. Mrkev nakrájejte na proužky. Houby omyjte a nakrájejte na plátky. Připravte nádobu Zepter podle pokynů pro smažení. Vložte do ní maso, brandy. Smíchejte žampiony, cibuli, česnek a olivy s rajským protlakem. Dejte do nádoby a duste. Smíchejte rýži s kořením a bylinkami a vložte do nádoby. Přidejte 1/4 l vařící vody. Dobře zamíchejte. Duste zakryté na mírném plameni 15 – 20 minut.

POTŘEBUJETE:

200 g hovězího masa
1 malou sklenku brandy
1 cibuli, 1 stroužek česneku
150 g žampionů
12 černých oliv
1 mrkev
2 lžičce rajského protlaku
sůl, pepř
bobkový list, tymián, šalvěj
7 lžic rýže, 1/4 l vody

KDOULOVÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

2 velké kdoule
1/2 lžičce mléka
smetanu, mouku
1 šálek vývaru

Kdoule uduste v malé nádobě Zepter a propasírujte sítem. Přidejte mouku, smetanu a vývar, které jste smíchali dohromady. Osolte. Přidejte trochu cukru. Duste na mírném ohni a míchejte do zhoutnutí.

TELECÍ SE ŽAMPIONY

Slaninu a cibuli nakrájejte na kostičky a osmahněte do zlatova v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení. Nádobu odstavte. Nakrájejte maso, žampiony a zeleninu na kostky a vložte po vrstvách do horké nádoby. Osolte a okořeňte dle chuti. Přidejte nasekanou petrželku. Přidejte víno a vodu (do půlky směsi v hrnci). Duste v zakryté nádobě asi 10 minut. Vraťte hrnci zpět na sporák a duste ještě 50 minut.

POTŘEBUJETE:

850 g telecího masa
250 g žampionů
200 g uzené slaniny
4 rajčata, 4 zelené papriky
4 brambory
2 malé čekanky
1 brokolici nebo květák
2 cibule, 3 stroužky česneku
3/4 l červeného vína
1 bobkový list
petržel, sůl, pepř



SLADKÉ ZELÍ S PÁRKEM

POTŘEBUJETE:

1 1/2 kg zelí
4 frankfurtské párky
1/2 kg brambor
1/2 kg rajčat
3–4 papriky
2 cibule
4 lžičce kyselého smetany
olej, papriku
sůl, pepř

Zelí nakrájejte na větší kousky. Párky a brambory nakrájejte na plátky, papriky na kroužky a rajčata na čtvrtky. Přísady vložte do nádoby Zepter ve vrstvách (zeleninu, párky, znovu zeleninu atd.). Každou vrstvu osolte a okořeňte zvlášť. Zahřívejte nádobu, až je poklice horká (asi 10 minut), a odstavte ze sporáku. Ponechte pokrm v nádobě asi 35 minut.

Když je zelenina hotová, přimíchejte do pokrmu smetanu, okořeňte a poduste zakryté.



JOGURTOVÁ ZÁLIVKA

POTŘEBUJETE:

200 g jogurtu
1 – 2 lžičce citronové šťávy
2 lžičce bylinek
sůl

Jogurt promíchejte. Přidejte sůl, citronovou šťávu a bylinky. Před podáváním vychladte. Tato zálivka se hodí k zelenému salátu.

BEŠAMEL

POTŘEBUJETE:

Máslo rozpusťte a vmíchejte do něj mouku. Za stálého míchání přilévejte horké mléko. Za stálého míchání vařte 3 – 5 minut. Podávejte omáčku k zelenině, přidejte sýr. Osolte a opeřete dle chuti.

100 g mouky
100 g másla
1/2 šálku mléka
sůl, pepř
1 lžička nastrohaného
sýra (dle libosti)

SÓJOVÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

50 g sójových bobů
50 g sójového oleje
1/2 l sójového mléka
sůl
citronovou šťávu
máslo

Sójové boby vložte do rozpáleného oleje (šipka termokontroly je uprostřed zeleného pole). Barva musí zůstat bílá. Snižte teplotu a pomalu přidávejte sójové mléko. Rozmíchejte do husté omáčky. Přidejte sůl a vařte 10 minut. Můžete přidat lžičku másla a citronovou šťávu pro dochucení.



BOLOŇSKÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

1/2 kg čerstvých rajčat
20 g žampionů
1 celer
1 mrkev
snítky petržele
2 cibule
400 g mletého masa
50 g slaniny
100 g suchého salámu
sůl, pepř
oregano, bazalku
cukr, máslo

Slaninu nakrájejte na malé kostičky a rozpusťte v nádobě Zepter podle pravidel pro smažení (2–3 minuty). Přidejte na kostičky nakrájenou mrkev, cibuli, celer a petržel. Duste 2 minuty. Přidejte maso a salám a vařte, až maso změkne. Přidejte rajčata, bylinky a žampiony nakrájené na plátky. Osolte, opepřete a přidejte cukr dle chuti. Když se směs začne vařit, zmírněte plamen a vařte 20 minut.



KŘENOVÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

1 kořen křenu
1 lžíce hořčice
1 lžíce cukru
1 lžíce octa, pepř
1 šálek smetany



Nastrouhaný křen vložte do největší nádoby Zepter. Přidejte všechny ostatní přísady. Ušlehejte smetanu a přidejte do omáčky. Před podáváním vychlaďte v ledničce. Podávejte studené. Výborně se hodí k pečenému hovězímu masu.

OMÁČKA „CAFÉ DE PARIS“

POTŘEBUJETE:

2 lžičky nasekané cibule
1/2 lžičky majoránky
1 lžičku tymiánu
4 lžičky jemně nasekané petrželky
6 lžic másla, sůl, pepř

Všechny přísady kromě másla smíchejte dohromady. Rozpusťte máslo v zahřáté nádobě Zepter a přidejte ostatní přísady. Přiveďte k varu a okamžitě podávejte. Tato omáčka se výborně hodí k pečenému masu.

HOLANDSKÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

4 žloutky
1 šálek smetany
160 g másla
citronovou šťávu, sůl

Smíchejte žloutky se smetanou a šlehejte v páře. Postupně přidávejte rozpuštěné máslo. Zahřívejte na mírném ohni do zhoustnutí. Ochuťte solí a citronovou šťávou. Omáčku podávejte horkou.



RAJSKÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

500 g čerstvých zralých rajčat
1/2 cibule
snítky petržele
bazalku
sůl, pepř



Cibuli nakrájejte nadrobno a vložte do nádoby Zepter předehtáté podle pokynů pro smažení.

Když cibule zhnědne, přidejte omytá a oloupaná rajčata. Vařte na mírném plameni 10 minut. Přidejte sůl, pepř, nasekanou petržel a bazalku. Vařte ještě 5 minut. Můžete přidat trochu cukru. Podávejte s těstovinami.

KOPROVÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

2 vejce uvařená natvrdo
1 žloutek
1 lžička octa
1 lžička hořčice
šťávu z 1/2 citronu
1 lžičku soli
5 lžic oleje
1 rohlík
1/8 l smetany
2 svazky kopru

Z uvařených vajec vymějte žloutky, rozmačkejte je a smíchejte s hořčicí. Přidejte ocet, citronovou šťávu, sůl, cukr a pepř. Pomalu do směsi vlijte olej.

Z rohlíku okrájejte kůrku. Vnitřek namočte do vody a přebytečnou vodu vymačkejte. Spojte rohlík se smetanou, žloutkem a vaječnou směsí. Dobře promíchejte a přidejte nasekaný kopr. Osolte a opepřete dle chuti.

ŽAMPIONOVÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

200 g žampionů
2 šálky kyselé smetany
1 velkou cibuli
nasekanou petrželku
sůl, pepř, olej

Cibuli nakrájejte nadrobno a osmahněte dozlatova. Přidejte žampiony nakrájené na plátky a duste 15 minut v nádobě Zepter na nejnižší teplotu. Přidejte smetanu, trochu soli a pepře pro chuť a vařte ještě 5 minut na mírném plameni. Posypte petrželkou. Podávejte s pečeným nebo smaženým masem (z grilu nebo připraveným v nádobě Zepter).

ŘECKÁ CITRONOVÁ OMÁČKA

POTŘEBUJETE:

4 vejce
2 lžice vody
2 lžice vývaru
citronovou šťávu

Vejce smíchejte s vodou. Přidejte vývar a za stálého míchání přidávejte citronovou šťávu. Když omáčka zhoustne, nechte ji 10 minut stát a podávejte.

ČESNEKOVÁ OMÁČKA S OŘECHY

POTŘEBUJETE:

4 stroužky česneku
1 žloutek
250 g vlašských ořechů
1/2 šálku olivového oleje
citronovou šťávu
bílý ocet
sůl

Česnek rozmačkejte a míchejte s ořechy do hladké směsi. Přidejte žloutek, sůl, citronovou šťávu a olivový olej (pomalu!). Ochuťte octem.

RYBY

SÉPIE S HRÁŠKEM	75
PLATÝZ V POMERANČOVÉ OMÁČCE	75
TRĚŠČÍ FILETY	76
PSTRUH S MANDLEMI	76
STŘEDOMOŘSKÉ RAGÚ	76
OKOUN S PŮRKEM A OCTOVOU ZÁLIVKOU	77
PEČENÝ PSTRUH	78
PSTRUH NA BÍLÉM VÍNĚ	78
TRĚŠČÍ BUJABÉZA	79
TUŇÁK S PAPRIKAMI, JEMNÝMI KOUSKY ZELENINY A OLIVOVÝM OLEJEM	80
DUŠENÍ LIPANI SE SARDELOVÝM MÁSLEM	81
RIZOTO KALAMARI	81
PLNĚNÝ CANDÁT	81
STŘEDOZEMNÍ PEČENÝ GARNÁTOVÝ KEBAB S OMÁČKOU Z MÁTY A LILKŮ	82
SMAŽENÁ MAKRELA	82
KAPR PO POLSKU	83
PSTRUH NA SARDELI SE ZELENÝM HRÁŠKEM A BRAMBORAMI	83





SÉPIE S HRÁŠKEM

POTŘEBUJETE:

400 g sépie
1 stroužek česneku
1 šálek suchého bílého vína
1 konzervu rajského protlaku
1 konzervu hrášku
petržel, sůl, pepř
2 lžičce oleje



Sépii nakrájejte na malé kousky. Očistěte ji, omyjte a osušte. Česnek osmahněte dozlatova v nádobě Zepter podle pokynů pro smažení. Přidejte sépii a nasekanou petrželku. Dobře zamíchejte a ponechte několik minut vařit. Přidejte víno a počkejte, až se vypaří. Pak přidejte rajský protlak, sůl a pepř. Vařte zakryté 30 minut. Přidejte okapaný hrášek a vařte ještě 10 minut.

PLATÝZ V POMERANČOVÉ OMÁČCE

POTŘEBUJETE:

8 filetů z platýze
šťávu z 1 citronu
šťávu z 1 pomeranče a 1 pomeranč
2 žloutky
3 lžičce vody
150 g másla nebo margarínu
sůl, cayenský pepř

Filety opláchněte, pokapejte citronovou šťávou a nechte stát 10 minut. Pomerančovou šťávou a kousky pomeranče zahřejte v nádobě Zepter na mírném ohni. Žloutky rozšlehejte ve vodě. Přidejte máslo nebo margarín a vlijte do šťávy. Míchejte do zhoustnutí.

Filety vložte do široké pánve Zepter se solí, cayenským pepřem a pomerančovou šťávou. Duste na mírném ohni 10 minut.





TREŠČÍ FILETY

POTŘEBUJETE:

1/2 kg tresčích filetů
1 velkou cibuli
ocet, sůl

Filety očistěte a osolte. Nechte je stát 10 minut. Připravte pečicí pánev Zepter podle pravidel pro smažení. Vložte do ní filety a cibuli nakrájenou na proužky. Smažte 3–4 minuty (filety se musí samy odlepit ode dna). Zakryjte pokličkou, snižte teplotu a duste ještě 5 minut.

PSTRUH S MANDLEMI



POTŘEBUJETE:

2 pstruhy (500 g každý)
100 g mandlí
sůl, pepř, citronovou šťávu, petržel

Mandle spařte horkou vodou, oloupejte je a nakrájejte na malé kousky. Očištěného a omytého pstruha osolte a opepřete po obou stranách i uvnitř. Pokapejte jej citronovou šťávou a vložte do nádoby Zepter. Navrch položte mandle a zakryjte poklicí. Zahřejte podle pokynů pro vaření a vařte na mírném plameni 20 minut. Ozdobte petrželkou.



STŘEDOMOŘSKÉ RAGÚ

POTŘEBUJETE:

1 velkou cibuli
2 stroužky česneku
4 lžíce olivového oleje
1 šálek vody
500 g rajčat
100 g zelených oliv
1 lžičku kořenícího přípravku
sůl
100 g smetany
600 g různých rybích filetů
200 g škeblí, např. garnáty,
slávky
trochu šafránu

Cibuli a česnek umelte. Vložte do malé nádoby Zepter a osmahněte. Přidejte vodu. Zakryjte nádobu poklicí a snižte teplotu. Oloupejte a nakrájejte rajčata. Olivы rozdělte na čtvrtky a přidejte k cibuli. Přidejte koření, sůl a smetanu. Filety opláchněte a osušte. Rajčata smažte 10 minut a pak přidejte škeble (maso) a filety. Duste zakryté 10 minut. Vyndejte filety (opatrně!) a rozložte je na velký teplý talíř. Smíchejte šafrán s vodou a přidejte do směsi škeblí a zeleniny. Tuto směs použijte jako omáčku na filety.



OKOUN S PÓRKEM A OCTOVOU ZÁLIVKOU



POTŘEBUJETE:

- 4 steaky z okouna, asi 180 g každý
- 4 velké pórky
- 8 rajčat sušených na slunci,
nakrájených na kroužky
- 1 citron
- 2 lžičky malých kaparů
- 2 lžice černých oliv (nejlépe z Taggie)
- 1 dl kuřecího vývaru
- olivový olej
- tmavý, sladký italský ocet
- jemnou sůl
- mletý pepř

Pórky oloupejte, ponechte pouze bílé části.

Omyjte je a rozkrájejte na 3 kusy.

Zahřejte pánev Zepter, dokud se šipka termokontroly nedostane do červeného pole, vypněte plamen, do pánve vlijte olivový olej a přidejte kousky pórků. Duste je, aniž by ztmavly, pak přidejte kuřecí vývar. Zakryjte a vařte do změknutí. Mezitím nakrájejte citron na plátky, rajčata na kroužky a olivy podélně rozřízněte. Zahřejte jinou pánev Zepter, dokud se šipka termokontroly nedostane do červeného pole, vypněte plamen, vložte do pánve plátky okouna, které jste předtím osušili a potřeli olivovým olejem. Lehce je po obou stranách osmahněte dozlatova. Měkké kousky pórků rozložte na talíř, na ně položte steaky z okouna. Do nádoby, ve které se vařil okoun, vložte olivy, plátky citronu, kapary a rajčata. Zastříknete octem a trochou tekutiny, ve které se vařily pórky. Steaky obložte zeleninou a pokapejte šťávou. Zakápněte trochou octa a olivovým olejem. Dochuťte solí a pepřem.



PEČENÝ PSTRUH



POTŘEBUJETE:

- 2 pstruhy (500 g každý)
- 2 lístky šalvěje
- petržel
- 1 stroužek česneku
- 1/2 šálku suchého bílého vína
- 1 citron
- 4 lžíce oleje, sůl, pepř

Pstruha očistěte, omyjte a vložte do pečicí pánve Zepter. V malém hrnci smíchejte nakrájenou šalvěj, petržel, česnek, olej, citronovou šťávu, víno, sůl a pepř. Vše dobře zamíchejte. Omáčkou pstruha polijte i uvnitř. Pečte při 200 °C asi 20 minut. Aby nebyla ryba suchá, často ji přelévejte vypečenou šťávou.

PSTRUH NA BÍLÉM VÍNĚ

POTŘEBUJETE:

- 1 kg pstruha
 - 1 l bílého vína
 - 1/4 l vody
 - 2 mrkve
 - 2 cibule
 - petržel
 - 1 celer
 - 10 kuliček černého pepře
 - sůl
 - 2 – 3 oloupané plátky citronu
- Rybu omyjte a očistěte, neodstraňujte kůži. Vyndejte vnitřnosti a rybu omyjte i zevnitř. Vložte do nádoby Zepter (podle pokynů pro vaření), přidejte víno, sůl a vodu.
- Navrch položte plátky citronu a mrkve. Přidejte nasekanou cibulku, petrželku, celer a pepř. Když se směs začne vařit, snižte teplotu a vařte asi 25 minut. Opatrně vyndejte pstruha z nádoby. Přelijte omáčku přes zeleninu. Podávejte s bramborem.





TREŠČÍ BUJABÉZA

POTŘEBUJETE:

- 800 g solené tresky
- 2 bílé cibule nakrájené na tenké plátky
- 4 rajčata nakrájená na čtvrtky, oloupaná a bez jader
- 4 stroužky česneku
- 4 středně velké oloupané brambory
- 1 pórek, ne příliš velký
- 12 kousků opečeného chleba
- 1/2 větvičky sušeného fenyklu
- 1 malou větvičku rozmarýnu
- 1 větvičku čerstvého tymiánu
- kůru ze dvou pomerančů
- 4 pestíky šafránu
- olivový olej
- mletý bílý pepř

Pod tekoucí vodou omyjte z tresky sůl.

Příští den: Vložte tresku do nádoby Zepter s trochou studené vody, přiveďte k varu a vařte 5 minut. Slijte vodu, ve které se treska vařila, a ponechte ji stranou. Brambory nakrájejte na velké silné kusy.

Nakrájejte omytý pórek. Cibulku lehce osmahněte na kapce olivového oleje. Pak přidejte sušený fenykl, neoloupané stroužky česneku, rozmarýn a tymián, brambory, rajčata, bílý pepř a pomerančovou kůru. Zalijte šťávou, ve které se vařila treska a

stejným množstvím čisté vody. Zakryjte a vařte, až budou brambory měkké (zkontrolujte špičkou nože). Dále přidejte kousky tresky a šafrán, zakryjte a nechte vařit na vypnuté plotýnce. Ihned podávejte s opečeným chlebem.

Poznámka:

Šafrán se nesmí vařit, jinak zhořkne.

Obměna:

Místo tresky můžete použít ropušnici, jako v tradiční verzi tohoto pokrmu.





TUŇÁK S PAPRIKAMI, JEMNÝMI KOUSKY ZELENINY A OLIVOVÝM OLEJEM



POTŘEBUJETE:

- 4 steaky z tuňáka, každý 160 – 180 g
- 1 mrkev
- 1 palice fenyklu
- 1 celer
- 2 rajčata sušená na slunci
- 4 konzervovaná rajčata
- 100 g rockety (rostlina podobná hořčici, používá se do salátů)
- 1/4 svazečku pažitky
- 12 černých oliv, nejlépe z Taggie
- 3 cibulové natě
- 30 g směsi pěti pepřů
- 1 citron
- 1 snítku natě kořenové petržele
- olivový olej



Pepř rozdrťte.

Steaky z tuňáka rozřízněte, poprašte drceným pepřem a pokapte olivovým olejem.

Všechnu zeleninu oloupejte (mrkev, celer a fenykl). Nakrájejte ji na malé kousky kuchyňským kráječem. Vložte zeleninu do salátové misky, přidejte proužky sušených rajčat, proužky rajčat z konzervy, roketu, olivy a cibuli nakrájenou na tenké plátky. Pánev Zepťer zahřejte na teplotu pro vaření, pak vložte kousky tuňáka do hrnce s kapkou olivového oleje. Doprostřed talíře dejte steak z tuňáka a kolem něj rozložte zeleninový salát, zakápněte kapkou citronové šťávy a olivového oleje a přidejte nasekanou petržel a pažitku.



DUŠENÍ LIPANI SE SARDELOVÝM MÁSLEM

POTŘEBUJETE:

4 lipany
3 lžíce másla
3 jemně nasekané sardelky
2 lžíce nasekané petrželky
sůl, pepř

Lipany omyjte, osušte a vložte do nádoby Zepter, zakryjte pokličkou a přiveďte k varu. Vařte na mírném ohni 10 – 15 minut. Smíchejte máslo, sůl, pepř, sardelky a petržel a vytvořte ze směsi váleček. Lipany podávejte se sardelovým máslem.

RIZOTO KALAMARI



POTŘEBUJETE:

1 kg kalamari
1 kg červené cibule
rýži
petržel

Zahřejte nádobu Zepter (zelené pole) a osmahněte nakrájenou cibuli dozlatova. Přidejte petržel a kalamari nakrájené na půlky.

Kalamari osmahněte po obou stranách. Smíchejte s rýží. Můžete přidat trochu vody nebo rajčata pro chuť. Vařte na mírném ohni 20 minut.



PLNĚNÝ CANDÁT

POTŘEBUJETE:

1 candát (1 1/2 – 2 kg)
1 cibuli
celerovou nať
bílý pepř
1/2 malého rohlíku
1 šálek teplého mléka
100 g mandlí
vlašské ořechy
1 žloutek
2 lžíce citronové šťávy
sůl, muškátový oříšek,
kopr, rybí vývar

Nakrájejte cibuli na malé kousky a potřete jimi rybu ze všech stran (i zevnitř). Zabalte rybu do alobalu a nechte odležet. Připravte si nádivku: rohlík namočte v mléce a vymačkejte. Smíchejte rohlík s mandlemi, vlašskými ořechy, žloutkem, koprem a citronovou šťávou. Opepřete, osolte a přidejte špetku muškátového oříšku. Rybu naplňte a zašijte. Rybí vývar vlijte do nádoby Zepter. Rybu vložte do pařáku a vařte zakrytou v páře nad vývarem asi 14 minut.



STŘEDOZEMNÍ PEČENÝ GARNÁTOVÝ KEBAB S OMÁČKOU Z MÁTY A LILKŮ

POTŘEBUJETE:

20 velkých středozemních garnátů
3 středně velké lilky
8 rajčat sušených na slunci
1/2 snítky máty
1 citron
1 lžičku kari Madras
1 lžičku koriandru
3 lžíce olivového oleje
sherry ocet
jemnou sůl
mletý pepř

Zahřejte nádobu Zepter, dokud se šipka termokontroly nedostane do zeleného pole. Ztlumte plamen. Zatím oloupejte lilky a nakrájejte je na velké kusy.

Do nádoby dejte kapku oleje, pak lilky, sůl a pepř.

Duste, aby se vydusilo hodně vody ze zeleniny.

Pak zakryjte a vařte tak dlouho, aby se lilky rozvařily na kaši.

Mezitím garnáty zbavte ulit, ale ponechte jim hlavy.

Napíchejte je na špejle, abyste vytvořili kebab. Položte je na mělký talíř a pokapejte citronem.

Pak je posypte kari kořením a koriandrem.



Zakápněte olivovým olejem a marinujte 20 minut.

Zahřejte pánev Zepter na maximální teplotu pro gril. Když se lilky rozvaří, vlijte je do misky a přidejte sušená rajčata nakrájená na kroužky, drcené lístky máty, kapku sherry octa. Zamíchejte a přidejte kapku olivového oleje. Tato omáčka by měla být vlažná. Garnáty ogrilujte a rozložte na talíř. Lilkovou omáčku podávejte samostatně jako zálivku.

SMAŽENÁ MAKRELA

POTŘEBUJETE:

4 malé makrely
citron
sůl

Makrely očistěte a omyjte. Pokapejte je citronovou šťávou. Osolte a nechte několik minut stát. Připravte si širokou nádobu Zepter. Makrely v hrnci osmažte po obou stranách. Pak nádobu zakryjte pokličkou a vařte ještě 5–8 minut. Doba vaření záleží na velikosti makrel.



KAPR PO POLSKU



POTŘEBUJETE:

1 1/2 kg kapra
2 cibule, 2 mrkve
1 celer, petržel
4 zrnka pepře
2 hřebíčky, 1 bobkový list
1/2 citronu

Na omáčku:

1/2 l piva
1 lžíci vinného octa
50 g mandlí
50 g rozinek

Kapra očistíte a omyjete. Vložíte do nádoby Zepter spolu s cibulí, mrkví, celerem a petrželí. Vaříte na mírném ohni 25 minut. Rybu vyndejte na velký talíř. Připravte omáčku z rybiho vývaru a piva. Přidejte vinný ocet, rozinky a mandle. Okořeňte dle chuti. Znovu povařte.

PSTRUH NA SARDELI SE ZELENÝM HRÁŠKEM A BRAMBORAMI

POTŘEBUJETE:

4 filety z pstruha, každý asi 150 g
1 1/2 kg čerstvého hrášku v luskách
6 malých nových brambor
6 filetů ze sardele v oleji
8 malých jarních cibulek nebo
8 malých cibulí
čerstvě umletý bílý pepř
sůl
olivový olej
čerstvý kerblík
čerstvý estragon

Hrášek vyloupejte z lusků. Malé cibulky a brambory oloupejte. Sardelky nakrájejte na poloviny.

Do každého pstruha udělejte nožem tři zářezy a do každého zářezu vsuňte kus sardele. Do studené nádoby Zepter vložte hrášek a brambory a přidejte lžičku vody. Zakryjte a zahřejte na normální teplotu. Pstruhy lehce potřete olejem. Předehřejte nádobu Zepter, až teplota vystoupí do zeleného pole. Vložte pstruhy do nádoby a na ně položte jarní cibulky. Zakryjte pokličkou a vařte 5 minut.

Když se všechny části uvaří, rozložte hrášek a brambory na zeleninovou misku spolu s kerblíkem a estragonem. Pstruha a jarní cibulky rozložte na jiný talíř. Můžete přidat kapku olivového oleje, špetku soli a trochu čerstvě mletého pepře.



MOUČNÍKY

PEČENÉ HRUŠKY S ROZINKAMI	85
PALAČINKY SE ŠVESTKAMI	86
ANANASOVÝ PUDINK	87
VAŘENÉ HRUŠKY	87
TUFAHIJE	87
KDOULOVÉ KOULE	87
DUŠENÉ ČERVENÉ OVOCE S TVAROHEM	88
JABLEČNÝ KOMPOT S ROZINKAMI	89
KÁVOVÝ KRÉM	89
GURJEVSKÁ KAŠE	89
JABLKA S BRUSINKAMI	90
ŠVESTKOVÝ SORBET	90
JABLEČNÉ PYRÉ SE SMETANOU	90
MALINOVÁ PĚNA „CHEVALIER“	91
PEČENÉ HRUŠKY, MÁTOVÁ A ČOKOLÁDOVÁ ZMRZLIINA	92
POLÉVKA ZE SUŠENÉHO OVOCE S MEDEM	
A LIPOVÝM ČAJEM	92
SLAŽENÝ KUSKUS SE SUŠENÝM OVOCEM	93
OVOCNÝ SALÁT	93
NUDLE S JABLKY	94
HRUŠKY V ČERVENÉM VÍNĚ	94
CITRONOVÝ KRÉM	94
VINNÝ KOMPOT	94
SUŠENÉ ŠVESTKY VE VÍNĚ S LEDOVOU TŘÍŠTÍ	95
OVOCE S OMÁČKOU	95





PEČENÉ HRUŠKY S ROZINKAMI

POTŘEBUJETE:

4 hrušky Williamsky, celé
50 g cukru
šťávu z 1 citronu
1/4 vanilkového lusku rozkrojeného napůl
50 g rozinek namočených do
5 cl kalvadosu



Hrušky opatrně oloupejte, stopku ponechte. Předehřejte nádobu, až teplota dosáhne červeného pole, hrušky obalte v cukru a lehce osmažte. Přidejte vanilkový lusk, rozinky a citronovou šťávu. Zakryjte pokličkou a nechte 10 minut vařit odstavené na sporáku.

Tento moučník můžete podávat horký nebo studený, vždy ozdobený kopečkem pistácievé zmrzliny a plátky mandlí.





PALAČINKY SE ŠVESTKAMI

POTŘEBUJETE:

130 g mouky
2 vejce
trochu mléka a soli
Náplň do palačinek:
2 bílky
1 balíček vanilkového cukru
1 kg švestek
trochu máty, olej

Švestky omyjte a vypeckujte. Uvařte s mátou a vínem podle pokynů pro vaření. Slijte a odložte.

Připravte palačinkové těsto z mléka, mouky a vajec. Smažte palačinky v pánvi Zepter.

Náplň:

Každou palačinku naplňte švestkami a vložte do pánve. Ušlehejte bílky a cukr do pevné pěny. Přidejte šťávu, která se vyvařila ze švestek. Tuto omáčku přelijte přes palačinky. Zapékejte v troubě 15 minut.





ANANASOVÝ PUDINK

POTŘEBUJETE:

ananas
3–4 banány
1/8 kg rýže, cukr
3/4 l mléka

Tento pudink je nejlepší, když se připravuje z čerstvého ananasu, ale postačí i konzervovaný. Svařte mléko s rýží a cukrem. Přidejte nastrohanou citronovou kůru a 3–4 banány nakrájené na kousky. Dobře rozmixujte. Směs vložte do nádoby Zepter a vychladte. Ozdobte plátky ananasu a polijte ananasovou šťávou.



VAŘENÉ HRUŠKY

POTŘEBUJETE:

4 hrušky
2 lžíce brandy
čokoláda na vaření nebo
čokoládovou polevu
4 lžičky cukru

Rozkrojte omyté hrušky na půlky, posypte je cukrem a vložte do nádoby Zepter. Vařte zakryté podle pokynů pro vaření 20–25 minut (podle velikosti hrušek). Přes uvařené hrušky přelijte rozpuštěnou čokoládu nebo polevu a brandy. Podávejte teplé.

TUFAHIJE

POTŘEBUJETE:

6 velkých jablek
200 g cukru
200 g mletých vlašských ořechů
200 g mletých lískových ořechů
20 g mletých mandlí
30 g třešní (z konzervy)
1 balíček vanilkového cukru
1 citron, 2 banány

Jablka omyjte a oloupejte. Odstraňte opatrně jádřinec, aby se jablka nerozpadla. Uvařte v oslazené vodě s trochou citronové šťávy. Jablka vyndejte, osušte je a vložte do pečicí pánve Zepter. Do vody, ve které se jablka vařila, přidejte ještě trochu cukru a dále ji vařte. Vytvořte sirup. Banány rozmačkejte. Přidejte k nim ořechy a cukr. Směsí naplníte jablka. Jednu lžici směsi ponechte stranou na ozdobení. Přelijte jablka sirupem a zapečte je v troubě (několik minut). Každé jablko ozdobte plátkem banánu a třešní. Vychladte a podávejte s vanilkovým cukrem.

KDOULOVÉ KOULE

POTŘEBUJETE:

1 kg kdoulů
500 g cukru
citronovou šťávu
nasekané ořechy
nebo strouhaný
kokos

Kdoule oloupejte a nakrájejte nadrobno. Duste v nádobě Zepter podle pokynů pro vaření. Propasírujte sítem a přidejte citronovou šťávu. Přidejte cukr a vařte, až směs zčervená. Vychladte a tvořte malé kuličky. Posypte je nasekanými ořechy nebo nastrohaným kokosem.



DUŠENÉ ČERVENÉ OVOCE S TVAROHEM

POTŘEBUJETE:

125 g jahod
125 g lesních jahod
125 g malin
125 g borůvek
1 citron
200 g sypkého cukru
4 kusy tvarohu



Jahody omyjte a zbavte stopek, rozkrojte na poloviny nebo čtvrtky podle velikosti a pak je položte na ubrousek, aby pustily co nejvíce vlhkosti. Přeberte ostatní ovoce a vyřaďte poškozené. Ovoce opatrně promíchejte s cukrem a nechte marinovat asi 1/2 hodiny při pokojové teplotě. Citron oloupejte, kůru nakrájejte na kroužky a třikrát ponořte do vroucí vody. Vodu pokaždé vyměňte. Z citronu vymačkejte šťávu. Mezitím zahřejte nádobu Zepter na teplotu pro vaření, vypněte plamen a ovoce jemně uvařte, abyste získali kompot. Dejte pozor, abyste ovoce nerozmačkali. Přidejte citronovou kůru. Když se ovoce uvaří, přelijte přes něj citronovou šťávu, dejte směs do misky a nechte vychladit.

Z tvarohu slijte přebytečnou tekutinu. Vyklepte tvaroh na mēlké talíře a ozdobte kompotem.



JABLEČNÝ KOMPOT S ROZINKAMI



POTŘEBUJETE:

800 g sladkých a šťavnatých jablek
1 citron
2 lžičce cukru
rozinky

Jablka nakrájejte na čtvrtky. Vložte do nádoby Zepter spolu s cukrem a citronovou šťávou. Přidejte vodu a zakryjte, snižte teplotu a vařte 10 minut. Nakonec přidejte rozinky.

KÁVOVÝ KRÉM

POTŘEBUJETE:

2 žloutky
4 lžičce cukru
1 šálek smetany
1 šálek silné černé kávy

Vodu uvařte v nádobě Zepter. Cukr a žloutky dejte do misky. Dobře ušlehejte. Pomalu přidávejte šlehačku a kávu. Misku položte na hrnec s vařící vodou a snižte teplotu na minimum.

GURJEVSKÁ KAŠE

POTŘEBUJETE:

1/2 kg pšeničné krupice
2,5 sklenice mléka
sklenici sekaných vlašských
ořechů nebo citronů
2 polévkové lžičce cukru
2 polévkové lžičce pravého másla
2 vejce
sůl, vanilka
podle chuti

Omáčka:

10 meruněk
2 polévkové lžičce cukru
2 – 3 polévkové lžičce vody
Mléčno-smetanová omáčka:
3,5 sklenice mléka.

Přidejte sůl do vařícího mléka, postupně přidávejte po troškách krupici, až vznikne kaše (ne příliš hustá). Když je kaše hotová, nechte ji vychladnout.

Oddělte bílky od žloutků. Pomocí MixSy promíchejte žloutky s cukrem a prošlehejte bílky zvlášť. Nalijte na kaši, přidejte vlašské ořechy osmažené na másle. Opatrně zamíchejte lžící.

Do pánve vymaščené máslem vložte vrstvu kaše. Na kaši položte meruňky bez pecek a přelijte omáčkou z mléka a smetany, potom přidejte další vrstvu kaše. Posypte kaši moučkovým cukrem.

Pánev s kaší vložte do trouby a pečte dozlatova, dokud nebude křupavá. Když je kaše hotová, ozdobte ji ořechy, ovocem a citrony a podávejte v nádobě, ve které jste ji připravili.

Omáčku můžete podávat zvlášť studenou nebo horkou. Příprava omáčky: nasekejte meruňky bez pecek pomocí MixSy a promíchejte je s cukrem, vložte je do studené pánve a vařte při mírné teplotě v troubě (šipka termokontroly by měla být uprostřed zeleného pole) po dobu 10 – 15 minut.

Příprava omáčky z mléka a smetany: nalijte mléko do zapékací nádoby (nebo široké nízké nádoby) a vložte do předehřáté trouby.

Seberte mléčnou pěnu, jakmile začne mít zlatou barvu. Opakujte 12 – 15krát.





JABLKA S BRUSINKAMI

POTŘEBUJETE:

8 jablek
1 sklenici brusinek
8 lžíc cukru
2 lžíce moučkového cukru

Z jablek odstraňte jádřince, naplňte brusinkami a posypte cukrem.

Vložte jablka do studené pánve Zepter a vařte při mírné teplotě.

Když šipka termokontroly dosáhne střední části zeleného pole, vypněte přívod tepla.

Před podáváním posypte jablka moučkovým cukrem.



JABLEČNÉ PYŘÉ SE SMETANOU

POTŘEBUJETE:

1 kg jablek
1 balíček vanilkového cukru
šlehačku
cukr, citronovou šťávu

Jablka oloupejte, nakrájejte nadrobno a poduste v nádobě Zepter podle pokynů pro vaření. Přidejte šťávu z jednoho citronu. Přendejte do hlubšího hrnce, posypte cukrem a rozmixujte na hustou hmotu. V jiné nádobě Zepter ušlehejte šlehačku. Přidejte do ní cukr. Zamíchejte a přidejte ke krému z jablek. Podávejte vychlazené.

ŠVESTKOVÝ SORBET

POTŘEBUJETE:

1/2 l švestkové šlehané pěny
1 pomeranč
1/2 l vody
220 g cukru
3 hřebíčky

Vodu svařte s cukrem a hřebíčkem.

Na chvíli odstavte, slijte a vychlaďte (vyndejte hřebíčky).

Švestkovou pěnu smíchejte se studenou sladkou vodou a nechte zmrazit.

Podávejte v dezertní sadě Zepter.





MALINOVÁ PĚNA „CHEVALIER“

POTŘEBUJETE:

4 lžíce cukru
2 lžíce másla
silný malinový sirup
1 šálek malinové šťávy
400 g čerstvých malin
citronovou šťávu, vanilku, mátu
šlehačku
čokoládu

Cukr rozpustíte v pečicí pánvi, přidejte máslo a za stálého míchání nechte hmotu zhnědnout. Spojte s malinovým sirupem. Přidejte šťávu a zahřívejte do zhoustnutí. Přidejte čerstvé maliny, citronovou šťávu a vanilku. Nechte vychladit. Směs vložte do dezertních šálek Zepster. Navrch ozdobte vanilkou, šlehačkou a čokoládovými hoblinkami.





PEČENÉ HRUŠKY, MÁTOVÁ A ČOKOLÁDOVÁ ZMRZLINA



POTŘEBUJETE:

Na zmrzlinu:
1/2 l třicetiprocentního mátového sirupu
1/2 l vody
50 g čokoládového prášku
4 cl olivového oleje
Pečené hrušky:
4 hrušky Williamsky
1 citron
50 g másla
100 g cukru
mátu

Všechny přísady na zmrzlinu smíchejte, promíchejte ve stroji na zmrzlinu a uložte do mrazáku.
Nádobu Zepter zahřejte na teplotu pro vaření. Mezitím ooloupejte hrušky, rozkrojte je na půlky, odstraňte jádřinec a každou půlku rozkrojte ještě na třetiny. Posypte je cukrem a nechte stát asi 1/2 hodiny. Vypněte plamen, rozpustíte máslo a kousky hrušek osmahněte. Šťávu z citronu smíchejte se stejným množstvím vody, přelijte přes hrušky a nechte dusit mimo sporák. Pečené hrušky rozložte na talíře, vmíchejte zbytek másla do šťávy z dušení a přelijte ji přes hrušky. Podávejte s mátovou a čokoládovou zmrzlinou.

POLÉVKA ZE SUŠENÉHO OVOCE S MEDEM A LIPOVÝM ČAJEM

Všechno sušené ovoce přes noc namoče do vody. Zahřejte nádobu Zepter, až šipka termokontroly vystoupí do zeleného pole, přidejte bílé víno, pomerančovou a citronovou kůru, cukr a med, nechte vyvařit na 1/4 původního objemu a pak přidejte všechno namočené ovoce, s výjimkou švestek. Přiveďte k varu, zakryjte a nechte vařit 2 minuty. Odstavte ze sporáku, přidejte švestky a lipový čaj a nechte vychladnout.

POTŘEBUJETE:

4 sušené fíky
8 sušených meruněk
4 sušené švestky s peckami
4 sušené hrušky
2 dl sladkého bílého vína
4 sušené broskve
50 g medu z kaštanu
kůru z 1 pomeranče
kůru z 1 citronu
50 g sypkého cukru
5 g lipového květu na čaj

Tento moučník by se měl podávat studený s čajovým pečivem z máslového těsta. Můžete do něj také přidat koření, jako například kardamom, zázvor nebo anýz.





POTŘEBUJETE:

Skořicová omáčka:	500 g krupice
1 l mléka	15 g skořice
250 g cukru	7 špetek čerstvě umletého pepře
12 vaječných žloutků	2 hřebíčky
3 špetky mleté skořice	100 g sušených rozinek
1 malý kousek skořice v celku	100 g oloupaných mandlí
	100 g piniových oříšků
	100 g hrušek sušených na slunci
	100 g broskví sušených na slunci
	150 g datlí
	150 g sušených švestek
	50 g kandovaných hrušek
	50 g kandovaných mandarinek
	50 g kandovaného melounu
	1 špalík kůry skořice
	275 g sypkého cukru
	mléko
	whisky

SLAZENÝ KUSKUS SE SUŠENÝM OVOCEM



Uvařte skořicovou omáčku, jako se vaří pudinkový krém. Ponechte stranou. Krupici nasypete na talíř, zvlhčete několika kapkami vody a studeného mléka. Zrnka krupice se nesmí slepit, promíchejte. Opakujte alespoň třikrát a odložte. Mléko zahřejte v nádobě Zepter s dvojnásobným množstvím vody, přidejte celou skořici a špetku cukru. Na tento hrnec položte košíček na dušení, vložte do něj vlhký hadřík, vsypte do něj krupici, zakryjte a nechte vařit 20 minut. Pak krupici přendejte na talíř, opatrně rozdělte spleená zrnka. Jednou zopakujte. Krupice musí být stále sypká jako písek. Odložte stranou. Před podáváním tento postup zopakujte, přidejte pepř, celou skořici a drcený hřebíček.

Mezitím namočte rozinky do trochy whisky zředěné vodou a lžičkou cukru. Z rozinek odstraňte stopky a zrníčka. V přehřáté pánvi Zepter osmahněte sušené ovoce posypané cukrem na másle.

Do mělké misky dejte horkou krupici a na ni položte osmahnuté ovoce a ořechy. Přelijte skořicovou omáčkou.

OVOCNÝ SALÁT

POTŘEBUJETE: Ovoce omyjte. Rozinky a mandle máčejte v rumu, až změknou. Pak je osušte. Připravené ovoce a ananas vložte do dezertní sklenice Zepter. Nechte několik minut stát. Přidejte trochu rumu a třešně Maraschino. Ozdobte mandlemi.



VINNÝ KOMPOT

POTŘEBUJETE:

1/2 l bílého vína
1/4 l vody
3–4 hřebíčky
skořice
2 žloutky
80 g cukru

Víno svařte s vodou a hřebíčky v nádobě Zepter podle pokynů pro vaření. Žloutky ušlehejte s cukrem. Za stálého šlehání přidávejte víno a na mírném plameni nechte zhoustnout. Směs se nesmí vařit (obsahuje žloutky!). Podávejte v hrnečkách se sušenkou.

NUDLÉ S JABLKY

POTŘEBUJETE:

180 g vařených nudlí
150 g tvarohu
250 g oloupaných jablek
1/4 lžičky máty
1/8 l mléka
2 lžice cukru, vanilkový cukr
2 vejce

V nádobě uvařte vodu. Poté do ní vložte cedník a uvařte na něm nudle (15 minut). Uvařené nudle smíchejte s tvarohem. Polovinu nudlí vložte do nádoby, pak přidejte vrstvu jablek, mátu a znovu nudle. Z vajec, mléka, cukru a vanilkového cukru ušlehejte krém a přelijte přes nudle. Pečte 25 minut v troubě předehřáté na 200 °C.

HRUŠKY V ČERVENÉM VÍNĚ

Hrušky omyjte a oloupejte. Víno nalijte do hrnce a chvíli vařte. Vložte hrušky do hrnce s vínem a vařte 7 minut. Další 24 hodin nechte hrušky stát v hrnci na chladném místě. Druhý den přendejte hrušky do malých misek. Podávejte s čokoládovou polevou.

POTŘEBUJETE:

4 zralé hrušky
1 šálek červeného vína
1/8 l hruškového džusu
čokoládovou polevu

CITRONOVÝ KRÉM

POTŘEBUJETE:

3–4 vejce
1 1/2 dl želatiny
1 citron
20 g moučkového cukru



Míchejte žloutky s cukrem v misce Zepter (až téměř zbledají). Našlehejte do pěny a nakonec přidejte zbývající cukr. Smíchejte žloutky, nastrouhanou kůru z citronu a rozpuštěnou želatinu. Zamíchejte. Podávejte chlazené.



OVOCE S OMÁČKOU

POTŘEBUJETE:

600 g mražené směsi
různého ovoce
3 lžice suchého červeného
vína nebo likéru z červeného rybízu
1 broskev
1 lžici karamelové polevy
125 g kyselé smetany
300 g vanilkové zmrzliny

Ovoce přelijte vínem. Uvařte a ponechte v teple. Broskev oloupejte a nakrájejte. Rozmixujte kousky broskví s karamelovou polevou v mixéru. Smíchejte se smetanou. Zmrzlinu nechte rozpustit, aby se roztekla. Teplé ovoce vložte do dezertních mističek. Ozdobte broskvovo-karamelovou omáčkou, zmrzlinou a kousky ovoce.

SUŠENÉ ŠVESTKY VE VÍNĚ S LEDOVOU TRÍŠTÍ

Den předem namočte švestky do vody, aby nabobtnaly a zdvojnásobily svůj objem. Příští den švestky slijte (vodu si ponechte). Citronovou a pomerančovou kůru nakrájejte na drobné proužky. V nádobě Zepter uvařte a flambujte červené víno, pak přidejte vodu ze švestek, proužky kůry, šťávu z citronu, celou skořici, hřebíček a cukr. Přiveďte k varu a přidejte švestky. Znovu přiveďte k varu a odstavte ze sporáku. Zakryjte poklicí a nechte dovařit mimo sporák. Po 1/2 hodině přendejte do jiné nádoby a nechte máčet alespoň 24 hodin. V den, kdy chcete švestky podávat, 6 hodin předem, nalijte trochu šťávy ze švestek do ploché nádoby a vložte do mrazáku. Švestky vložte do jednotlivých misek, přelijte šťávou. Vidličkou rozmačkejte zmraženou šťávu. Získáte efektní krystalky, které nasypete na švestky.

POTŘEBUJETE:

600 g sušených švestek
50 g čerstvého zázvoru
kůru z 1/2 pomeranče
kůru z 1/2 citronu
1 špalík celé skořice
2 hřebíčky
20 g cukru
3 dl červeného vína
1 dl vody, ve které se máčí
švestky





BYLINKY A KOŘENÍ

Bazalka	Hrášek, ryby, špenát, kyselé zelí
Kari	Kokos, vepřové, telecí, jehněčí, zvěřina, dušené maso
Cibule	Pečené jehněčí, vepřové, hovězí svičková, zvěřina, guláš
Vanilkový cukr	Moučníky
Česnek	Pečené jehněčí
Muškatový oříšek	Vepřové kotlety, pečené hovězí a vepřové, guláš, mleté maso, jehněčí a zvěřina
Hřebíček	Pečené vepřové, telecí a zvěřina
Zázvor	Dušené ryby, kuře, kompoty, sladká jídla s mlékem
Kmin	Bílé zelí, pokrmy s mrkví
Kopr	Polévky, omáčky
Majoránka	Hrášek, pečená kachna a krocan
Máta	Polévky, omáčky
Petržel	Polévky, pečené hovězí, vepřové a zvěřina
Paprika	Pečené jehněčí, vepřové, hovězí svičková, guláš, pečená zvěřina, mleté maso
Pálivá paprika	Guláš, vepřové maso
Pepř	Hovězí, vepřové, mleté maso, telecí, jehněčí, zvěřina, steaky
Cayenský pepř	Bifteky, vepřové, jehněčí, ragú, guláš
Rozmarýn	Pečené hovězí, vepřové, telecí, mleté maso
Celer	Telecí ragú, telecí jazyk, hovězí, jehněčí a zvěřinové ragú
Šafrán	Polévky, pokrmy s rýží
Šalvěj	Pečené jehněčí a zvěřina, hovězí a telecí játra
Pažitka	Saláty, tatarská omáčka, polévky, kořeněné a studené pokrmy
Tymián	Pečené telecí, jehněčí a zvěřina





Estragon

Toto koření se vyskytuje od východní Evropy až po Mongolsko. Zelené listy estragonu, které se sbírají na počátku doby kvetení, se používají v kuchyni i v medicíně. Estragon si uchovává esenciální olej. Estragon má sladkoostrou vůni a jemnou pronikavou chuť.

Malé množství estragonu se přidává do rýžových pokrmů (zejména čínské kuchyně), vařených ryb, lehkých omáček (majonézy). Může se používat jako koření na vejce. Esenciální olej obsažený v estragonu se dále používá pro získávání octa, který se může použít na nakládanou zeleninu, houby, květák, chřest, rajčata, fazole, krabí maso a pokrmy z masa.

Čerstvý estragon lze dobře použít v kombinaci s jiným kořením (například hořčicí).

Vůně a chuť čerstvého estragonu bude pronikavější, jestliže jídlo pokapete citronovou šťávou.



Cayenský pepř

Cayenský pepř pochází z tropické Ameriky. Jedná se o rostlinu příbuznou pálvé paprice. Barva se může lišit od zelené a žluté po červenou, objevují se i tmavé odstíny, velikost se pohybuje od 2 do 10 mm.

Ostrost závisí na druhu a klasifikuje se na stupnici od 1 do 120. Jako koření se používán čerstvý a mletý podobě.

Přidává se často do jídel jižní kuchyně: grilovaná masa, masové omáčky, hovězí, vepřové, ryby a jižní zeleniny. Cayenský pepř lze dobře použít v kombinaci s hrachem a čočkou, masem a rybími polévkami.



Zázvor

Zázvor pochází z jihovýchodní Asie, Číny a Západní Indie.

Pěstuje se v tropických oblastech jižní Asie, Jižní Ameriky a západní Afriky. Podle způsobu zpracování existují černý, neloupaný zázvor (barbadoský) a bílý, loupaný zázvor (bengálský).

Oddenek se používá jako koření. Zázvor má velice ostrou vůni a pronikavou ostrou chuť. Používá se k výrobě likérů, ovocných šťáv, punčů, zázvorového piva.

Přidává se do sušenek, pudinků, sladkostí, hruškového kompotu, okurek, marmelády, želé a kandovaného ovoce.

Polévkám, omáčkám, zvěřině, všem druhům pokrmů z rýže dodává jemnou chuť. V kombinaci se solí se používá ke koření sýrů, pokrmů z masa a zeleniny. Dodává příjemnou chuť smaženému vepřovému masu, pečené kachně a houbám.



Anýz

Jako první používali anýz staří Egypťané, Římané a Řekové.

Dnes se anýz pěstuje po celém světě kvůli svým aromatickým plodům. Nej kvalitnější je anýz italský a moravský.

Díky anetolovému esenciálnímu oleji má anýz zvláštní vůni.

Rozemleté plody, které mají čerstvou kořeněnou vůni a nasládlou chuť se používají při vaření. Často se přidává do koláčů, sušenek, perníků, palačinek a dortů.

Používá se také k přípravě mléčných pokrmů (mléčné a ovocné polévky), kaší, sladkých jídel z rýže, pudinků, ovocných salátů, krémů a moučníků.

Dodává zvláštní chuť zelenině – červené řepě, červenému zelí, okurkám a mrkvi – kompotovanému ovoci, zejména jablkům, švestkám a hruškám.



Muškatový oříšek

Za místo původu tohoto koření se považují Molucké ostrovy a ostrovy v Banském moři.

Muškatový oříšek se pěstuje v Indonésii, Indii, na Srí Lance, Grenadě a v Africe. Obsahuje 15 % esenciálního oleje. Pravidelné požívání je nebezpečné – muškátový oříšek a jeho barvivo jsou jedovaté. Vůně je jemně pepřová, chuť nejdříve jemná, později silně pepřová.

Obvykle se používá k přípravě výrobků z čokolády, nejrůznějších sladkostí, jablkového závinu, ovocných koláčů, hruškového kompotu, marmelád, vařených jablek. Používá se také na přípravu silných nápojů a koktejlů, které se pijí před masem, punčů, svařeného vína, kakaa, mléčných nápojů, a dokonce i rajčatové šťávy. Dále se přidává do polévek, masových vývarů, omáček, rýže, zeleniny, pokrmů z ryb, bramborové kaše a salátů.



Kapary

Kapary pocházejí z Asie.

Používaly se při vaření ve starověkém Řecku. Mezi hlavní dodavatele nejlepších kaparů na trh patří Španělsko, Itálie, Francie, Alžírsko a balkánské státy.

Kapary jsou vlastně hlavy květů. Sbírají se, suší ve stínu a nakládají do soli a oleje na tři měsíce. Kapary se používají ve vegetačních odrůdách s ostatním kořením a solí nebo zvlášť. Jsou dobré na marinády, studené omáčky a předkrmy, majonézu, ryby a saláty s masem, ančovičky, studené hovězí a drůbež. Kapary jsou považovány za nedílnou součást horkých bílých omáček a pokrmů z rajčat.



Rozmarýn

Rozmarýn roste divoce na území celého Středomoří a Černého moře, zejména na Krymu. Jeho listy obsahují 2 % esenciálních olejů. Přidává se do zeleninových polévek, salátů, masových směsí, používá se na smažené maso a drůbež, houby, vařené ryby, červené a bílé zelí a do marinád. V běžných dávkách dodává zvláštní vůni masu, špenátu, hrachovému polévkám.

Ve francouzské kuchyni se používá jako část „garnis bouquet“, svazečku bylin, který se vkládá na 5–6 minut do polévek. Dodává příjemnou chuť měkkým sýrům, bramborám, zvěřině, rybám a vaječnému těstu. Také jehněčí, hovězí maso na guláš, skopové a rajčatová polévka, grilované hovězí, skopové a telecí získají přidáním rozmarýnu charakteristickou chuť.



Hřebíček

Hřebíček pochází z Indonésie (Molucké ostrovy). Květy se sbírají, když se začnou barvit do růžova. Nejdříve se sbírá celé květenství, potom samostatně pupeny, které se používají na výrobu koření, a stopky s květenstvím pro získávání oleje. Pupeny obsahují 20 % esenciálního oleje.

Hřebíček má silnou charakteristickou vůni a pepřovou chuť. Používá se do hořkých likérů, horkých nápojů z vína, punčů, ovocných šťáv a kompotů. Přidává se do červeného zelí, vepřového, skopového, na tmavé masové omáčky, do tlačanky a drůbeží paštičky, používá se na houby a masové aspiky, nakládané sledě. V kombinaci s tuňínem a cibulí vylepšuje chuť kyselého zelí. V malém množství se používá na ryby, špagety a omáčky.



zepter[®]
INTERNATIONAL
L I V E L O N G E R

www.zepter.cz