



# zepter RECEPTÁŘ



Vědci se shodují v tom, že správná výživa představuje důležitý ekologický faktor, který má vliv nejen na správný fyzický, ale i psychický vývoj a zdraví lidí.

Je všeobecně známo, že nesprávně připravená strava (příliš tučná, příliš slaná, příliš sladká) vede k akutním a chronickým poruchám zdraví s vážnými následky.

Zvýšená spotřeba mouky (chléb a sladké pečivo), živočišných tuků a kuchyňské soli podporuje otýlost. Může také mít za následek kornatění tepen s komplikacemi na srdci, mozku a dalších orgánech, vede ke zvýšení krevního tlaku, cukrovce, vzniku žlučových kamenů a některých zhoubných nádorů (tlustého střeva, prsu... atd.).

Lidé mají nesprávné stravovací návyky, které se dědí po celé generace. Doposud bylo uděláno jen velmi málo v oblasti osvěty týkající se správné výživy. Vaření v nádobí Zepter přispívá ke zdravotnické osvětě a výchově ke správné výživě, oblíbená jídla mohou být připravována správně a racionálně. Zde máme na mysli především způsob přípravy potravin, přesněji řečeno tepelné zpracování. Klasická příprava potravin

rostlinného původu (dlouhé vaření ve velkém množství vody, vysoká teplota) odnímá potravě důležité, pro lidské tělo často nezbytné ochranné faktory.

Jedná se zde především o vitamin C, jehož obsah v potravě se po dlouhém vaření snižuje o 60 %.

Potraviny živočišného původu také mění své chemické složení dlouhým pečením při vysoké teplotě nebo přidání často vícekrát použitého tuku, což má škodlivé účinky na lidské tělo. V důsledku moderního způsobu krmení zvířat obsahuje maso viditelný, ale také neviditelný tuk.

Proto je možné připravovat v nádobí Zepter pokrmy bez tuku nebo jen s minimálním množstvím tuku. Vedle vysoké kvality a vynikajícího designu výrobků Zepter je rozhodující především možnost vaření bez vody a pečení bez tuku. Tím se uchová původní aroma, chuť i vzhled. Uchování důležitých živin a ochranných látek (vitaminů a minerálů) v přirozených koncentracích má také zásadní význam.

Měli byste začít co nejdříve se správnou přípravou pokrmů, takto budete předcházet onemocněním a zdravě žít.

## I. DÍL – RECEPTÁŘ ZEPTER

### Polévky

Hovězí polévka .....	4
Polévka z mletého masa .....	4
Zeleninová polévka s vaječnou jíškou .....	5
Polévka „Kapustnica“ z kyselého zelí ..	5
Dršťková polévka ze sójového masa .....	6

### Pokrm z drůbeže a ryb

Kachna pečená .....	7
Balkánské kuře .....	7
Kuře „Andula“ .....	8
Kuře kari .....	9
Kuře na kardamomu .....	9
Kuře v košilce .....	10
Pikantní králík .....	10
Rybí salát .....	11
Rybí filé se zeleninou .....	12

### Pokrm z hovězího masa

Hovězí plátky „rovné ptáčky“ .....	13
Hovězí svíčková na smetaně .....	13
Hovězí plátky plněné pikantní nádivkou ..	14
Plátky z hovězího masa na houbách ..	15
Hovězí maso na česneku .....	15
Guláš z hovězího masa .....	16

### Pokrm z vepřového masa

Vepřové plátky v alobalu .....	17
Bílé kotlety .....	17

Vepřové řízký .....	18
Vepřové maso v mrkvi s hráškem .....	18
Vepřové maso na paprice .....	19

### Pokrm z mletého masa

Karbanátky z mletého masa .....	20
Sekaná pečeně .....	20
Sekaný řízek .....	21

### Pokrm z vnitřností

Vepřová játra na cibulce .....	22
Vepřové ledvinky dušené .....	22
Restovaná játra .....	23

### Zeleninové a bezmasé pokrmy

Omáčka z cukety .....	24
Zeleninové lívanečky .....	24
Plněné papriky .....	25
Kyselé zelí dušené .....	25
Zelí hlávkové .....	26
Kedlubnové zelí .....	26
Kedluben na smetaně .....	27
Plněný pórek .....	27
Zeleninová směs se sójovým masem ..	28
Sójové maso s houbami .....	28
Guláš z vuřtů a čerstvé zeleniny .....	29
Ztracená vejce v koprové omáčce .....	30
Bramborové šklubánky .....	30
Havířina .....	31
Bramborák .....	31
Doubravecký bác .....	32

Plněné zelné listy .....	32	Bezinkový likér .....	45
Fazolové lusky na smetaně .....	33	Povidla z jablek .....	45
<b>Luštěniny</b>		České buchty .....	46
Čočka na kyselo .....	34	<b>II. DÍL – DIETNÍ RECEPTÁŘ ZEPTER</b>	
Srbský pasulj .....	34	Léčebná výživa .....	47-51
Fazole na smetaně .....	35	Obsah Dietního receptáře Zepter ..	52-53
<b>Přílohy</b>		Recepty .....	54-93
Vařená rýže (bez tuku) .....	36	Tabulka výživných a energ. hodnot ....	94-98
Dušená rýže s nudlemi .....	36	<b>III. DÍL – MULTIFUNKČNÍ NÁDOBA</b>	
Bramborové knedlíky .....	37	Multifunkční nádoba - rady .....	99-101
Chlupaté knedlíky .....	37	Obsah receptáře pro Multifunkční nádobu	
Knedlíky ze syrových brambor .....	38	Zepter .....	102
Brambory vařené v páře .....	38	Recepty .....	103-129
Brambory vařené bez vody .....	38	<b>IV. DÍL – WOK</b>	
Bramborová kaše .....	39	Obsah receptáře pro pánev	
Kynuté knedlíky .....	39	Zepter Wok .....	130
<b>Saláty</b>		Recepty .....	131-144
Fazolový salát .....	40		
Salát z fazolových lusků .....	40		
Salát z vařené mrkve .....	41		
Bramborový salát se zeleninou .....	41		
Salát z hlávkového zelí .....	42		
<b>Moučníky a sladké pokrmy</b>			
Palačinky .....	43		
Lívance .....	43		
Zapečená pohanka s jablky .....	44		
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta ..	44		

## HOVĚZÍ POLÉVKA

### Suroviny:

*cca 30 dkg hovězího žebra, 1 morková kost (10 dkg), 1 l vody, 1 lžíce vegety, 1 kulička nového koření, 5 zrněk pepře, 15 dkg kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel), kousek pórku a kapusty*

### Postup:

Maso a kost omyjeme, vložíme do 3 l Zepter nádoby a zalijeme 1 l vody. Přidáme vegetu, nové koření a pepř. Nádobu uzavřeme tlakovou poklicí Zepter Syncro – Klik. Tepelný zdroj zapneme na střední stupeň a zahříváme asi 3 – 4 minuty. Poté zdroj tepla snížíme na úplné minimum. Ručičku termokontroly udržujeme v zeleném poli. Po 20 minutách zdroj tepla vypneme a polévku pod poklicí necháme ještě asi 5 – 10 minut. Pomocí ventilu pak vypustíme páru, sundáme poklici.

Maso vyndáme a necháme ho prochladnout. Nádobu s vývarem opět zahříváme. Protože je už naakumulovaná, stačí, když tepelný zdroj zapneme hned na minimum. Do vývaru přidáme očištěnou, omytou a na nudličky nakrájenou zeleninu a dolijeme vodou na požadované množství polévky. Přiklopíme poklicí s termokontrolou, jejíž ručičku udržujeme na konci zeleného pole. Vaříme zhruba 10 minut. Do hotové polévky dáme na kostičky nakrájené uvařené maso a rozsekanou petrželovou nať nebo pažitku.

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: cca 40 minut • Pro 6 osob*

## POLÉVKA Z MLETÉHO MASA

### Suroviny:

*40 dkg libového mletého masa (nejlépe hovězího), 15 dkg kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel), 1 list kapusty, 1 středně velká cibule, 1 kulička nového koření, 1 vejce, event. sůl nebo vegeta, 1/2 l vody*

### Postup:

Mleté maso vložíme do 3 l Zepter nádoby, zalijeme vodou. Zdroj tepla zapneme na střední stupeň. Když ručička termokontroly vystoupí do poloviny zeleného pole, přepneme na minimum. Po 15-ti minutách přidáme očištěnou, omytou a na nudličky nakrájenou zeleninu, cibuli a nové koření. Podle chuti můžeme osolit nebo okořenit vegetou. Přiklopíme poklicí a vaříme dalších 15 minut. Po této době vypneme zdroj tepla. Do polévky vyklepneme 1 vejce, zakvedláme a znovu přiklopíme poklicí. Necháme ještě několik minut dojít. Před podáváním vložíme do polévky rozsekanou petrželovou nať nebo pažitku.

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 30 minut • Pro 6 osob*

## ZELENINOVÁ POLÉVKA S VAJEČNOU JÍŠKOU

### Suroviny:

*20 dkg zeleniny – pórek, mrkev, celer, petržel, kapusta, 3 dkg másla, 1 kostka masoxu, petrželová nať, kmín, voda  
Na jíšku: 5 dkg másla, 1 vejce, 5 dkg hladké mouky*

### Postup:

3 l Zepter nádobu zahříváme na středním stupni tepelného zdroje asi 3 minuty. Pak zdroj tepla snížíme na minimum. Do nádoby dáme máslo, očištěnou, drobně nastrouhanou kořenovou zeleninu, kapustu a pórek nakrájíme na jemné nudličky. Krátce, asi 1 – 2 minuty osmažíme.

Přidáme vodu, kmín a masox, přiklopíme poklicí a vaříme 20 minut. Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole. Pak polévku zahustíme vaječnou jíškou, vypneme zdroj tepla, přiklopíme poklicí a necháme ještě několik minut povařit. Před podáváním vložíme do polévky jemně nakrájenou petrželovou nať.

Vaječná jíška: V rendlíku si připravíme z másla a mouky světlou jíšku, do mírně prochladlé jíšky klepneme vejce a necháme znovu na mírném plameni, až se vajíčko srazí.

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 4 - 6 osob*

## POLÉVKA „KAPUSTNICA“ Z KYSELÉHO ZELÍ

### Suroviny:

*1/2 kg kyselého zelí, 2 l vývaru (můžeme ho připravit i z masoxu), 5 kuliček nového koření, 1 bobkový list, 7 zrněk pepře, hrst sušených hub, event. sůl, 1 středně velká cibule, 1 stroužek česneku, 20 dkg vařeného uzeného masa nebo klobásy  
Na jíšku: 5 lžic oleje, 5 - 6 lžic polohrubé mouky*

### Postup:

Do 5 l Zepter nádoby dáme vývar, překrájené kyselé zelí (včetně zelné šťávy), sušené houby, všechno koření, oloupanou rozčtvrcenou cibuli a česnek nakrájený na plátky. Přiklopíme poklicí a zahříváme asi 5 minut na středním stupni tepelného zdroje. Potom přepneme na minimum. Vaříme zhruba 20 minut. Po dobu vaření udržujeme ručičku termokontroly na konci zeleného pole.

Potom polévku zahustíme jíškou, kterou jsme připravili z oleje a hladké mouky. Zakvedláme, přidáme na kousky nakrájené uzené maso nebo klobásu, přiklopíme poklicí a vypneme zdroj tepla. Polévku necháme v nahřáté nádobě ještě několik minut povařit.

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 6 - 8 osob*

## DRŠŤKOVÁ POLÉVKA ZE SÓJOVÉHO MASA

### Suroviny:

2 l vody, 10 dkg sójového masa – větší drť, 1 mrkev, 5 dkg celeru, snítka libečku, 1 větší cibule, 1 lžice vegety, 1 lžice majoránky, 1 stroužek česneku, 1 lžice sladké papriky, 1 lžice pálivé papriky, event. sůl

Na jíšku: 5 dkg másla nebo oleje, 5 dkg hladké mouky

### Postup:

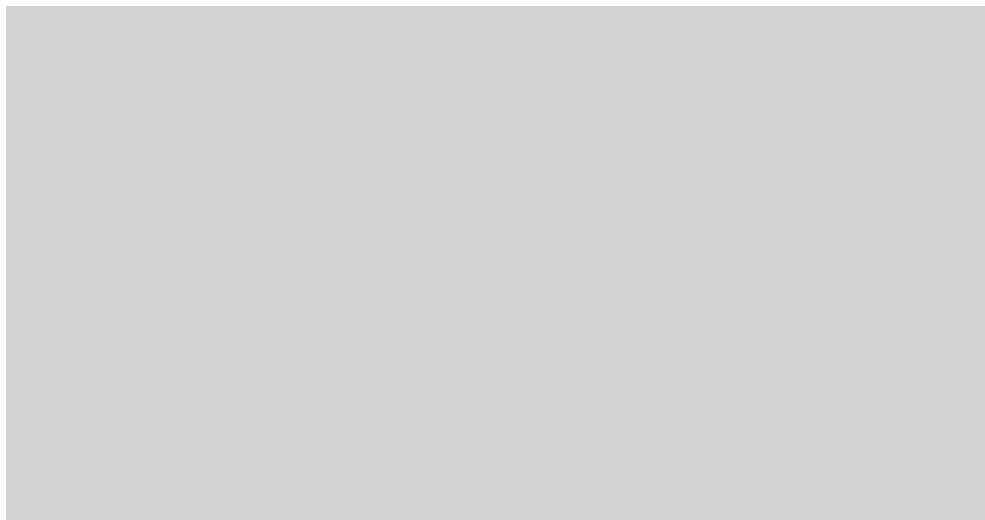
V rendlíku vaříme 1/2 l vody a vegetu asi 5 minut. Do horké tekutiny nasypeme sójové maso, zamícháme, přiklopíme a necháme asi 15 minut stát. Do 3 l Zepeter nádoby dáme 1,5 l vody, rozsekaný libeček a nabobtnalé sójové maso, včetně nevsáknuté tekutiny. Zdroj tepla zapneme na střední stupeň. Když ručička termokontroly vystoupí do poloviny zeleného pole, snížíme na minimum a vaříme 15 minut. Pak přidáme do polévky oba druhy papriky, rozetřený česnek, majoránku a jíšku. Vypneme zdroj tepla a necháme ještě asi 5 - 7 minut dojít.

### Poznámka:

Místo sójového masa – drti, můžeme použít sójové maso – plátky. Dobu namáčení však prodloužíme o 5 minut. Plátky nabobtnalého masa před vařením nakrájíme na tenké proužky. Takto upravená polévka se od pravé dršťkové nerozezná.

*Doba přípravy: 25 minut včetně namáčení • Doba vaření: 20 - 25 minut*

### Poznámky:



## KACHNA PEČENÁ

### Suroviny:

1 mladá kachna (cca 2 kg), sůl, kmín, vývar nebo voda na podlití

### Postup:

Vykuchanou kachnu očistíme, odsekne krk a křídla, vymyjeme a pečlivě osušíme. Uvnitř ji osolíme. Zepter nádobu – ovál – zahříváme na středním stupni tepelného zdroje asi 5 – 7 minut. O správně nahřáté nádobě se přesvědčíme tím, že se na jejím dně vytvoří kolující kapky po stříknutí trochu vody. Na dno nádoby vložíme kachnu a ze všech stran ji dozlatova opečeme. To trvá asi 15 – 20 minut. Nyní snížíme tepelný zdroj na minimum, kachnu trochu podlijeme, osolíme a posypeme kmínem. Přiklopíme poklicí a dusíme 20 minut. Po této době otočíme kachnu na druhou stranu, podle potřeby podlijeme, přiklopíme a dusíme opět 20 minut. Ručičku termokontroly udržujeme na rozhraní zeleného a červeného pole. Měkkou kachnu vyndáme, naporcujeme na 6 – 8 dílů (podle velikosti kachny). Díly kachny vrátíme do nádoby se šťávou, příkon tepla mírně zvýšíme a v nepřiklopené nádobě necháme kachnu dopéci. To trvá asi 3 minuty z každé strany. Správně upečená kachna má zlatočervenou kůrčičku. Z vypečené šťávy vybereme přebytečný tuk, zdroj tepla vypneme. Je-li zbylé šťávy málo, přilijeme k ní trochu vývaru a krátce povaříme v naakumulované nádobě.

**Příloha:** chlupaté, bramborové nebo kynuté knedlíky, hlávkové nebo kyselé zelí

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: cca 1 hodina • Pro 6 osob*

## BALKÁNSKÉ KUŘE

### Suroviny:

1 kuře o hmotnosti 1,20 kg, 2 velké cibule, 2 lžíce oleje, 2 – 3 stroužky česneku, pepř, event. sůl, 1 lžička sušeného tymiánu, 40 dkg rajčat, 2 velké zelené papriky, petrželová nať

### Postup:

Omyté kuře rozčtvrtíme a pečlivě osušíme papírovým ubrouskem. Zepter pánve nahřejeme asi 4 – 5 minut na středním stupni tepelného zdroje. Stříkneme-li na dno pánve trochu vody, vytvoří se jedna velká kapka, pak je pánve dobře nahřátá. Zdroj tepla přepneme na minimum. Do pánve vložíme porce kuřete, přitiskneme na dno a bez poklice je opékáme z každé strany dozlatova. To trvá asi 15 minut, pak kuře vyjmeme.

Do výpeku v pánvi přidáme olej, nakrájenou cibuli a zdroj tepla na 2 – 3 minuty zvýšíme na střední stupeň. Když cibulka mírně zežlátne, přidáme k ní oloupaná nakrájená rajčata, rozkrájené papriky na větší kousky, rozsekaný (nikoliv utřený) česnek, okořeníme tymiánem, pepřem a event. osolíme. Asi 5 minut dusíme na



# *pokrmy z drůbeže a ryb*

---

minimálním stupni tepelného zdroje pod poklicí, potom přepneme na střední stupeň a necháme bez poklice asi 3 – 5 minut. Když pokrm začne vysmahovat, podlijeme mírně vodou a vložíme do něj díly kuřat. Zdroj přepneme na minimum, přiklopíme poklicí a asi 15 minut dodusíme. Pak vypneme a pokrm necháme dojít.

## **Poznámka:**

rajčata se dobře sloupnou, ponoříme-li je předem do vařící vody.

**Příloha:** vařená nebo dušená rýže, vařené brambory, chléb

*Doba přípravy: 15 – 20 minut • Doba vaření: 35 – 40 minut • Pro 4 osoby*

## **KUŘE „ANDULA“**

### **Suroviny:**

*1 kuře o hmotnosti cca 1,20 kg, 30 dkg měkkého salámu nebo vuřtů, 2 – 3 stroužky česneku, event. sůl, 1 lžice majoránky, 1 velká cibule, 0,2 l vody, 1 lžice grilovacího koření, 0,5 – 0,6 kg vařené rýže (viz. vařená rýže)*

### **Postup:**

Vykuchané kuře omyjeme a rozčtvrtíme. Každou porci osušíme papírovým ubrouskem. Zepter nádobu – ovál – nahřejeme asi 5 minut na středním stupni tepelného zdroje. O správném nahřátí se přesvědčíme stříknutím vody na dno nádoby. Vytvoří-li se kolující kapky vody, je správně nahřátá. Tepelný zdroj snížíme na minimum. Porce kuřete vložíme do nahřáté nádoby, přitiskneme je na dno, nepřikryté poklicí je opékáme z každé strany asi 7 minut.

Po opečení porce kuřete vyndáme. Do nádoby přidáme na jemné nudličky nebo kostičky nakrájenou uzeninu, na plátky nakrájenou cibuli, rozsekaný česnek a posypeme majoránkou. Zamícháme. Porce kuřete posypeme grilovacím kořením, event. osolíme. Na směs v oválu vložíme kuře, zalijeme vodou a přiklopíme poklicí. Na 2 minuty zvýšíme tepelný zdroj na střední stupeň. Potom opět přepneme na minimum. Takto dusíme 20 – 25 minut.

Hotové kuře vyndáme, do směsi v oválu přidáme vařenou rýži, zamícháme a nahoru položíme dušené kuře. Ve středně vyhřáté troubě necháme bez poklice 10 minut zapéci. Před podáváním posypeme každou porci petrželovou natí.

## **Poznámka:**

Před zapékáním v troubě odstraníme z nádoby úchytky z umělé hmoty.

**Příloha:** zeleninové saláty, nakládaná zelenina, kompoty

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: 50 minut • Pro 4 osoby*

## **KUŘE KARI**

### **Suroviny:**

*1 kuře o hmotnosti cca 1,20 kg, 2 lžičky koření kari, 1 kostka masoxu, event. sůl, asi 0,20 l vody na podlití, 1 kávová lžička solamylu, 1 kávová lžička másla, hlávkový salát a citron*

### **Postup:**

Vykuchané a omyté kuře rozčtvrtíme. Každou porci pečlivě osušíme papírovým ubrouskem. Zepter pánve nahřejeme asi 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje.

O správném nahřátí se přesvědčíme, stříkneme-li na dno pánve trochu vody a vytvoří-li se jedna velká kapka. Porce kuřete vložíme do nahřáté pánve, přitiskneme na dno a ne-přikryté poklicí opékáme z každé strany asi 7 – 8 minut.

Tepelný zdroj snížíme na minimum. Kuře posypeme kari kořením a podlijeme vodou. Přiklopíme poklicí a dusíme asi 20 minut. Ručička termokontroly dosahuje začátku červeného pole, nebo rozhraní zeleného a červeného pole. Po této době vypneme tepelný zdroj. Kuře vyjmeme, šťávu zahustíme solamylem rozmíchaným v trošce studené vody. Přidáme pro zjemnění máslo. Přiklopíme poklicí a necháme několik minut dojít. Každou porci kuřete před podáváním přelijeme šťávou a ozdobíme listem hlávkového salátu a plátkem citronu.

**Příloha:** dušená rýže s nudlemi, vařená rýže, vařené brambory, saláty ze syrové zeleniny, kompoty

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření cca 40 minut • Pro 4 osoby*

## **KUŘE NA KARDAMOMU**

### **Suroviny:**

*1 kuře o hmotnosti 1 – 1,20 kg, 1 lžička mletého kardamomu, šťáva z jednoho velkého citronu, 1 lžička čerstvého másla, sníťka libečku, petrželová nať, vývar na podlévání, event. sůl*

### **Postup:**

Vykuchané a omyté kuře vložíme do 3 l Zepter nádoby s vařící, mírně osolenou vodou, přidáme libeček a 5 minut povaříme. Potom kuře vyjmeme a necháme prochladnout.

Vývar použijeme k podlití, jeho větší část pro přípravu polévky. Studenou Zepter pánve vymažeme máslem a naskládáme do ní prochládlé rozčtvrcené kuře. Posypeme ho mletým kardamomem a zalijeme citronovou šťávou. Můžeme mírně osolit. Přidáme trochu vývaru, asi 2 dcl.

Pánev, z níž jsme odstranili úchytky z umělé hmoty, dáme do vyhřáté trouby.

Za občasného polévání šťávou pečeme asi 30 minut. Správně upečené kuře má mít zlatavou barvu. Tento pokrm má zvláštní výraznou chuť. Do šťávy hotového pokrmu

# pokrmy z drůbeže a ryb

---

dáme rozsekanou petrželovou nať a můžeme ji zjemnit kouskem másla. Tato úprava kuřete pochází ze Sýrie.

**Příloha:** dušená rýže s nudlemi, vařená rýže, kompot

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 35 – 40 minut • Pro 4 osoby*

## KUŘE V KOŠILCE

### Suroviny:

1 kuře o hmotnosti cca 1 – 1,20 kg, 1 polévková lžíce sušené bazalky, polohrubá mouka na obalení, olej na smažení, event. sůl

### Postup:

Omyté kuře si rozdělíme na osm úhledných porcí. Každou porci osušíme papírovým ubrouskem a posypeme bazalkou, kterou jsme krátce promnuli (získá krásné aroma). Potom obalujeme v mouce tak, že mouku do každé porce kuřete hodně vtlačíme. 3 l Zepter nádobu lehce nahřejeme, přibližně 1 minutu na středním stupni. Potom do ní nalijeme olej do výše 2 – 3 cm. Stále zahříváme. O správné teplotě tuku se přesvědčíme tím, že do něho vhodíme špetku strouhanky, ta vzkypí.

Do nádoby vložíme drátěný košíček s porcemi kuřete a ještě asi 1 minutu necháme tepelný zdroj na středním stupni, potom přepneme na minimum. Smažíme v otevřené nádobě ze všech stran dozlatova. To trvá asi 15 minut. Tímto způsobem osmažíme všechny porce kuřete. Olej zůstane nepřepálený. Takto upravené kuře získá krásnou křupavou slupku „košilku“ a uvnitř je velmi šťavnaté.

**Příloha:** vařené brambory, opečené brambory, bramborová kaše, bramborový salát, dušená zelenina, zeleninové saláty z čerstvé zeleniny, kompoty

*Doba přípravy: 15 – 20 minut • Doba vaření: cca 30 minut • Pro 4 osoby*

## PIKANTNÍ KRÁLÍK

### Suroviny:

1 středně velký králík, hořčice, 2 velké cibule, 10 stroužků česneku, 1 bobkový list, lžička tymiánu, mletý pepř, 1 lžíce sladké papriky, 10 dkg špeku (anglické slaniny), 3 dcl vody, 2 kostky masoxu, 5 lžic oleje nebo 10 dkg másla, trochu mouky na zahuštění, event. sůl

### Postup:

Králičí maso rozdělíme na porce, omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. Zepter nádobu – ovál – nahříváme na maximum asi 4 – 5 minut. Nádoba je správně

nahřátá, vytváří-li se jedna velká kapka po stříknutí vody na dno oválu. Zdroj tepla přepneme na minimum. Do oválu vložíme připravené králičí maso, přitiskneme ho vidličkou na dno a opékáme ze všech stran asi 5 minut bez poklice. Pak maso vyjmeme, do nádoby (stále minimální zdroj tepla) přidáme na drobné nudličky nebo kostičky nakrájenou anglickou slaninu.

Zamícháme a vložíme na ni zpět opečené maso, které jsme potřeli hořčicí a posypali tymiánem a pepřem. Vše zasypeme nakrájenou cibulí a rozsekaným česnekem, přidáme papriku, sůl, bobkový list, tuk, vodu a masox (vegetu). Asi na 4 minuty zvýšíme zdroj tepla na střední stupeň a potom přepneme zase na minimum. Dbáme toho, aby ručička termokontroly dosahovala začátku červeného pole. Takto dusíme bez odklápění poklice zhruba 50 minut. Po této době se přesvědčíme, zda je maso měkké. Potom maso vyjmeme, šťávu zaprášíme polohrubou moukou, zamícháme, event. podlijeme trochou vody nebo vývarem. Do šťávy vložíme zpět maso, vypneme zdroj tepla a necháme ještě asi 7 minut dojít.

**Příloha:** bramborové knedlíky, chléb, vařené brambory, salát ze syrové zeleniny

*Doba přípravy: 25 minut • Doba vaření: cca 60 minut • Pro 8 osob*

## RYBÍ SALÁT

### Suroviny:

1/2 kg rybího filé (zmrazené), šťáva z jednoho citronu, 1 středně velká cibule, 2 kyselé okurky, 1 mrkev střední velikosti, 4 lžíce majonézy, sůl, pepř

### Postup:

Do studené Zepter pánve dáme omyté rybí filé, zakapeme ho šťávou z citronu a mírně osolíme. Necháme asi 1/2 hodiny uležet. Pak přidáme k masu 1 lžici vody a vaříme 3 minuty na středním stupni tepelného zdroje, přiklopené poklicí. Po této době snížíme tepelný zdroj na minimum a vaříme dále 5 – 7 minut. Vypneme a pod poklicí necháme ještě několik minut dojít. Do misky dáme na drobné kostičky nakrájenou cibuli, okurky, očištěnou omytou a na jemné nudličky nastrouhanou mrkev. Studené rybí filé necháme na sítu okapat, potom ho pomocí dvou vidliček roztrháme na drobné kousky (pozor na kosti) a přidáme do mísy. Okořeníme trochou pepře, citronovou šťávou, event. osolíme. Nakonec lehce vmícháme majonézu. Pomazánku mažeme na bílý chléb, zdobíme plátkem citronu a zelenou petrželí.

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 10 – 12 minut • Pro 4 – 6 osob*

# pokrmý z drůbeže a ryb

---

## RYBÍ FILÉ SE ZELENINOU

### Suroviny:

1/2 kg rybího filé, 5 lžic oleje, 3 lžice rajčatového protlaku nebo kečupu, 1 větší cibule, 10 dkg mrkve, 5 dkg celeru, lístek libečku, citron, sůl, 3 zrnka nového koření, 1 bobkový list, 1 lžice polohrubé mouky

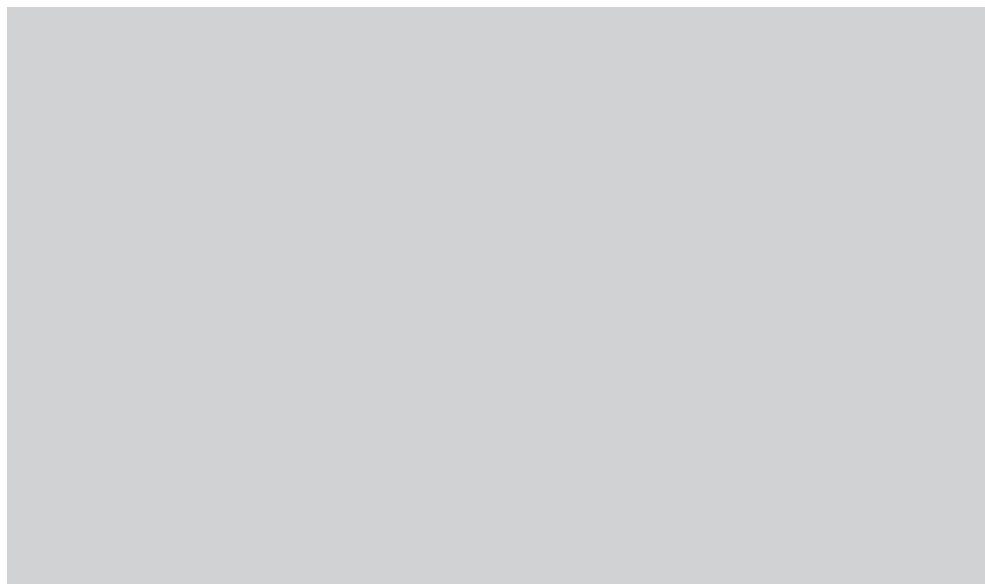
### Postup:

Zepter pánve nahřejeme 3 – 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Když se vytvoří ze stříknuté vody na dně pánve kolující kapka, je pánve správně nahřátá. Přepneme na minimum. Nyní do pánve vložíme filé, které jsme potřeli olejem. Opékáme z každé strany asi 3 – 4 minuty. Opečené filé vyjmeme. Do pánve přidáme olej, zeleninu nakrájenou na nudličky, sůl, na kolečka nakrájenou cibuli, koření a rozsekaný libeček. Zamícháme, přidáme protlak nebo kečup, citronovou šťávu, přiklopíme poklicí a na minimu dusíme dvacet minut. Potom zeleninový základ zaprášíme moukou, mírně podlijeme vodou, zamícháme a do omáčky vložíme opečené porce rybího filé. Zdroj tepla vypneme, přiklopíme poklicí a necháme ještě několik minut podusit.

**Příloha:** vařené brambory sypané zelenou petrželí, chléb, pečivo

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 30 minut • Pro 4 – 5 osob*

### Poznámky:



## **HOVĚZÍ PLÁTKY „ROVNÉ PTÁČKY“**

### **Suroviny:**

*6 plátek zadního hovězího masa (cca 12 dkg/ks), 2 natvrdo vařená vejce, 5 dkg anglické slaniny, 10 dkg měkkého salámu, 4 kyselé okurky, 2 cibule, 2 lžičce plnotučné hořčice, pepř, event. sůl, 1 kostka masoxu, voda a polohrubá mouka na závarek*

### **Postup:**

Omyté hovězí maso osušíme papírovým ubrouskem, na okraji několikrát nařízneme a naklepeme. Zepter nádobu – ovál – nahřejeme asi 6 minut na středním stupni tepelného zdroje. Nádoba je správně nahřátá, vytvoří-li se na dně po vstříknutí vody kolující kapka. Do oválu vložíme plátky masa a opečeme z každé strany asi po 6 minutách. Když maso opékáme z druhé strany, přepneme zdroj tepla na minimum. Maso opékáme bez poklice. Pak maso zasypeme cibulí a na malé kostičky nakrájenou slaninou, salámem a okurkou, opepříme, dáme masox a hořčici, podlijeme trochou vody a přiklopené dusíme cca 40 minut. Během dušení maso 1 - 2krát obrátíme a zamícháme.

Ručičku termokontrolu udržujeme na počátku červeného pole. Když je maso měkké, zahustíme omáčku závarkem, který jsme připravili z trochy vody a polohrubé mouky. Zamícháme, přiklopíme poklicí, vypneme zdroj tepla a necháme ještě asi 5 minut povařit. Před podáváním posypeme každou porci masa rozkrájeným vajíčkem a ozdobíme petrželovou natí.

**Příloha:** dušená nebo vařená rýže, vařené brambory, kynuté knedlíky

*Doba přípravy: 15 - 20 minut • Doba vaření: cca 50 minut • Pro 6 osob*

## **HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ**

### **Suroviny:**

*1 kg zadního hovězího masa, 5 dkg špeku nebo slaniny, 5 dkg másla nebo oleje, sůl, 25 dkg kořenové zeleniny (mrkev, celer petržel), 1 větší cibule, 1 lžička tymiánu, 15 zrněk pepře, 2 bobkové listy, 10 kuliček nového koření, 2 - 3 lžičky hladké mouky, 1/2 l kyselé smetany, trochu octa nebo citronové šťávy, 1 citron, brusinkový kompot*

### **Postup:**

Odblaněné a omyté maso osušíme papírovým ubrouskem, prošpikujeme na proužky nakrájenou slaninou. Zepter nádobu – ovál – nahřejeme asi 5 - 6 minut na středním stupni tepelného zdroje. Na dně správně nahřáté nádoby se po vstříknutí trochy vody vytvoří jedna kapka. Do oválu vložíme maso a ze všech stran ho opečeme. To trvá asi 10 - 12 minut. Přidáme máslo nebo olej, nakrájenou zeleninu a cibulí a necháme nepřiklopené poklicí. Zeleninu trochu zasmahneme. Potom snížíme zdroj tepla na minimum.

# pokrmy z hovězího masa

---

Maso trochu osolíme, opepříme a přidáme všechno koření. Podlijeme vývarem nebo vodou, přiklopíme poklicí a dusíme asi 1 hodinu. Během dušení maso několikrát obrátíme, zamícháme, je-li třeba, podlijeme. Měkké maso vyjmeme. Zeleninový základ, bez koření, a šťávu rozmixujeme (propasírujeme). Do této směsi vlijeme závarek ze smetany a hladké mouky. Na středním stupni tepelného zdroje necháme asi 2 minuty. Pak vypneme. Dochutíme citronovou šťávou nebo octem.

Chuť omáčky můžeme zvýraznit trochou zkaramelizovaného cukru, rozvařeného v troše vody. Před podáváním zdobíme plátky masa citronem a brusinkovým kompotem.

**Příloha:** kynuté knedlíky

*Doba přípravy: 30 – 40 minut • Doba vaření: cca 90 minut (podle druhu masa)*  
• Pro 8 osob

## HOVĚZÍ PLÁTKY PLNĚNÉ PIKANTNÍ NÁDIVKOU

### Suroviny:

*6 plátků roštěné (cca 10 dkg/ks), 1 lžíce hořčice, 2 středně velké cibule, 1/4 l kyselý smetany, 1 lžička worchesterové omáčky, 2 dkg hladké mouky, voda nebo vývar na podlít*

*Na nádivku: 15 dkg vařeného uzeného masa, 1 lžička sardelové pasty, 2 kyselý okurky, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 1 lžíce másla, petrželová nať*

### Postup:

Plátky roštěné opláchneme a osušíme, nejlépe papírovým ubrouskem. Na několika místech je na okraji nařízneme a naklepeme. Každý plátek lehce popepříme a potřeme nádivkou.

Příprava nádivky: V misce utřeme máslo, přidáme sardelovou pastu a vymícháme. K této směsi přidáme drobně nakrájené uzené maso, cibuli, okurky, petrželovou nať a prolisovaný česnek. Vše dobře promícháme. Touto nádivkou potřeme plátky masa a srolujeme je do závitků, aby se při dušení nerozbalily, přivážeme je nití. Zepter pánev zahřejeme asi 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje.

Správnou teplotu pánve si ověříme, když na dno vstříkneme trochu vody a vytvoří se nám kolující kapky. Do takto nahřáté pánve vložíme připravené závitky masa a ze všech stran je opečeme. To trvá asi 10 - 15 minut. Pak snížíme zdroj tepla na minimum. Přidáme nakrájenou cibuli, zamícháme a můžeme podlít trochou vody nebo vývaru. Přiklopíme poklicí a na minimálním stupni zdroje tepla dusíme asi 30 minut. Měkké maso vyjmeme, odstraníme z něj nitě. Ke šťávě přidáme závarek ze smetany a mouky, vypneme zdroj tepla a promícháme. Do omáčky dáme zpět závitky, přiklopíme poklicí a necháme ještě několik minut dojít.

**Příloha:** dušená rýže, kynutý knedlík, kompot

*Doba přípravy: 25 minut • Doba vaření: 45 minut • Pro 6 osob*

## PLÁTKY Z HOVĚZÍHO MASA NA HOUBÁCH

### Suroviny:

*75 dkg zadního hovězího masa, 2 velké cibule, 1 lžíce vegety, 1 lžička drceného zeleného pepře, 1/2 čtvrtlitrového hrnku sušených hub, 1 lžička kmínu, 1 lžíce polohrubé mouky, voda na podlití*

### Postup:

Maso odblaníme, omyjeme a řádně osušíme, nejlépe papírovým ubrouskem. Potom nakrájíme přes vlákno plátky o síle asi 1 cm a mírně je naklepeme. Zepter pánve nahřejeme bez tuku asi 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Potom vidličkou přitiskneme na dno pánve plátky masa a opékáme, bez poklice. Když se maso „pustí“ dna, plátky otočíme. Asi po 5-ti minutách. Nyní přepneme zdroj tepla na minimum. Maso posypeme vegetou a drceným pepřem. Dále přidáme na plátky nakrájenou cibuli, předem namočené sušené houby a kmín. Mírně podlijeme vodou, přiklopíme poklicí a dusíme asi 40 minut. Během dušení můžeme zamíchat, je-li třeba, podlijeme vodou. Ručičku termokontroly udržujeme na rozhraní zeleného a červeného pole. Měkké maso vyjmeme, šťávu zaprášíme trochou polohrubé mouky, podlijeme. Maso vrátíme do omáčky, přiklopíme poklicí a vypneme zdroj tepla. Necháme ještě asi 5 minut dojít.

**Příloha:** vařené brambory, těstoviny, vařená nebo dušená rýže

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 50 minut • Pro 6 osob*

## HOVĚZÍ MASA NA ČESNEKU

### Suroviny:

*60 dkg zadního hovězího masa, 1 hlavička česneku, 4 cibule střední velikosti, 1 lžíce hladké mouky, pepř, event. sůl, vývar z masoxu*

### Postup:

Hovězí maso odblaníme, omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. Přes vlákno nakrájíme plátky silné asi 1,5 cm, které naklepeme. Okraje lehce nařízneme, aby se maso nekroutilo. Zepter pánve nahřejeme na středním stupni asi 3 minuty. Pánev je správně nahřátá, vytvoří-li se jedna velká kapka po vstříknutí vody na dno pánve. Zdroj tepla přepneme na minimum. Do pánve vložíme připravené maso a vidličkou ho přitiskneme na dno pánve. Maso necháme opékat z obou stran asi 3 minuty bez přiklopení poklice. Po této době na maso rozetřeme najemno rozsekaný nebo prolisovaný česnek,



# pokrmy z hovězího masa

---

okořeníme pepřem a zasypeme rozkrájenou cibulí. Přiklopíme a dusíme asi 15 minut na minimum. Po této době maso obrátíme, mírně podlijeme vývarem a dusíme ještě dalších 15 minut. Potom maso vyjmeme, šťávu zasypeme moukou, dobře zamícháme a zalijeme vývarem (asi 1/4 l). Do vzniklého sosu opět vložíme maso a asi 5 minut ještě dusíme. Již bez zdroje tepla.

**Příloha:** vařené brambory, dušená rýže, bramborové knedlíky, pečivo

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 40 minut max. • Pro 4 osoby*

## GULÁŠ Z HOVĚZÍHO MASA

### Suroviny:

*1 kg hovězího masa (nejlépe kliška), 3 velké cibule, 1 polévková lžice papriky, pepř, 1 lžice vegety, voda nebo vývar na podlítí, 1 lžice polohrubé mouky*

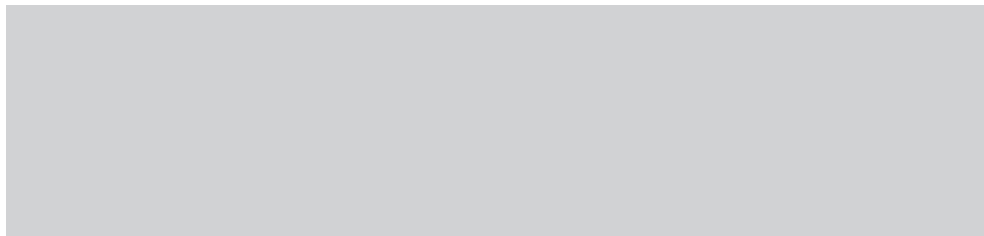
### Postup:

Nejprve maso odblaníme, potom omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. 5 l Zepter nádobu nahřejeme cca 5 minut na středním stupni tepelného zdroje. Po této době vložíme do nádoby hovězí maso nakrájené na kostky a ze všech stran opékáme asi 5 minut. Potom zdroj tepla snížíme na minimum. K masu přidáme na kostičky nakrájenou cibuli, pepř, vegetu a papriku. Zamícháme, přiklopíme poklicí a dusíme zhruba 40 minut. Čerstvé maso pustí dostatek šťávy, proto není nutné podlévat. Ručičku termokontroly udržujeme na začátku červeného pole. Během dušení 1 - 2krát zamícháme. Počínáme si rychle, aby zbytečně neunikala pára. Když je maso měkké, zalijeme guláš závarkem, který jsme si připravili z trochy studené vody a polohrubé mouky. Zamícháme, přiklopíme poklicí a vypneme zdroj tepla. Necháme ještě asi 5 minut povařit v naakumulovaném teple v nádobě.

**Přílohy:** bramborový nebo chlupatý knedlík, chléb, vařené brambory

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 50 minut • Pro 6 osob*

### Poznámky:



## VEPŘOVÉ PLÁTKY V ALOBALU

### Suroviny:

4 plátky masa z vepřové kýty (po cca 12 dkg), 4 kolečka šunkového salámu, 2 cibule, pepř, hořčice, kečup, 4 plátky sýra, olej na potřetí alobalu (několik kapek)

### Postup:

Nejprve si připravíme čtyři kousky alobalu o rozměrech cca 30 x 30 cm a lehce je pomastíme olejem. Na střed alobalu dáme naklepaný plátek masa.

Maso opeříme, potřeme hořčicí, dáme na něj na kolečka nakrájenou cibuli, plátek šunky nebo šunkového salámu, trochu kečupu a plátek sýra. Alobal pečlivě zabalíme, aby z něj při vaření neunikala šťáva. Zepter pánve nahřejeme asi 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Na dně pánve se vytvoří jedna velká kapka, vstříkneme-li na něj trochu vody. Tepelný zdroj přepneme na minimum.

Do suché pánve vložíme balíčky alobalu, přiklopíme a necháme zapnuté asi 5 – 7 minut. Poté zdroj tepla vypneme, ale maso v alobalu necháme ještě asi 7 minut pod poklicí v nahřáté pánvi. Takto připravené maso je velmi šťavnaté a zpestří jídelníček.

**Příloha:** vařené nebo opečené brambory, chléb, pečivo, saláty ze syrové zeleniny

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 15 minut • Pro 4 osoby*

## BÍLÉ KOTLETY

### Suroviny:

4 větší kotlety (cca 15 dkg/ks), pepř, tymián, sůl, 60 dkg syrových oloupaných brambor, 1/4 l smetany ke šlehání

### Postup:

Vepřové kotlety omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. Na okraji je několikrát nařízneme, lehce naklepeme, trochu osolíme a opeříme. Zepter pánve mírně nahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 2 minuty. Na dno pánve položíme kotlety a lehce je posypeme tymiánem. Na maso poklademe oloupané syrové brambory, nakrájené na plátky asi 0,5 cm silné. Opeříme, můžeme též přisolit.

Vše zalijeme sladkou smetanou. Přiklopíme poklicí, zdroj tepla snížíme na minimum. Dusíme zhruba 30 minut. Dbáme toho, aby ručička termokontroly dosahovala začátku červeného pole. Po 30 minutách vypneme tepelný zdroj a v horké pánvi necháme přikryté poklicí ještě několik minut. Na talíř servírujeme k masu přiměřené množství brambor. Zdobíme snítkou petržele. Podáváme se saláty z čerstvé zeleniny.

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: 30 minut • Pro 4 osoby*

# pokrmy z vepřového masa

---

## VEPŘOVÉ ŘÍZKY

### Suroviny:

60 dkg vepřové kýty, event. krkovice, asi 5 dkg polohrubé mouky, 10 dkg prosáté strouhanky, 1 – 2 vejce, 1 lžice piva, 2 lžice oleje (rozehřátého sádla) na potřeni obalených řízků

### Postup:

Maso nejprve omyjeme a osušíme, např. papírovým ubrouskem. Pak z něho nakrájíme plátky, které na okrajích nařízneme. Řízky lehce naklepeme na sílu asi 5 mm, obalíme je v mouce, rozšlehaných vejcích s pivem a nakonec ve strouhance. Takto připravené řízky potřeme peroutkou olejem nebo rozpuštěným sádlem a vložíme do nahřáté Zepter pánve, kterou jsme nahřivali 5 minut na středním stupni. Ihned přepneme na minimum. Smažíme z každé strany 3 – 4 minuty. Takto upravené řízky jsou velmi šťavnaté a kůrčička křupavá.

**Příloha:** brambory, bramborová kaše, bramborový salát, francouzský salát, zeleninový salát, kompot

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 4 osoby*

## VEPŘOVÉ MASO V MRKVI S HRÁŠKEM

### Suroviny:

40 dkg vepřového masa z plece, 50 dkg mrkve, 25 dkg mraženého hrášku, 2 kostky masoxu, 2 velké cibule, kmín, event. sůl, 2 dkg polohrubé mouky

### Postup:

Oprané maso osušíme papírovým ubrouskem a nakrájíme ho přes vlákno na plátky o síle 1,5 cm. Maso mírně naklepeme. Zepter pánve nahřejeme na maximální teplotě asi 3 minuty. Pánev je správně nahřátá, vytvoří-li se jedna velká kapka po vstříknutí vody na dno pánve. Zdroj tepla přepneme na minimum. Do pánve vložíme připravené maso. Vidličkou ho přitiskneme na dno pánve. Maso opékáme z každé strany asi 3 minuty bez přiklopené poklice. Po opečení masa pánve přiklopíme poklicí a ponecháme na minimálním zdroji tepla asi 15 minut. Po této době přidáme k masu očištěnou, omytou, na nudličky nakrájenou mrkev, masox a kmín. Přiklopíme poklicí a dusíme 5 minut. Potom přidáme hrášek, zamícháme, event. podlijeme trochou vody a dusíme dalších 5 minut. Na závěr pokrm zaprášíme moukou, vypneme zdroj tepla, podlijeme mírně vodou a necháme dojít (3 – 5 minut).

**Příloha:** vařené brambory, bramborové krokety, slané pečivo

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 35 minut • Pro 4 osoby*

## **VEPŘOVÉ MASO NA PAPRICE**

### **Suroviny:**

*50 dkg vepřového masa z plece nebo kýty, 20 dkg nakrájené cibule, 1 polévková lžíce mleté sladké papriky, 1 kávová lžička mleté pálivé papriky, 1 kávová lžička kmínu, 1 polévková lžíce polohrubé mouky, 1/2 l kyselé smetany na závarek, vegeta, vývar z kostí nebo masoxu, event. 1 – 2 lžíce rajského protlaku nebo kečupu*

### **Postup:**

Oprané a osušené maso nakrájíme na kostky asi 2 x 2 cm. Zepter pánve nahřejeme 5 minut na maximum. Po nahřátí vypneme zdroj tepla. Do pánve vložíme nakrájené maso a vidličkou ho přitiskneme na dno pánve. Přiklopíme poklicí a necháme maso opékat 3 – 5 minut. Potom maso zamícháme a orestujeme jej ze všech stran. Neustále dbáme na to, aby ručička termokontroly dosahovala do červeného pole. Jakmile je maso opečené, přidáme nakrájenou cibuli, kmín, vegetu, papriku a zamícháme. Mírně podlijeme vývarem. Pánev přiklopíme poklicí, zdroj tepla zapneme na minimum a dusíme doměkka přibližně 20 minut. Na závěr zalijeme závarkem ze smetany a mouky. Je-li třeba, přidáme ještě trochu vývaru. Zdroj tepla úplně vypneme a omáčku ještě asi 5 minut povaříme a naakumulované pánvi. Podle chuti můžeme přidat kečup nebo rajčatový protlak.

**Příloha:** dušená rýže, noky, pečivo, kynutý knedlík

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 4 osoby*

### **Poznámky:**



# pokrmy z mletého masa

---

## KARBANÁTKY Z MLETÉHO MASA

### Suroviny:

50 dkg mletého masa (polovina hovězí, polovina vepřové), 30 dkg mletého uzeného libového bůčku, 1 vejce, majoránka, 2 středně velké brambory, 2 stroužky česneku, 1 středně velká cibule, strouhanka na zahuštění a obalení

### Postup:

Semleté maso, včetně uzeného, dáme do mísy. Přidáme k němu syrové nastrouhané brambory, ze kterých jsme slili přebytečnou vodu, jemně nakrájenou cibuli, vejce a utřený nebo prolisovaný česnek. Směs důkladně promícháme. Je-li řidší, zahustíme ji podle potřeby strouhankou. Ze směsi vytvoříme 12 karbanátků, které lehce obalíme ve strouhance. Zepter pánve nebo griller nahříváme 3 - 4 minuty na středním stupni. Potom zdroj přepneme na minimum a na pánev vložíme karbanátky. Lehce je přitiskneme na dno vidličkou a smažíme asi 4 minuty přiklopené poklicí. Jsou-li po této době dozlatova zbarvené, obrátíme je. Zdroj tepla je stále na minimum. Nyní karbanátky smažíme již bez poklice, také asi 4 minuty. Chutnají výborně i studené.

**Příloha:** bramborová kaše, vařené brambory, bramborový salát, zeleninový salát

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 15 – 20 minut • Pro 6 osob*

## SEKANÁ PEČENĚ

### Suroviny:

60 dkg mletého masa (polovina hovězí, polovina vepřové), 20 dkg mletého uzeného masa, 1 vejce, 2 středně velké brambory, 1 větší cibule, strouhanka, trocha vývaru

### Postup:

Umeleme hovězí, vepřové i uzené maso a dáme do mísy. Přidáme vejce, drobně nasekanou cibuli a syrové strouhané brambory. Jsou-li brambory příliš vodnaté, přebytečnou vodu z nich slijeme. Vše důkladně promícháme. Je-li směs řidší, zahustíme ji strouhankou. Na prkénku posypaném strouhankou vytvoříme ze směsi dvě šišky. Povrch uhladíme a vložíme je do nahřáté pánve (5 minut nahřívání na středním stupni). Zdroj tepla přepneme na minimum. Pánev přiklopíme poklicí. Asi po 15 - 20 minutách šišky sekané obrátíme a pečeme z druhé strany též asi 15 minut. Během pečení poléváme vypečenou šťávou. Upečenou sekanou vyndáme. Ze šťávy sebereme vypečený tuk, přilijeme k ní trochu vývaru a krátce povaříme. (Jakmile přilijeme do šťávy vývar, hned vypneme zdroj tepla). Šťávu přecedíme a podáváme k pečení.

**Příloha:** bramborová kaše, vařené brambory, dušené zelí, bramborový salát

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 35 minut • Pro 6 osob*

## **SEKANÝ ŘÍZEK**

### **Suroviny:**

*1/2 kg mletého bůčku, 20 - 25 dkg strouhaného sýra, špetka pepře, asi 1 dcl mléka  
na obalení: 2 vejce, hladká mouka, strouhanka, 2 lžíce oleje na smažení*

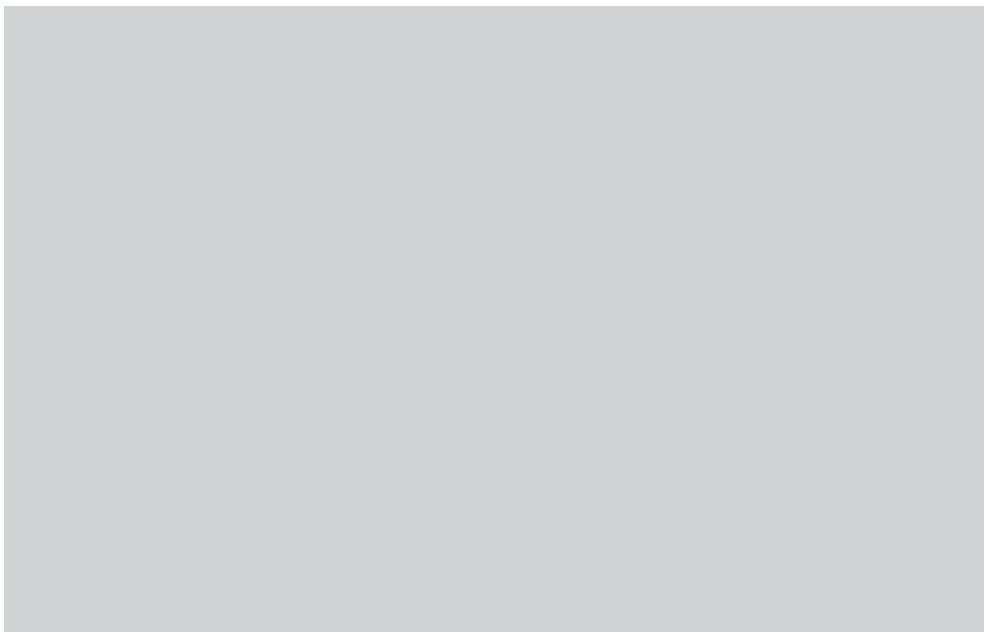
### **Postup:**

Vepřové maso očistíme, omyjeme, osušíme a semeleme na masovém strojku. Přidáme k němu nastrouhaný sýr, pepř a mléko. Hodně propracujeme a dáme do druhého dne do lednice. Z připravené hmoty tvoříme na prkénku placičky, které obalujeme v hladké mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Zepter pánev nebo griller nahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 3 - 4 minuty. Dno pomastíme olejem, tepelný zdroj přepneme na minimum a obalený řízek smažíme po obou stranách dozlatova. Smažíme v pánvi bez poklice. Je-li třeba, smaží-li se řízky velmi pomalu, zvýšíme asi na 2 minuty tepelný zdroj na střední stupeň. Potom přepneme opět na minimum.

**Příloha:** vařené brambory, opečené brambory, bramborová kaše, naložená zelenina, bramborový nebo francouzský salát, zeleninové saláty apod.

*Doba přípravy: 20 - 25 minut • Doba vaření: 30 minut • Pro 6 osob*

### **Poznámky:**



# *pokrmy z vnitřností*

---

## **VEPŘOVÁ JÁTRA NA CIBULCE**

### **Suroviny:**

*60 dkg vepřových jater, 5 dkg anglické slaniny, 1 středně velká cibule, 1 lžička vegety, pepř, 3 dkg polohrubé mouky, vývar nebo voda na podlít*

### **Postup:**

Játra dobře očistíme, omyjeme a osušíme. Pak je nakrájíme na plátky asi 1/2 cm silné. Zepter pánve nahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 3 minuty. Do pánve dáme nakrájenou slaninu a cibuli. Když cibule zesklouvnou, snížíme tepelný zdroj na minimum. K základu přidáme mírně opepřená játra, vegetu, zamícháme, velmi málo podlijeme vývarem nebo vodou, přiklopíme poklicí a dusíme 20 minut. Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole. Když jsou játra měkká, zaprášíme šťávu polohrubou moukou, přiklopíme poklicí a vypneme zdroj tepla. Pokrm necháme ještě několik minut povařit.

**Příloha:** rýže, kynuté knedlíky

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 4 - 6 osob*

## **VEPŘOVÉ LEDVINKY DUŠENÉ**

### **Suroviny:**

*3 vepřové ledvinky (cca 70 dkg), 2 větší cibule, 1 lžíce mleté sladké papriky, 1 lžička kmínu, 1 lžička vegety, trocha vývaru nebo vody, asi 3 dkg polohrubé mouky*

### **Postup:**

Ledvinky naplocho rozpůlíme a vyřízneme tuk a žilky. Dobře je omyjeme a osušíme, nejlépe papírovým ubrouskem. Takto připravené ledvinky nakrájíme napříč na tenké plátky. Zepter pánve nahřejeme asi 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Pak do ní dáme nakrájené ledvinky a za stálého míchání restujeme 3 minuty. Zdroj tepla snížíme na minimum. K ledvinkám přidáme na drobné kostičky nakrájenou cibuli, vegetu, papriku a kmín. Mírně podlijeme, zamícháme, přiklopíme poklicí a dusíme 10 - 15 minut. Měkké ledvinky zaprášíme moukou, zamícháme, zředíme trochou vývaru nebo vodou a přiklopíme poklicí. Vypneme zdroj tepla. V nahřáté pánvi necháme pokrm ještě asi 5 minut povařit.

**Příloha:** vařené brambory, dušená rýže, rýže s nudlemi, slané pečivo, chléb

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: cca 20 minut • Pro 4 osoby*

## **RESTOVANÁ JÁTRA**

### **Suroviny:**

*40 dkg vepřových jater, 1 stroužek česneku, 1 lžíce máčeného škrobu (solamyl), 2 lžíce sádla, špetka soli, 3 žampiony, 1 malý pórek, 1 lžička sójové omáčky, 1 lžička vegety*

### **Postup:**

Očištěná a opraná játra osušíme papírovým ubrouskem a nakrájíme na tenké plátky. Smísíme je se solí a utřeným česnekem, obalíme v máčeném škrobu. Zepter pánve nahřejeme asi 3 - 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Přidáme sádlo a prudce osmahneme připravená játra. Zdroj tepla snížíme na minimum. Přidáme na plátky nakrájené žampiony, na kolečka nakrájený pórek, dobře zamícháme, přidáme vegetu a sójovou omáčku. Podle potřeby přilijeme vývar, přiklopíme poklicí a dusíme 5 minut. Pak vypneme zdroj tepla a necháme ještě asi 2 - 3 minuty dojít. Před podáváním můžeme zakápnout olejem.

**Příloha:** dušená rýže, vařené brambory, hranolky, syrová zelenina

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 15 minut • Pro 4 osoby*

### **Poznámky:**





# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

## **OMÁČKA Z CUKETY**

### **Suroviny:**

*1 mladá cuketa o hmotnosti cca 1 kg, 1 středně velká cibule, 1 zelená nepálivá paprika, 2 stroužky česneku, 2 rajčata, trocha soli a cukru na závarek: 0,5 l kyselé smetany, 2 - 3 lžíce polohrubé mouky*

### **Postup:**

Cuketu oloupeme, rozkrojíme a střed s jádru vykrojíme. Poté ji nastroháme na nudličky a mírně osolíme. Necháme 20 minut odležet. 3 l Zepter nádobu zahřejeme asi 2 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Poté v ní na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli. Přepneme na minimum. K cibuli přidáme rozsekaný česnek, na nudličky nakrájenou papriku, zamícháme, přiklopíme poklicí a dusíme asi 5 minut. Pak přidáme rozstrouhanou cuketu. Nejprve ji však vymačkáme, protože pustila hodně vody. Spolu s cuketou přidáme oloupaná rajčata, nakrájená na tenké plátky. Zamícháme, přiklopíme poklicí a dusíme doměkka. To potrvá asi 10 - 15 minut. Ručičku termokontroly udržujeme ve druhé polovině zeleného pole. Nakonec pokrm zalijeme zavářkou z kyselé smetany a mouky, ochutíme octem a cukrem. Zamícháme, přiklopíme poklicí, vypneme zdroj tepla a necháme ještě několik minut dojít. Omáčka nemá být moc řídká. Podáváme ji k pečenému nebo vařenému vepřovému masu, karbanátkům, uzenině.

**Příloha:** vařené brambory sypané petrželí

*Doba přípravy: 25 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 4 - 6 osob*

## **ZELENINOVÉ LÍVANEČKY**

### **Suroviny:**

*1/2 kg zmrazené zeleninové směsi, 1/4 l mléka, 3 vejce, 1/4 kg polohrubé mouky, 15 dkg vařeného uzeného masa nebo měkkého salámu, špetka muškátového květu, trocha soli, pepř, 1 lžíce oleje na potření pánve*

### **Postup:**

Do Zepter nádoby s děrovaným dnem dáme zmrazenou zeleninu a nad párou vaříme asi 15 minut. Zeleninu necháme prochládnout a nakrájíme ji na kousky, které by neměly být příliš malé. Z mouky, mléka a žloutků si připravíme řidší těsto, přidáme k němu zeleninu, na nudličky nakrájené maso nebo uzeninu, muškátový květ, trochu osolíme a opepříme. Promícháme. Nakonec přidáme sníh z bílků. Zepter pánve nahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 4 minuty. Dno pánve namažeme olejem a malou naběračkou lijeme těsto do tvaru lívanečků. Na pánve se vejdou tři najednou. Zdroj tepla snížíme na minimum. Lívanečky pečeme po obou stranách dozlatova. Před každým dalším pečením dno pánve potřeme olejem.

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

**Příloha:** bramborová kaše, vařené brambory, nakládaná zelenina, saláty z čerstvé zeleniny

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: 30 minut • Pro 4 osoby*

## **PLNĚNÉ PAPIKY**

### **Suroviny:**

*6 zelených paprik, 3 lžíce oleje*

*Na náplň: 1 cibule, pepř, 1 lžička vegety, 1 vejce, trocha kmínu, 3 lžíce vařené pohanky nebo rýže, 30 - 40 dkg mletého vepřového masa (libový bůček nebo plec), voda na podlití*

### **Postup:**

Nejprve si připravíme náplň. Do mísy dáme mleté vepřové maso, jemně nakrájenou cibuli, vařenou pohanku nebo rýži, vejce, vegetu a pepř. Vše dobře promícháme. Papriky vydlabeme, dobře omyjeme a osušíme. Naplníme je masovou směsí. Na středním stupni tepelného zdroje nahřejeme 3 minuty Zepter nádobu – ovál. Nalijeme do ní olej a naskládáme naplněné papriky. Tepelný zdroj přepneme na minimum. Papriky okmínujeme, mírně je podlijeme vodou, přiklopíme poklicí a dusíme asi 15 minut. Po této době papriky obrátíme, je-li třeba opět mírně podlijeme a dusíme asi 10 minut. Ručičku termokontroly udržujeme po celou dobu na rozhraní zeleného a červeného pole. Na závěr dáme pokrm asi na 10 minut zapéci bez poklice do středně vyhřáté trouby.

### **Poznámka:**

Před zapečením pokrmu v troubě odstraníme z nádoby úchytky z umělé hmoty.

**Příloha:** vařené nebo opečené brambory, zeleninové saláty

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: cca 40 minut • Pro 6 osob*

## **KYSELÉ ZELÍ DUŠENÉ**

### **Suroviny:**

*75 dkg kysaného zelí, 1 lžíce sádla nebo oleje, 1 cibule, 3 dkg polohrubé mouky, event. na dochucení sůl, ocet, cukr*

### **Postup:**

2 l Zepter nádobu mírně nahřejeme (2 minuty střední stupeň). Do nahřáté nádoby dáme sádlo nebo olej, přidáme nakrájenou cibuli, kterou mírně zasmahneme, zaprášíme moukou a necháme zápražku zrůžovět. Potom přidáme nakrájené kysané zelí, mírně podlijeme vodou, zamícháme a přiklopíme poklicí. Zdroj tepla snížíme na minimum. Aniž bychom odklápěli poklici, dusíme asi 15 minut. Potom zdroj tepla vypneme a necháme dojít ještě

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

několik minut. Je-li třeba, zelí dochutíme solí, octem nebo cukrem. Podáváme s bramborovými, chlupatými nebo kynutými knedlíky k vepřovému pečenému masu, k vařenému uzenému masu, k jaternicím nebo jelítkům, k pečené huse nebo kachně.

*Doba přípravy: 5 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 6 osob*

## **ZELÍ HLÁVKOVÉ**

### **Suroviny:**

*1 hlávka bílého zelí cca 1 kg, 1 středně velká cibule, 1 lžíce polohrubé mouky, kmín, sůl, asi 2 dkg cukru, 2 lžíce octa, voda nebo vývar na podlití*

### **Postup:**

Z hlávky zelí odstraníme vnější listy, omyjeme je a rozčtvrtíme. Vykrojíme košťál. Takto připravenou hlávku zelí dáme do děrované Zepter nádoby. Tu vložíme do 5 l Zepter nádoby, ve kterém se vaří např. polévka. Přiklopíme poklicí a vaříme v páře asi 10 minut. Po této době zelí vyndáme a necháme ho trochu ochladnout. Potom ho nakrájíme na nudličky. Když máme takto v páře předvařené zelí, při krájení nám neodletuje a zachová si aroma. 2 l Zepter nádobu zahřejeme asi 1 minutu na středním stupni tepelného droje, dáme do ní nakrájenou cibuli a asi 1 minutu ji necháme za občasného míchání zesklouvat. Potom přidáme nakrájené zelí, sůl, ocet, kmín a cukr. Zamícháme, mírně podlijeme vodou nebo vývarem, přiklopíme poklicí a dusíme. Zdroj tepla snížíme na minimum. Ručička termokontroly dosahuje středu zeleného pole. Po deseti minutách vypneme. Zelí můžeme nechat nezahuštěné, nebo ho zaprášime moukou. Přiklopíme poklicí a necháme ještě několik minut. Zelí podáváme k pečenému vepřovému masu, k vařenému uzenému masu, k pečené huse a kachně, ke klobásám.

**Příloha:** bramborové nebo chlupaté knedlíky, houskové knedlíky

*Doba přípravy: 5 minut • Doba vaření: max. 25 minut • Pro 6 osob*

## **KEDLUBNOVÉ ZELÍ**

### **Suroviny:**

*1 kg kedlubnu, 1 cibule, kmín, trocha cukru, 1 lžička soli, 1 - 2 lžíce octa, event. polohrubá mouka na zahuštění*

### **Postup:**

Do 2 l Zepter nádoby dáme najemno nakrájenou cibuli. Nádobu postavíme na ploténku a zdroj tepla dáme na stupeň č. 2. Cibuli mícháme tak dlouho, až zesklouvatí. Potom přidáme oloupané, nakrouhané kedlubny, kmín, cukr a ocet. Podlijeme několika lžicemi vody, zamícháme a přiklopíme poklicí. Ručičku termokontroly necháme dostoupit

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

do první třetiny zeleného pole a zdroj tepla pak snížíme na minimum. Bez odklopení poklice dusíme asi deset minut. Obměna: Měkké kedlubny můžeme zaprášit asi 2 dkg polohrubé mouky a mírně podlít vývarem nebo vodou. V naakumulované nádobě necháme ještě asi tři minuty před podáváním podusit. Takto upravené kedlubnové zelí podáváme k chlupatým, bramborovým i houskovým knedlíkům a jako přílohu k pečenému masu.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 15 - 20 minut • Pro 6 osob*

## **KEDLUBEN NA SMETANĚ**

### **Suroviny:**

*60 dkg oloupaného syrového kedlubnu (nejlépe Gigant), 5 středně velkých brambor, 1,5 l vody, 1 menší bobkový list, 2 kuličky nového koření, 4 kuličky pepře, 1 kostka masoxu, asi 2 lžice octa, sůl*

*Na závarek: 1/4 l sladké smetany (šlehačky), 3 polévkové lžice polohrubé mouky*

### **Postup:**

Do studené 3 l Zepter nádoby dáme vodu, koření, ocet a masox. Na středním stupni zdroje tepla zahříváme, zhruba 5 minut. Potom přidáme hrubě nastrouhaný kedluben, přivedeme k varu a bez poklice vaříme asi dvě minuty. Pak snížíme zdroj tepla na minimum, přidáme syrové oloupané, na kostičky nakrájené brambory, přiklopíme poklicí a vaříme asi 20 minut. Ručička termokontroly je na konci zeleného pole. Po této době pokrm zahustíme závarkem, který jsme připravili ze smetany, do které jsme rozkvedlali mouku. Zdroj tepla vypneme a pokrm necháme ještě asi 10 minut dojít – povařit. Před podáváním posypeme zelenou petrželí.

**Příloha:** bílé pečivo

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 6 osob*

## **PLNĚNÝ PÓREK**

### **Suroviny:**

*1 kg pórku, 20 kg měkkého salámu nebo vařeného uzeneho masa, asi 10 dkg másla, 6 - 8 dkg strouhanky*

### **Postup:**

Pór očistíme, omyjeme a jeho vybělenou část nakrájíme na špalíčky asi 8 cm dlouhé. Pomocí špejle z nich vytlačíme středy. Do vzniklého otvoru vsuneme proužky masa nebo salámu. Takto upravený pórek vložíme do děrované nádoby a vaříme nad polévkou asi 20 minut. Budeme-li k pórku podávat brambory, můžeme je nad párou vařit současně.

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

Než se pór uvaří, připravíme si zatím strouhanku s máslem. Zepter pánve nahřejeme 1 - 1,5 minuty na středním stupni tepelného zdroje a rozpustíme na ní máslo. Do rozehřátého másla vsypeme strouhanku, zamícháme a vypneme zdroj tepla. Míchání několikrát opakujeme. Správně osmažená strouhanka má mít zlatavou barvu. Uvažený pór před podáváním posypeme osmaženou strouhankou a zdobíme zelenou petrželí. Místo strouhanky, osmažené na másle, můžeme uvažený pór polít tatarskou omáčkou.

**Příloha:** bramborová kaše, vařené brambory, bramborové krokety nebo slané pečivo, zeleninové saláty

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 4 osoby*

## **ZELENINOVÁ SMĚS SE SÓJOVÝM MASEM**

### **Suroviny:**

*35 dkg mražené zeleninové směsi (mrkev, hrášek, kukuřice), 10 dkg sójového masa – menší kostky, 1 střední cibule, 15 dkg pórku, polévková lžice vegety, menší snítka libečku (lze nahradit celerovým listem), zelená petržel na ozdobení*

### **Postup:**

V rendlíku vaříme vodu a vegetu zhruba 5 minut. Do horké tekutiny přidáme kostky sójového masa, přiklopíme a necháme asi 20 minut nabobtnat. Po této době si připravíme Zepter pánve, kterou jen velmi lehce nahřejeme asi 1 - 2 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Do nahřáté pánve dáme nabobtnalé sójové maso i s případně nevsáknutou tekutinou, zamícháme. Na sójové maso dáme na kolečka nakrájenou cibuli, přiklopíme poklicí, zdroj tepla snížíme na nejnižší stupeň. Podusíme asi 5 minut. Dále přidáme zmrazenou zeleninu, na kolečka nakrájený pór, zamícháme, mírně podlijeme vodou, přiklopíme poklicí a dusíme zhruba 15 - 20 minut. Ručička termokontroly dosahuje rozhraní zeleného a červeného pole. Po této době přidáme ke směsi nadrobno rozsekaný libeček, zamícháme, přiklopíme poklicí a vypneme zdroj tepla. Potom necháme ještě asi 10 minut dojít. Před podáváním posypeme zelenou petrželí, najemno nakrájenou.

**Příloha:** rýže, brambory, chléb, pečivo

*Doba přípravy: 30 minut včetně bobtnání • Doba vaření: max. 30 minut • Pro 6 osob*

## **SÓJOVÉ MASO S HOUBAMI**

### **Suroviny:**

*10 dkg sójového masa – drť, 2 dkg sušených hub, 1 menší cibule, 5 dkg anglické slaniny, kmín, pepř, 1 lžice vegety, 1/2 l vody, 1 pórek, 2 vejce, 5 dkg strouhaného syra, 5 lžic mléka, petrželová nať nebo pažitka*

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

## **Postup:**

Vodu s vegetou vaříme asi 3 minuty. Do horké tekutiny nasypeme sójové maso a přiklopené poklicí necháme asi 15 minut nabobtnat. Zepter pánve nahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 3 minuty. Do pánve dáme na drobné kostičky nakrájenou anglickou slaninu a cibuli. Zdroj tepla snížíme na minimum, jakmile slanina pustí tuk a cibule zesklivatí. K tomuto základu přidáme sójové maso, ze kterého jsme slili nevsáknutou tekutinu, a sušené houby, předem namočené.

Přiklopíme poklicí a dusíme asi 5 minut. Po této době přidáme ke směsi na kolečka nakrájený pórek, kmín a pepř. Zamícháme, opět přiklopíme poklicí a stále na minimálním stupni tepelného zdroje dusíme 10 minut. Ručičku termokontroly po celou dobu dušení udržujeme na konci zeleného pole. V hrnku rozmícháme mléko s vejci a rozstrouhaným sýrem. Tepelný zdroj vypneme a vaječnou směsí pokrm zalijeme.

Již nemícháme. Opět přiklopíme poklicí a necháme asi 5 - 7 minut dojít. Před podáváním každou porci posypeme petrželovou natí nebo pažitkou a ozdobíme listem hlávkového salátu.

**Příloha:** vařené nebo opékané brambory, bílé pečivo, chléb

*Doba přípravy: 20 minut včetně bobtnání • Doba vaření: cca 25 minut • Pro 4 osoby*

## **GULÁŠ Z VUŘTŮ A ČERSTVÉ ZELENINY**

### **Suroviny:**

*10 vuřtů, snítka libečku, 2 velké cibule, 5 stroužků česneku, 1 lžíce majoránky, kmín, 1 lžíce sladké mleté papriky, pálivá paprika, vegeta, polohrubá mouka na zahuštění*  
*Do hotového guláše: syrová cibule, rajčata, syrová paprika, 10 dkg tvrdého strouhaného sýra*

### **Postup:**

Zahřejeme Zepter pánve na středním stupni tepelného zdroje. Do vyhřáté pánve dáme oloupané, na kolečka nakrájené vuřty. Zamícháme a necháme 5 minut osmahnout. Potom přidáme na kostičky nakrájenou cibuli, rozsekaný česnek, libeček, majoránku, kmín, trochu vegety, sladkou mletou papriku a pálivou papriku přidáme podle chuti. Trochu podlijeme vodou, zamícháme, přiklopíme poklicí a tepelný zdroj přepneme na minimum. Dusíme asi 20 minut. Je-li potřeba, zaprášíme trochou polohrubé mouky, zamícháme, event. podlijeme vodou. Přiklopíme poklicí a vypneme zdroj tepla. Necháme ještě asi 5 minut dojít. Mezi tím si na kolečka nakrájíme cibuli, na čtvrtky rajčata a na proužky zelenou papriku. Každou porci guláše ozdobíme syrovou cibulí, paprikou a rajčetem. Povrch posypeme strouhaným sýrem.

**Příloha:** bílé pečivo, chléb

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 30 minut • Pro 6 osob*

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

## **ZTRACENÁ VEJCE V KOPROVÉ OMÁČCE**

### **Suroviny:**

*1/2 l vody, 1/2 l kyselé smetany, 4 - 6 vajec – čerstvých syrových, 5 kuliček nového koření, 5 kuliček pepře, 1 bobkový list, 1 lžička soli, 1 lžičce octa, 3 lžičce hladké mouky, 5 vrchovatých lžic rozsekaného kopru*

### **Postup:**

Do 1,5 l Zepter nádoby dáme vodu, přidáme koření, sůl a ocet. Nádoby postavíme na zdroj tepla a zahříváme na středním stupni až ručička termokontroly vystoupí na začátek zeleného pole. Zdroj tepla přepneme na minimum. Vaříme asi 5 minut. Potom přepneme zdroj tepla opět na střední stupeň a vývar z koření zalijeme závarkem. Ten jsme připravili rozkvedláním mouky v kyselé smetaně. Zamícháme. Jakmile začnou před varem unikat drobné bublinky na povrch omáčky, vypneme zdroj tepla. Opatrně naklepeme syrová čerstvá vejce, skořápku uvolníme a vejce vcelku vpustíme do omáčky. Dbáme toho, aby vejce měla kolem sebe dostatek volného prostoru. Povrch omáčky posypeme jemně rozsekaným koprem. Přiklopíme poklicí. Po 10 minutách je pokrm připravený k podávání. Před servírováním opatrně zamícháme a vejce lehce nadzvedneme naběračkou.

**Příloha:** kynutý knedlík, houskový knedlík, vařené brambory, bílé pečivo

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 10 minut • Pro 6 osob*

## **BRAMBOROVÉ ŠKUBÁNKY**

### **Suroviny:**

*1 kg syrových oloupaných brambor, 3/8 l vody, 1 lžička soli, 10 dkg polohrubé mouky, 10 dkg hrubé mouky, 10 dkg sádla (másla), cukr a mák na posypání*

### **Postup:**

Oloupané brambory dobře omyjeme, nakrájíme a vložíme je do 3 l Zepter nádoby. Nalijeme na ně vodu a přidáme sůl. Zapneme zdroj tepla. Jakmile ručička na termokontrolě dosáhne začátku zeleného pole, snížíme teplo na minimum a vaříme 10 minut. Po této době vypneme zdroj tepla, na brambory nasypeme mouku a necháme 10 - 15 minut propařit. Pak brambory scedíme, dobře promačkáme a dohladka vymícháme vařečkou. Bramborovou hmotu vykrajujeme lžící, kterou máčíme v rozpuštěném másle nebo sádle. Podáváme je sypané mákem a cukrem, event. tvarohem. Obměna: Škubánky můžeme plnit měkkým salámem nebo uzeným masem. Takto upravené jsou vhodné jako příloha ke špenátu, nebo je podáváme se zeleninovými saláty. Postupujeme takto: Z výše připravené hmoty si upravíme placičku, na ni položíme kousek salámu, nebo uzeného masa. Zabalíme, zmačkneme a smažíme na sádle v Zepter pánvi na středním stupni tepelného zdroje po obou stranách dozlatova.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 25 - 30 minut • Pro 4 - 6 osob*

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

## **HAVÍŘINA**

### **Suroviny:**

*60 dkg syrových oloupaných brambor, 1/4 kg hrubé mouky, 1 vejce, 2 lžice oleje nebo rozpuštěného másla, 2 dcl mléka, sůl, 1/2 kávové lžičky prášku do pečiva*

### **Postup:**

Brambory oloupeme, dobře omyjeme a nakrájíme na kostky. Takto připravené brambory dáme do děrované nádoby. Na ně poklademe noky. Noky připravíme takto: Do misky dáme mouku, sůl, vejce, prášek do pečiva, tuk a mléko. Dobře vypracujeme těsto, které má být o málo řidší než těsto na knedlíky. Lžící namočenou v horké vodě vykrajujeme noky. Děrovanou nádobu, ve které máme brambory a noky, vložíme do 5 l Zepter nádoby, ve které vaříme např. polévku. Přiklopíme poklicí a v páře vaříme zhruba 20 minut. Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole nebo na rozhraní zeleného a červeného pole. Servírujeme polité rozpuštěným máslem. Na každou porci dáme rovnoměrně brambory a noky. Podáváme s hlávkovým salátem. Tento pokrm je vhodnou lehkou večeří. Obměna: Místo máslem můžeme „uhlířinu“ polít sádlem s usmaženou cibulkou.

**Příloha:** hlávkový salát, saláty luštěninové nebo zeleninové

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 4 osoby*

## **BRAMBORÁK**

### **Suroviny:**

*1 kg syrových brambor, 0,2 l mléka, asi 15 dkg polohrubé mouky, 3 - 4 stroužky česneku, sůl, 2 vejce, 1 lžice majoránky, 1/2 lžičky kmínu, pepř, olej nebo sádlo na potření pánve*

### **Postup:**

Omyté, oškrábané brambory rozstrouháme. Jsou-li vodnaté, vodu z nich slijeme. Poté je přelijeme horkým mlékem, přidáme mouku, vejce, rozetřený česnek se solí, pepř, kmín a majoránku. Zamícháme. Zepter pánve nahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 4 - 5 minut. Dno pánve potřeme tukem a naběračkou na ni lijeme těsto. Bramborák smažíme po obou stranách dozlatova. Po upečení prvního bramboráku přepneme tepelný zdroj na minimum. Před pečením dalších bramboráků dno pánve znovu potřeme tukem. Je lepší dělat menší placky a péci dvě najednou. Podáváme jako samostatný pokrm nebo jako přílohu k pikantnímu guláši.

**Příloha:** saláty ze syrové zeleniny, salát z kyselého zelí, nakládaná zelenina

*Doba přípravy: 25 - 30 minut • Doba pečení: 30 minut • Pro 6 osob*



# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

## **DOUBRAVECKÝ BÁC**

### **Suroviny:**

*12 stř. velkých syrových brambor, 1 vejce, špetka kmínu, pepř, sůl, asi 20 dkg polohrubé mouky, 15 dkg škvarků, trochu sádla nebo oleje na pečení*

### **Postup:**

Syrové brambory oloupeme, čistě omyjeme a jemně nastrouháme. Vodu, kterou pustily, slijeme. Přidáme mouku, vejce, sůl, pepř, kmín a škvarky. Řádně promícháme. Vzniklé těsto musí být hutnější než těsto lívancové. Zepter grilpánv zahřejeme na středním stupni tepelného zdroje asi 3 minuty. O správném nahřátí pánve se přesvědčíme stříknutím vody na pánev. Vytvoří-li se jedna velká kapka, je pánev správně nahřátá. Zdroj tepla přepneme na minimum. Na pánev dáme malé množství sádla (tuku) a po jeho rozehřátí navrstvíme těsto do výše 1 cm.

Smažíme bez poklice asi 7 - 8 minut z každé strany do zlatohněda. Upečené „báce“ podáváme horké, ale velmi dobře chutnají i studené. Vhodnou přílohou jsou zeleninové saláty. Toto je velmi starý recept.

*Dříve jsem „bác“ pekla v troubě a na velkém množství tuku, abych dosáhla správného opečení. Nyní se mi velice osvědčilo pečení na pánvi s malým podílem tuku, malou spotřebou energie i času a ještě lepším výsledkem.*

„Bác“ můžeme podávat jako samostatný pokrm nebo jako pochoutku k čaji, pivu i vínu.

**Příloha:** zeleninový salát, naložená zelenina apod.

*Doba přípravy: 30 minut • Doba pečení: 30 minut • Pro 4 osoby*

## **PLNĚNÉ ZELNÉ LISTY**

### **Suroviny:**

*1 řídká hlávka zelí, 40 dkg vepřového mletého masa, 4 polévkové lžíce pohanky nebo rýže, popř. sekaná petržel, event. sůl, 1 vejce, 2 středně velké cibule, 1 - 2 lžíce oleje, 1/2 l rajčatové šťávy, 1/4 l kyselé smetany, 2 - 3 lžíce polohrubé mouky*

### **Postup:**

Příprava náplně – Zepter pánv mírně nahřejeme, asi 2 minuty na stupni č. 3. Pak do ní nalijeme olej, přidáme cibuli a necháme ji zesklivatět. Na cibuli dáme mleté vepřové maso, opranou a spařenou pohanku nebo rýži, pepř a zamícháme. Pánev přiklopíme poklicí a maso dusíme na stupni č. 1 asi 10 minut. Poté necháme směs prochladnout, vmícháme do ní vejce a rozsekanou zelenou petržel. Než se maso do náplně udusí, připravíme si zelné listy k plnění.

V 5-ti litrové nádobě Zepter vaříme vodu (polévku), nad neustále vroucí vodu vložíme nádobu s děrovaným dnem a do té dáme asi 12 velkých zelných listů. Přiklopíme poklicí a necháme v páře asi 5 minut. Poté listy vyjme. Na každý list dáme hromádku

# *zeleninové a bezmasé pokrmy*

---

náplně, ze stran přehneme listy přes náplň a pak balíme do válečku. Můžeme převázat nití. Hotové závitky rovnáme do 3 l Zepter nádoby vedle sebe, popř. i na sebe.

Závitky zalijeme rajčatovou šťávou. Nádobu dáme na zdroj tepla a vaříme asi 20 minut na stupni č. 2. Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole.

Při vaření závitky občas ode dna opatrně nadzdvihneme.

Asi po 20 minutách je vyjmeme a do omáčky přilijeme smetanu s rozkvedlanou moukou. Povaříme asi 2 minuty. Poté zdroj tepla vypneme, do omáčky vložíme zpět zelné listy a necháme dovařit.

**Příloha:** vařené brambory, chléb, pečivo

*Doba přípravy: 20 – 25 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 6 osob*

## **FAZOLOVÉ LUSKY NA SMETANĚ**

### **Suroviny:**

*1/2 kg mladých fazolových lusků, 1 cibule, 2 lžíce oleje, citronová šťáva, trocha soli, vývar nebo voda na podlít*

*Na závarek: 1/2 l kyselý smetany, 2 lžíce polohrubé mouky*

### **Postup:**

Fazolové lusky očistíme, vypereme a nakrájíme asi na 4 – 5 cm dlouhé kousky. Vložíme je do Zepter nádoby s děrovaným dnem a nad párou je vaříme asi 15 minut.

3 l Zepter nádobu nahřejeme asi 1 minutu na středním stupni tepelného zdroje, dáme do ní olej a nakrájenou cibuli. Jakmile cibule zesklouatí, snížíme tepelný zdroj na minimum. Na cibulku dáme uvařené fazolové lusky, mírně osolíme, podlijeme vývarem a přiklopíme poklicí. Dusíme zhruba 15 minut.

Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole. Měkké fazolové lusky zahustíme závarkem, který jsme připravili z kyselý smetany a mouky. Je-li třeba, dochutíme pokrm citronovou šťávou. Přiklopíme poklicí, vypneme zdroj tepla a necháme ještě několik minut povařit. Podáváme k vařenému hovězímu masu nebo k vařeným vajíčkům natvrdo. Obměna: Hotový pokrm můžeme posypat rozsekaným koprem.

**Příloha:** houskový knedlík, bílé pečivo, vařené brambory

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: 20 – 25 minut • Pro 4 – 6 osob*

## ČOČKA NA KYSELO

### Suroviny:

40 dkg suché čočky, 1 lžička vegety, voda, citronová šťáva nebo ocet

Na macerát: 1 dcl vody, 1 bobkový list, 3 kuličky nového koření, 1/2 lžičky tymiánu

Na jíšku: 5 dkg másla nebo oleje, 3 dkg hladké mouky

### Postup:

Čočku přebereme, řádně vypereme a ve 2 l Zepter nádobě necháme 1/2 - 1 hodinu bobtnat ve studené vodě. Vody dáme tolik, aby dosahovala 1 cm nad čočku. Po této době přidáme vegetu, přiklopíme poklicí a dáme na zdroj tepla. Na středním stupni zahříváme, až ručička termokontroly vystoupí do poloviny zeleného pole.

Potom zdroj tepla přepneme na minimum. Čočku vaříme, aniž bychom nadzvedávali poklici, 7 – 10 minut. Než se čočka uvaří, připravíme si světlou jíšku a macerát z koření.

Macerát: vodu a koření svaříme, stáhneme ze zdroje tepla a necháme louhovat.

Do uvařené čočky nalijeme přecezený macerát, přidáme jíšku, zamícháme a vypneme zdroj tepla. Na závěr ochutíme citronovou šťávou nebo octem, je-li třeba mírně podlijeme vodou nebo vývarem. Opět přiklopíme poklicí a několik minut necháme dojít. Čočku podáváme se sázeným vejcem, opečenou nebo ohřátou uzeninou, k vařenému uzenému masu s kyselou okurkou nebo zeleninovým salátem.

*Doba přípravy: 5 – 10 minut (bez namáčení) • Doba vaření: 15 – 20 minut • Pro 4 – 6 osob*

## SRBSKÝ PASULJ

### Suroviny:

40 dkg suchých fazolí, 30 dkg cibule, 4 stroužky česneku, 2 kostky masoxu,

1 – 2 bobkové listy, 10 zrněk pepře, 1/2 kg uzených vepřových žebírek, 1 feferonka (nebo pálivá paprika)

Na jíšku: 5 dkg másla nebo oleje, 3 dkg hladké mouky

### Postup:

Přebrané a vyprané fazole dáme do 5 l Zepter nádoby, nalijeme na ně asi 1,5 l vody a necháme přes noc bobtnat. Před vařením přilijeme tolik vody, aby byla asi 3 cm nad fazolemi. Dále přidáme masox, na kostičky nakrájenou cibuli, rozsekaný (nikoliv utřený) česnek, bobkový list, pepř a uzená žebírka. Přiklopné poklicí zahříváme na středním stupni tepelného zdroje až ručička termokontroly vystoupí do druhé třetiny zeleného pole. Zdroj tepla snížíme na minimum. Vaříme zhruba 40 minut.

Během vaření 1 – 2krát zamícháme, event. podlijeme vodou. Počínáme si rychle, aby zbytečně neunikala pára. Když jsou fazole i maso měkké, žebírka vyndáme a maso z nich obereme. Do fazolí přidáme jednu feferonku nebo lžičku pálivé papriky. Je-li pokrm příliš vodový, přidáme asi 3 polévkové lžičce světlé jíšky, dle chuti dosolíme. Ale pozor! Uzené maso i masox obsahují sůl. Vypneme zdroj tepla a necháme ještě

několik minut dojít. Do hotového pokrmu vložíme obrané maso z žebírek. Je to velmi dobrý a hodnotný pokrm, jehož příprava by si žádala dlouhou dobu. V nádobě Zepter se doba přípravy zkrátí na jednu třetinu. Pasulj podáváme s chlebem a se salátem ze syrové zeleniny.

*Doba přípravy: 10 – 15 minut (bez namáčení) • Doba vaření: 50 – 60 minut • Pro 6 osob*

## FAZOLE NA SMETANĚ

### Suroviny:

*50 dkg suchých bílých fazolí, špetka tymiánu, 1 malý bobkový list, 1/2 lžičky soli, 1/2 lžičky vegety*

*Na závarek: 1/2 l kyselý smetany, 4 dkg hladké mouky*

### Postup:

Přebrané a vyprané fazole dáme do 3 l Zepter nádoby, nalijeme na ně tolik vody, aby byly dostatečně potopené a necháme je několik hodin, nejlépe přes noc, bobtnat. Před vařením přilijeme tolik vody, aby byla 3 cm nad fazolemi.

Přidáme vegetu a koření, přiklopíme poklicí a zahříváme na středním stupni tepelného zdroje, až ručička termokontroly vystoupí do druhé třetiny zeleného pole.

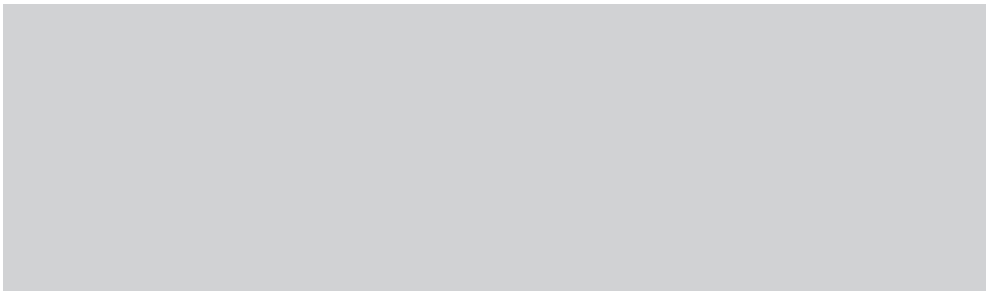
Zdroj tepla snížíme na minimum. Vaříme 40 – 50 minut bez zbytečného odklápění poklice. Ručičku termokontroly udržujeme stále v zeleném poli.

Měkké fazole zahustíme závarkem ze smetany a hladké mouky. Dochutíme solí, je-li třeba, přidáme několik kapek octa. Zamícháme, vypneme zdroj tepla a necháme ještě několik minut pod poklicí dojít. Fazole na smetaně podáváme jako samostatný pokrm nebo k vařenému, ale i k dušenému hovězímu masu.

**Příloha:** vařené brambory, slané pečivo

*Doba přípravy: 10 minut (bez namáčení) • Doba vaření: 60 minut • Pro 6 osob*

### Poznámky:



## VAŘENÁ RÝŽE (BEZ TUKU)

### Suroviny:

30 dkg rýže, 1 menší cibule, 3 hřebíčky

### Postup:

Rýži přebereme a řádně propereme. Nejprve 3x v teplé vodě a pak 3x ve vodě studené. Vysypeme ji do 2 l Zepter nádoby, přidáme k ní oloupanou cibuli, do které jsme napíchalí hřebíčky a zalijeme vodou. Vody dáme tolik, aby dosahovala nejméně 1 cm nad rýži. Necháme asi 10 minut stát. Potom nádobu s rýží zahříváme, dokud ručička termokontroly nedostoupí na zelené pole. Vypneme a rýži necháme dojít (asi 10 minut). Takto připravená rýže je velmi chutná a syká. Obměna: Před začátkem vaření můžeme přidat k rýži 1 lžičku vegety a 1/2 lžičky kari koření. Podáváme jako přílohu k drůbeži, zeleninovým a masitým pokrmům.

*Doba přípravy: 5 minut – namáčení • Doba vaření: 5 minut • Pro 6 osob*

## DUŠENÁ RÝŽE S NUDLEMI

### Suroviny:

30 dkg rýže, 10 dkg vlasových nudlí – nevařených, 1 lžička čerstvého másla, event. sůl

### Postup:

Rýži přebereme a řádně propereme. Nejdříve v teplé vodě a potom ve vodě studené. Rýži dáme do misky a zalijeme vodou. Necháme ji stát. Mezi tím si nahřejeme Zepter pánev. Zahříváme asi 3 minuty na středním stupni tepelného zdroje. O jejím dobrém zahřátí se přesvědčíme stříknutím vody. Utvoří-li se jedna velká kapka, je pánev správně naakumulovaná. Zdroj tepla vypneme. Na pánev vysypeme nevařené polévkové nudle a stále je mícháme. Tímto způsobem nudle opražíme. Jejich barva musí být světle hnědá, jsou-li tmavé, hořknou. K opraženým nudlím hned přidáme namočenou rýži, promícháme a vše zalijeme vodou nebo vývarem (může být i z masoxu).

Tekutiny dáme tolik, aby byla asi 1 – 1,5 cm nad rýží. Přiklopíme poklicí a zapneme zdroj tepla. Jakmile dosáhne ukazatel na termokontrolu zeleného pole, vypneme zdroj tepla a necháme ještě 10 – 15 minut rýži dojít. Po této době přidáme do rýže máslo a načechráme ji vidličkou. Takto připravenou rýži podáváme k minutkám, drůbeži, masitým pokrmům apod.

*Doba přípravy: 10 – 15 minut • Doba vaření: 10 – 15 minut • Pro 6 osob*

## BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

### Suroviny:

1 kg vařených prolisovaných brambor, 25 dkg hrubé mouky, 10 dkg dětské krupičky, 1 vejce, sůl

### Postup:

Oloupané a čisté omyté brambory uvaříme doměkka (viz. kapitola Přílohy – vaření brambor). Ještě horké prolisujeme, přidáme mouku, krupičku, vejce a sůl. Rychle zpracujeme těsto, které rozdělíme na tři stejné díly. Z každého dílu vypracujeme váleček na pomoučeném prkénku.

Každý knedlík zabalíme lehce do čistého plátna nebo plátěného ubrousku. Ihned je přendáme do nádoby s děrovaným dnem. Můžeme použít také jeden větší ubrousek a knedlíky tam naskládáme tak, že přes každý přehneme cíp ubrousku, aby vždy mezi každým knedlíkem bylo pláténko. Pracujeme rychle, protože delším stáním těsto řídne. Takto připravenou nádobu přiklopíme poklicí a dáme na 5 l Zepter nádobu, ve které se vaří voda (event. polévka). Knedlíky necháme v páře 25 minut. Dbáme na to, aby se tekutina stále vařila. Po této době knedlíky vyjmeme a nakrájíme asi na 1 cm silné plátky.

*Doba přípravy: 30 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 6 osob*

## CHLUPATÉ KNEDLÍKY

### Suroviny:

75 dkg syrových brambor, 15 dkg vařených prolisovaných brambor, 1 vejce, sůl, pepř, asi 25 dkg hrubé mouky

### Postup:

Oloupané syrové brambory omyjeme a nastroháme na jemném struhadle. Přebytečnou vodu z nich slijeme. Přidáme vejce, sůl, event. pepř, prolisované vařené brambory a mouku. Vše dobře promícháme. Mokryma rukama tvoříme koule o průměru 5 – 7 cm a skládáme je do děrované nádoby, vyložené plátěným ubrouskem. Dbáme na to, aby se knedlíky k sobě nepřilepily. Děrovanou nádobu vložíme do 5 l Zepter hrnce, ve kterém se vaří voda nebo polévka, a přiklopíme poklicí. Vaříme 12 – 15 minut. Dbáme na to, aby tekutina v dolním hrnci stále vřela. Vařené knedlíky vyjmeme, překrojíme na polovinu. Mastíme je sádlem, máslem, event. polijeme rozškvařenou slaninou nebo osmaženou cibulkou. Takto upravené knedlíky se výborně hodí k dušenému kyselému zelí, pečenému vepřovému nebo uzenému masu, k pečené huse nebo kachně.

*Doba přípravy: 30 minut • Doba vaření: 12 – 15 minut • Pro 6 osob*

## KNEDLÍKY ZE SYROVÝCH BRAMBOR

### Suroviny:

10 větších brambor, 10 rohlíků (housek), 1 vejce, špetka kmínu, sůl,  
1 – 2 hrsti hrubé mouky

### Postup:

Oloupané a dobře omyté syrové brambory jemně nastroháme a větší část vody z nich slijeme. Přidáme sůl, kmín, vejce a na kostičky nakrájené rohlíky nebo housky. Promícháme. Je-li hmota příliš řídká, přidáme 1 – 2 hrsti hrubé mouky. Mokrýma rukama vytvarujeme z těsta koule o průměru 8 – 10 cm a naskládáme je do děrované nádoby, vyložené plátěným ubrouskem. Dbáme toho, aby se knedlíky spolu nedotýkaly. Děrovanou nádobu vložíme do 5 l Zepter nádoby, ve kterém se vaří voda nebo polévka. Přiklopíme poklicí a v páře vaříme 20 – 25 minut. Opět dbáme na to, aby se tekutina stále vařila. Stačí pouze mírný var. Po 20 – 25 minutách knedlíky vyjmeme a nakrájíme na čtvrtky. Uvařené knedlíky mastíme máslem nebo sádlem, můžeme je posypat osmaženou cibulkou, polévat rozškvařenou slaninou nebo výpekem z masa. Podáváme je zejména k dušenému nebo kyselému zelí a k pečenému vepřovému nebo uzenému masu.

*Doba přípravy: 20 minut • Doba vaření: 20 - 25 minut • Pro 6 osob*

## BRAMBORY VAŘENÉ V PÁŘE

**Suroviny:** 1,5 kg brambor

### Postup:

Omyté brambory oloupeme, opláchneme a nakrájíme. Dáme je do Zepter nádoby s děrovaným dnem a vaříme v páře (např. nad polévkou) cca 20 minut.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 6 osob*

## BRAMBORY VAŘENÉ BEZ VODY

### Suroviny:

1 kg syrových brambor, snítka celerové nati nebo lístek libečku, kmín

### Postup:

Omyté brambory oloupeme, hodně vypereme (škrob z brambor by se mohl připalovat), nakrájíme na kostky a mokré vložíme do 3 l Zepter nádoby. Přiklopíme poklicí a zdroj tepla zapneme na střední stupeň. Asi po 5 minutách snížíme teplotu na minimum. Ručičku termokontroly necháme dojít do poloviny zeleného pole. To trvá asi 7 minut. Pak zdroj tepla vypneme a aniž bychom nadzvedávali poklici (uniká zbytečně pára) necháme brambory asi ještě 10 minut v nádobě dojít.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 6 osob*

## **Poznámka:**

Připravujeme-li brambory pro více osob, zvolíme pro vaření raději větší nádobu. Aby byly brambory dobře uvažené, nezaplňujeme nádobu nikdy více než do 2/3. Máme-li rádi voňavé brambory, vaříme s nimi snítku celerové nati nebo libeček a kmín.

## **BRAMBOROVÁ KAŠE**

### **Suroviny:**

*1,5 kg brambor, špetka soli (není třeba), 0,3 l mléka, 5 dkg másla*

### **Postup:**

Omyté brambory oloupeme, hodně vypereme a mokré vložíme do 5 l Zepster nádoby. Priklopíme poklicí a zdroj tepla zapneme na střední stupeň. Asi po 4 – 5 minutách snížíme teplotu na minimum. Ručičku termokontroly necháme dojít do poloviny zeleného pole. Takto vaříme 10 minut. Vypneme zdroj tepla. Pod poklicí necháme brambory 5 minut. Pak přidáme mléko a máslo a necháme priklopené poklicí dalších 5 minut. Po této době dobře vmícháme nebo našleháme kaši.

## **Poznámka:**

Zbylá bramborová kaše se špatně ohřívá – připaluje se. K tomuto účelu se jedinečně hodí Zepster nádoba s děrovaným dnem, ve které kaši nad párou ohřejeme.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 25 minut • Pro 6 osob*

## **KYNUTÉ KNEDLÍKY**

### **Suroviny:**

*1/2 kg hrubé mouky, 1 lžička soli, 1 vejce, 1 kávová lžička cukru, asi 1/4 l vlažného mléka, 2 rohlíky nebo žemle, 2 dkg droždí*

### **Postup:**

Do mísy dáme mouku, sůl a vykynutý kvásek, který jsme připravili z poloviny vlažného mléka, cukru a droždí. Do druhé poloviny mléka rozkvedláme vejce a také přidáme k mouce. Zaděláme nepříliš tuhé těsto, které dobře vypracujeme. Povrch těsta poprášíme moukou a na teplém místě necháme asi 1/2 hodiny kynout. Po této době přidáme do těsta rohlíky nebo žemle, nakrájené na malé kousky. Proděláme a těsto necháme ještě 10 minut odpočinout. Vál posypeme moukou, přendáme na něj těsto, které rozdělíme na 4 díly. Z každého dílu vytvoříme podlouhlé knedlíky, které vložíme do lehce naolejované děrované nádoby. Každý knedlík také potřeme olejem. To proto, aby se k sobě nepřilepily. Nádobu s knedlíky vložíme do 5 l Zepster nádoby, ve které se vaří polévka, omáčka apod.



Nevejdou-li se všechny knedlíky do nádoby, můžeme si pomoci tím, že na děrovanou nádobu ještě položíme kruhovou vložku a struhadlo. Tyto opět potřeme olejem a stejným způsobem na ně dáme zbývající knedlíky. Protože při vaření knedlíky nabudou, místo poklice použijeme obrácenou kombi misku. Zdroj tepla necháme na středním stupni a vaříme 30 – 40 minut. Necháme-li vařit v páře knedlíky déle, nemusíme mít obavy, že by se převařily. Hotové knedlíky vyndáme na prkénko, rozkrájíme pomocí nitě na plátky. Podáváme je jako přílohu k omáčkám, zejména smetanovým, k dušenému zelí, špenátu.

*Doba přípravy: 1 hodina včetně kynutí • Doba vaření 40 minut • Pro 8 osob*

## FAZOLOVÝ SALÁT

### Suroviny:

*30 dkg suchých bílých nebo barevných fazolí, 1 středně velká cibule, 2 stroužky česneku, 3 lžíce oleje, nejlépe olivový, 2 lžíce vinného octa, 4 lžíce vody, sůl, mletý pepř, event. špetka cukru*

### Postup:

Fazole pečlivě přebereme a vypereme. Dáme je do 3 l Zepťer nádoby a nalijeme na ně 1–1,5 l vody. Necháme je, nejlépe přes noc, namočené. Před vařením přilijeme vodu, aby byly dostatečně potopené. Přiklopíme poklicí a zahříváme na středním stupni tepelného zdroje, až ručička termokontroly vystoupí do druhé poloviny zeleného pole. Zdroj tepla snížíme na minimum. Vaříme zhruba 50 minut bez zbytečného odklápění poklice. Ručičku termokontroly udržujeme stále v zeleném poli. Z měkkých fazolí slijeme vodu a necháme je vychladnout. Studené fazole dáme do mísy, přidáme na tenká kolečka nakrájenou cibuli, rozsekaný (nikoliv utřený) česnek, sůl, pepř, event. cukr, polijeme octem, olejem, vodou a dobře promícháme pomocí dvou vidliček. Fazolový salát podáváme jako zdravou přesnídávku s pečivem. Nebo jako přílohu k vařeným, pečeným masům, karbanátkům, rybám.

*Doba přípravy: 20 – 25 minut • Doba vaření: 60 minut • Pro 6 osob*

## SALÁT Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

### Suroviny:

*0,5 kg mladých fazolových lusků, trocha vody, sůl, pepř, 2 stroužky česneku, 1 středně velká cibule, 1 lžíce vinného octa nebo citronové šťávy, 2 – 3 lžíce dobrého oleje, petrželová nať*

### Postup:

Fazolové lusky očistíme, zbavíme vláken a omyjeme. Potom je překrájíme asi na 4 cm dlouhé kousky a vložíme do Zepťer nádoby s děrovaným dnem. Nejlépe nad dřezem je

přelijeme asi 1 l vařící vody. Necháme okapat a vložíme do 5 l Zepter nádoby, kde vaříme vodu, polévku apod. Přikryjeme poklicí a v páře vaříme zhruba 15 minut. Ručička termokontroly dosahuje konce zeleného pole. Měkké fazolové lusky vyndáme a necháme je vychladnout. Potom je dáme do mísy, přidáme na jemná kolečka nakrájenou cibuli, rozsekaný česnek, sůl, pepř, několik lžic vody, ocet nebo citronovou šťávu, olej. Pomocí dvou vidliček opatrně promícháme, abychom lusky nepolámali. Povrch salátu můžeme posypat rozsekanou petrželovou natí. Podáváme jako doplněk k dušeným masům, pečením apod.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 15 minut • Pro 4 – 6 osob*

## SALÁT Z VAŘENÉ MRKVE

### Suroviny:

*60 dkg syrové mrkve, 2 stroužky česneku, pepř, event. sůl, šťáva z jednoho citronu (ocet), 2 lžice dobrého oleje (nejlépe olivový), petrželová nat'*

### Postup:

Mrkev oškrábeme a dobře omyjeme. Potom ji nakrájíme na kolečka o síle asi 4 mm. Nakrájenou mrkev dáme do Zepter nádoby s děrovaným dnem a tu vložíme do 5 l nádoby, ve které se vaří např. polévka. Přiklopíme poklicí. Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole. Měkkou mrkev vyndáme z páry a necháme ji vychladnout. Potom ji přendáme do mísy, přidáme rozsekaný (nikoliv utřený) česnek, pepř, citronovou šťávu nebo ocet. Nakonec přidáme olej. Pomocí dvou vidliček salát promícháme, posypeme povrch petrželovou natí. Sůl není třeba. Podáváme k vařeným nebo dušeným masům, pečením apod.

*Doba přípravy: 10 minut • Doba vaření: 10 minut • Pro 4 osoby*

## BRAMBORVÝ SALÁT SE ZELENINOU

### Suroviny

*80 dkg oloupaných syrových brambor, 25 dkg mrkve, 15 dkg celeru, 1 cibule, pepř, sůl, špetka cukru, 3 lžice majonézy, 2 lžice bílého jogurtu, 2 nakyslá jablka, 1 malá konzerva sterilovaného hrášku, 2 kyselé okurky, hořčice*

### Postup:

Omyté brambory, mrkev a celer oloupeme, vypereme a nakrájíme na drobné kostičky. Zeleninu a brambory dáme do Zepter nádoby s děrovaným dnem a vaříme v páře (např. nad polévkou) cca 15 minut. Potom brambory a zeleninu necháme vychladnout. Do mísy dáme majonézu, jogurt, hořčici, pepř, event. cukr a rozmícháme. Přidáme vychladlou zeleninu a brambory, na drobné kostičky nebo nudličky nakrájená oloupaná

jablka, okurky, cibuli a hrášek. Opatrně promícháme. Je-li třeba, trochu osolíme. Podáváme k pečením, karbanátkům, řízkům, smaženým rybám apod.

*Doba přípravy: 30 minut • Doba vaření: 15 – 20 minut • Pro 6 osob*

## **SALÁT Z HLÁVKOVÉHO ZELÍ**

### **Suroviny:**

*1/2 kg bílého hlávkového zelí, 1 cibule, sůl, pepř, 2 lžíce vinného octa, 3 lžíce oleje (olivový)*

### **Postup:**

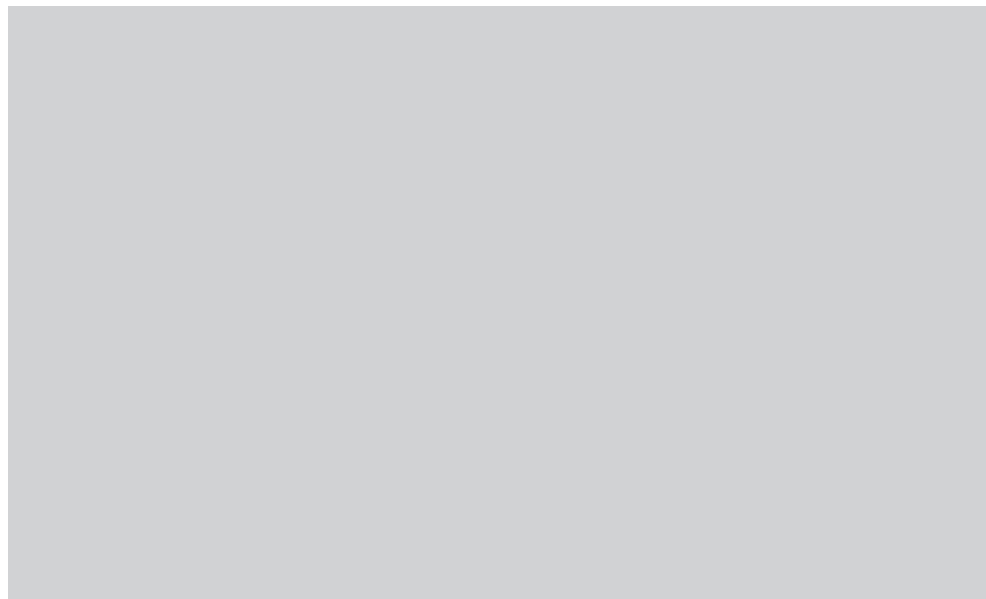
Hlávkou zelí zbavíme vrchních listů, omyjeme ji a rozčtvrtíme. Zelí dáme do Zepter nádoby s děrovaným dnem a v páře je vaříme 2 – 3 minuty. Pak je necháme vychladnout. Zelí velmi jemně nakrájíme a vložíme do mísy. Přidáme k němu na jemné plátky nakrájenou cibuli, pepř, sůl, ocet a nakonec zalijeme olejem. Promícháme.

### **Poznámka:**

Zelí spařené v páře se lépe krájí a získá na chuti.

*Doba přípravy: cca 30 minut • Pro 4 – 6 osob*

### **Poznámky:**



## **PALAČINKY**

### **Suroviny:**

*1/2 l mléka, 25 dkg hladké mouky (nebo výběrové), 2 vejce, 7 dkg práškového cukru, citronová kůra nebo vanilkový cukr, 1 lžička prášku do pečiva, špetka soli*

### **Postup:**

Všechny suroviny dáme do mixeru a krátce šleháme. Získáme řídké těsto. Zepter pánev nebo grilpánev zahřejeme asi 4 minuty na středním stupni tepelného zdroje. Před pečením první palačinky pánev lehce potřeme olejem. Při pečení dalších palačinek to již není nutné. Na takto připravenou pánev nalijeme naběračkou těsto a rozlijeme tak, aby bylo dno pánve těstem lehce pokryto. Zdroj tepla snížíme na minimum. Palačinky pečeme po obou stranách dozlatova. Je-li třeba (pečou-li se po chvíli palačinky pomalu), zvýšíme zdroj tepla na střední stupeň. Upečené palačinky naskládáme do kombi hluboké misky a přikryjeme poklicí, aby nevychladly. Podáváme je potřené marmeládou nebo rozšlehaným tvarohem. Před podáváním pocukrujeme.

*Doba přípravy: 5 minut • Doba pečení: cca 25 minut • Pro 4 osoby*

## **LÍVANCE**

### **Suroviny:**

*2 dkg droždí, 5 dkg cukru, asi 30 dkg polohrubé mouky, 1/2 l mléka, špetka muškátového strouhaného oříšku, sůl, 2 vejce, 5 dkg tuku, 10 dkg rozpuštěného másla, skořicový cukr nebo džem*

### **Postup:**

Z droždí, poloviny cukru, 5 dkg mouky a 1/8 l vlažného mléka rozmícháním připravíme kvásek. Na teplém místě necháme kynout. Ke kynutému kvásku přidáme zbylou mouku, cukr, muškátový oříšek, sůl, vlažné mléko a vejce. Vymícháme řídké těsto a necháme ho na teplém místě zkynout. Nyní si nahřejeme pánev na středním stupni tepelného zdroje asi 3 – 4 minuty. O správném nahřátí se přesvědčíme tím, že stříknutá voda na dno pánve tvoří jednu velkou kapku. Pánev potřeme tukem a malou naběračkou na ni lijeme zkynuté těsto. Když těsto na povrchu osychá, lívanečky obrátíme a pečeme je po druhé straně. Potom pánev opět potřeme tukem a takto opakujeme do spotřebování těsta. Upečené lívance potřeme rozpuštěným máslem a sypeme je skořicovým cukrem. Můžeme je místo toho také mazat džemem nebo je podávat s rozdělanými jahodami nebo borůvkami.

*Doba přípravy: 2 hodiny (včetně kynutí těsta) • Pro 6 osob*

# *moučníky a sladké pokrmy*

---

## **ZAPEČENÁ POHANKA S JABLKY**

### **Suroviny:**

*1/2 l pohanky, 1/2 l mléka, 1/2 l vody, 2 vejce, 7 dkg moučkového cukru, 25 dkg měkkého tvarohu, 75 dkg nakyslých jablek, mletá skořice, 1 kelímek krémové smetany (0,25 l), máslo a strouhanka na vymazání a vysypání nádoby, event. ořechy*

### **Postup:**

Pohanku přebereme a v několika vodách vypereme. Nasypeme ji do 3 l Zepter nádoby, přilijeme mléko a vodu. Nádobu zahříváme na středním stupni tepelného zdroje, až ručička termokontroly vystoupí do zeleného pole. Potom přepneme na minimum. Takto vaříme 10 minut, pak tepelný zdroj vypneme. Necháme asi 1/2 hodiny, aby pohanka vsákla všechnu tekutinu. Do prochládlé pohanky přidáme vejce, cukr a prolisovaný tvaroh, dobře promícháme.

Nyní vymastíme máslem a vysypeme strouhankou Zepter nádobu – ovál. Navrstvíme asi 2 – 3 cm pohankové směsi, na ni dáme oloupaná na plátky nakrájená jablka, zasypeme je mletou skořicí. Jablka pokryjeme zbylou pohankou.

Na povrch namažeme kyselou krémovou smetanu. Ve středně vyhřáté troubě pečeme odkryté cca 1 hodinu. Na povrchu se vytvoří zlatavá kůrčička. Zapečenou pohanku rozdělíme na talíře, mírně pocukrujeme a před podáváním můžeme podle chuti posypat mletými nebo rozsekanými ořechy. Velmi chutný a zdravý pokrm, který mají rády především děti.

**Poznámka:** Před zapékáním v troubě odstraníme úchytky z umělé hmoty.

*Doba přípravy: 30 minut • Doba vaření a pečení: 10 minut a 1 hodina • Pro 6 – 8 osob*

## **OVOCNÉ KNEDLÍKY Z TVAROHOVÉHO TĚSTA**

### **Suroviny:**

*25 dkg měkkého tvarohu, 5 dkg másla, 1 vejce, špetka soli, 1/8 l mléka, 30 dkg polohrubé mouky, ovoce (meruňky, švestky, jahody)  
Na posypání: práškový cukr, rozstrouhaný tvrdý tvaroh, máslo na polití*

### **Postup:**

Do mísy dáme tvaroh, sůl, máslo, vejce a vše utřeme. Pak přidáme mouku a mléko a vypracujeme těsto, které dáme na jednu hodinu odpočinout do lednice. Vál poprášíme moukou a z těsta vyválíme placku. Rozkrájíme ji na 25 – 28 čtverečků, na které položíme omyté a osušené ovoce. Ovoce do těsta zabalíme a utvoříme kulaté knedlíčky.

Zepter nádobu s děrovaným dnem vyložíme plátěným ubrouskem a položíme na něj knedlíky. Dbáme na to, aby se jeden druhého nedotýkaly. Přiklopíme poklicí a postavíme do 5 l Zepter nádoby, ve které vaříme např. polévku. V páře vaříme cca 20 minut.

# *moučníky a sladké pokrmy*

---

Ručičku termokontroly udržujeme na konci zeleného pole.

Před podáváním sypeme knedlíky tvarohem, cukrem a poléváme rozpuštěným máslem.

## **Poznámka:**

Chceme-li vařit více knedlíků najednou, uděláme si ještě jeden „komínek“ z kruhové vložky a struhadla. Dobu vaření prodloužíme o cca 5 minut.

*Doba přípravy: 15 minut • Doba vaření: 20 minut • Pro 4 – 6 osob*

## **BEZINKOVÝ LIKÉR**

### **Suroviny:**

*2 kg bezinek (pouze bobulky), 1 l vody, 1 kg cukru krupice, 2 vanilkové cukry, 2 lžíce instantní kávy, 1/2 l rumu*

### **Postup:**

Bezinky řádně vypereme a odstopkujeme. (Pomocí vidličky sundáme bobulky ze stopek.) Nasypeme je do 5 l Zepter nádoby, přidáme k nim vodu a necháme 5 minut povařit na středním stupni tepelného zdroje, přikryté poklicí. Rozvařené necháme vychladnout.

Poté šťávu vymačkáme přes plátno a nalijeme ji do 9 l Zepter nádoby. Přidáme cukr, přivedeme k varu, snížíme tepelný zdroj na minimum a vaříme opět 5 minut. Nyní ale vaříme bez poklice. Aniž bychom sundávali nádobu ze zdroje tepla, přidáme 2 vanilkové cukry, zamícháme a vaříme další 2 minuty. Vypneme tepelný zdroj, přidáme kávu a necháme asi 2 minuty povařit. Do studené šťávy přidáme rum a zamícháme. Hotový likér plníme do tmavých lahví a uložíme do chladu.

## **POVIDLA Z JABLEK**

### **Suroviny:**

*3,5 l oloupaných, na plátky nakrájených jablek (hrušek), 60 dkg cukru (u hrušek méně), 0,1 l 8% octa, 1 pektogel*

### **Postup:**

Na plátky nakrájené nebo rozstrouhané ovoce dáme do studené 9 l Zepter nádoby, posypeme cukrem a zalijeme octem. Zamícháme. Přes noc necháme stát na chladném místě. Pak zahříváme nádobu s ovocem, přiklopenou poklicí, na středním stupni tepelného zdroje cca 7 minut. Po této době sundáme poklici, snížíme zdroj tepla a zamícháme. Když je ovoce rozvařené a částečně odpařené, tj. asi po 20 minutách (záleží na druhu ovoce), přidáme obsah 1 sáčku pektogel, zamícháme, vypneme zdroj tepla, přiklopíme poklicí a necháme asi 5 – 7 minut v naakumulované nádobě povařit. Ještě horká povidla plníme do skleniček, uzavřeme víčky a sterilizujeme při 85 °C 10 – 15 minut.

# *moučníky a sladké pokrmy*

---

Povidla používáme jako náplň koláčů, buchet, zředěnými a ochucenými mletou skořicí mažeme vdolky apod.

## **Poznámka:**

V nádobí Zepter připravíme povidla bez velké námahy, není třeba je soustavně míchat, nepřipalují se!

## **ČESKÉ BUCHTY**

### **Suroviny:**

*25 dkg polohrubé výběrové mouky, 2 lžíce cukru, 1 vejce, špetka soli, 1 dcl mléka, 2 – 3 lžíce stolního oleje, 1 dkg droždí, 2 lžíce oleje na vymazání pánve, 15 dkg nádivky*

### **Postup:**

Do mísy dáme mouku, přidáme k ní cukr, sůl, olej a kvásek, který jsme připravili z vlažného mléka, špetky cukru a droždí. Zaděláme těsto, které hodně promísíme, až se na jeho povrchu tvoří puchýřky a nechytá se stěn mísy. Povrch těsta poprášíme trochou mouky, přikryjeme čistou utěrkou a na teplém místě necháme zkynout. Dobře vykynuté těsto asi zdvojnásobí svůj objem.

Vykynuté těsto dáme na pomoučený vál a vyválíme z něho placku o síle 1 1/2 cm. Z placky vykrájíme 19 čtverečků o rozměru 8 x 8 cm. Do středu každého čtverečku dáme náplň. Může to být ochucený tvaroh, povidla, zavařenina, mák, ovoce atd. Růžky placiček pak spojíme, zakulatíme a upravíme do tvaru buchtíček. Buchtíčky vložíme do lehce vymazané, studené Zepter pánve. Každou buchtu potřeme po straně olejem. Do vnějšího obvodu naskládáme 12 buchek, do vnitřního 6 a doprostřed 1 buchtu. Necháme ještě asi 5 minut kynout.

Po zkynutí povrch buchek ještě lehce potřeme olejem, přiklopíme poklicí a dáme na zdroj tepla, který zapneme na minimum. Na minimum budeme péci celou dobu.

Až ručička termokontroly vystoupí do středu zeleného pole, to je po 15 – 20 minutách, buchtíčky překlopíme na poklicí pánve. Pomocí kulatého tácu nebo rovného talíře překlopíme buchtu zpět do pánve tak, aby opečený povrch byl nahoře.

Před převrácením buchek pánve ještě lehce vymažeme olejem. Zdroj tepla vypneme a přiklopené poklicí necháme ještě asi 5 – 7 minut v pánvi.

Mírně prochládlé buchtu přendáme na tácu a před podáváním pocukrujeme.

*Doba přípravy: 15 minut bez kynutí • Doba pečení: 25 minut*

## DIETNÍ RECEPTÁŘ ZPRACOVALI:

MUDr. Pavel Kohout - Klinika gerontologická a metabolická  
Fakultní nemocnice Hradec Králové

Jaroslava Pavlíčková - dietní sestra Kliniky gerontologické a metabolické  
Fakultní nemocnice Hradec Králové

### **Poznámka:**

Dietní receptář je rozdělen do 3 částí.

### **V 1. části** ..... str. 48 - 51

Léčebná výživa je charakteristika diet, které jsou využívány při léčbě některých chorob. U každé diety jsou vysvětleny indikace, u kterých je dieta používána, charakteristika diety, technologická úprava jídel a nevhodné potraviny. Každá dieta má číslo, pod kterým je uváděna v dietním systému nemocnic i v obchodech. Tato čísla jsou uvedena i u jednotlivých receptů v další části knihy a značí, že tento recept lze použít pro určitou dietu.

### **Ve 2. části** .....str. 54 - 93

Receptová část – je obsaženo téměř 140 receptů na jídla s přihlednutím k přípravě v nádobí Zepter. Recepty jsou doplněny obsahem sacharidů, tuků, bílkovin, cholesterolu a množstvím energie propočítaným na 1 porci. Recepty vlastní jsou přitom rozpočítány na 4 porce. V závorce u každého pokrmu jsou čísla diet, pro které je tento pokrm vhodný – viz bližší charakteristika diet.

### **3. část tvoří**.....str. 94 - 98

Tabulka výživových a energetických hodnot jednotlivých potravin, rozdělených podle skupin.



## DIETA Č. 4 – S OMEZENÍM TUKU

### Indikace:

Při onemocnění žaludku, slinivky břišní po odeznění akutního stadia, na přechodný čas indikujeme po virovém zánětu jater. U diety slinivkové (pankreatické) používáme v první fázi zpřísněnou dietu, kdy z potravy a z přípravy jídel vylučujeme tuk a nadýmavé potraviny úplně, vaříme ve vodní lázni.

### Charakteristika:

Dieta je plnohodnotná, důležitý je výběr tuků a technologická úprava pokrmů. Vylučují se přepalované tuky a omezujeme potraviny s vysokým obsahem cholesterolu.

### Technologická úprava:

Zvláštní pozornost věnujeme výběru tuků a jejich tepelnému zpracování. Tuky přidáváme do hotových pokrmů. Z technologických postupů používáme vaření, dušení, pečení. Smažení a opékání na tuku zásadně vylučujeme. Maso opékáme nasucho a podléváme netučnými vývary. Pro tento druh přípravy je výborné právě nádobí Zepter, které umožňuje pečení masa nasucho. Vhodná technologická úprava je grilování.

Pokrmu zahušťujeme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve vodě. Denně je povoleno 1 celé vejce nebo 1 žloutek, množství bílků není omezeno. Mléko a mléčné výrobky používáme dle snášenlivosti. Vylučujeme potraviny těžce stravitelné, s vyšším obsahem vlákniny a nadýmavá jídla.

### Nevhodné potraviny:

Masa – tučná masa, tučné, kořeněné uzeniny, husa, kachna, skopové maso, tučné ryby, zvěřina, vnitřnosti, smažená masa, marinované ryby. Sádlo, lůj, slanina, přepalované tuky.

Zelenina – kapusta, hrách, zelí, fazole, čočka, papriky, okurky, česnek, cibule, ředkvičky, zelenina nakládaná v octě, oleji, hlávkové a kysané zelí.

Ovoce – angrešt, rybíz, reveň, jahody, maliny, hrušky, borůvky, švestky, ostružiny, brusinky, fíky, hroznové víno, datle, ořechy, burské oříšky, vlašské a para ořechy.

Moučníky – čerstvé kynuté pečivo, kynuté moučníky, linecké, listové těsto, smažené moučníky.

Zvláštní pozornost věnujeme kombinacím tuků s cukrem. Máslové krémy jsou nevhodné. Alkoholické nápoje ani pivo nepodáváme. Nevhodná je silná zrnková káva, kakao, čokoláda, nanukové dorty, zmrzliny, smetana a šlehačka.

## DIETA Č. 7 – NÍZKOCHELESTEROLOVÁ

### Indikace:

Při onemocnění arterosklerózou, hyperlipoproteinemií (osoby s vysokou hladinou cholesterolu v krvi), mozkovými cévními příhodami, u osob s ischemickou nemocí srdeční, po infarktech myokardu, angině pectoris, též součást sekundární prevence u těchto

chorob (předcházení, zhoršení či návratu onemocnění). Velký význam má i u osob s pozitivní rodinnou anamnézou těchto chorob (vyskytly-li se choroby uvedené výše v příbuzenstvu).

## **Charakteristika:**

Výrazně snížený přívod cholesterolu v potravě, dieta je energeticky omezená, poskytuje plnohodnotnou stravu k dlouhodobému podávání, se zvýšeným množstvím vitaminů. Je bohatá na vlákninu (pektiny a celulózu).

## **Technologická úprava:**

Vaření, dušení, opékání nasucho (teflonové nádoby, nádoby Zepster), grilování, pečení.

Rostlinné oleje – slunečnicový, sójový, kukuřičný – se s výhodou používají do pokrmů připravovaných za studena. K mazání chleba, pečiva a k přípravě pomazánek je vhodný rostlinný tuk typu Ramy.

Je vhodné připomenout, že sádlo má menší obsah cholesterolu než máslo.

Koření není omezeno. Neslazené nápoje jsou povoleny, jako sladidla se používají diabetická sladidla.

## **Nevhodné potraviny:**

Masa – tučná masa, maso skopové, vnitřnosti, tučné ryby, uzeniny, paštiky. Též zvěřina obsahuje velké množství cholesterolu.

Mléko – tučná mléka, smetana, šlehačka, tučné tvarohy a sýry.

Veje – vaječný žloutek, majonézy.

Sladkosti – cukr, cukrářské výrobky, čokoláda.

Alkohol – veškerý alkohol včetně piva.

## **DIETA Č. 8 – REDUKČNÍ**

### **Indikace:**

Dieta je vhodná pro otlé diabetiky (pacienti s cukrovkou), pro nemocné s nadměrnou hmotností (obezitou), pro nemocné s hyperlipoproteinémií (vysoká hladina cholesterolu a triglyceridů v krvi).

### **Charakteristika:**

Dieta energeticky omezená, je nutné odvažování chleba, celozrnného pečiva a příkrmů. Z diety vylučujeme cukr a potraviny cukr obsahující. Vylučujeme volné tuky. Do jídelního lístku zařazujeme zeleninové a ovocné dny. Podle závažnosti onemocnění se rozhodujeme pro snížení množství energie v potravě na 800 až 1500 kcal za den. Diety nízkenergetické je vhodné konzultovat s lékařem či dietní sestrou tak, aby byly plnohodnotné.

# dietní receptář - léčebná výživa

---

## Technologická úprava:

Pro omezený příjem sacharidů se nepoužívá k zahušťování mouka, pokrmy se připravují bez tuku. Dovoleno je vaření, dušení, grilování, příprava v alobalu, na teflonovém nádobí. Výběr koření není omezen, nápoje se podávají bez cukru, případně s diabetickými umělými sladidly, nápoje typu light.

## Nevhodné potraviny:

Masa – tučná masa, maso skopové, tučné ryby, uzeniny, vnitřnosti.

Mléko – tučná mléka, smetana, šlehačka, tučné tvarohy, sýry.

Vejsce – pro vysoký obsah cholesterolu se používají jen výjimečně.

Sladkosti – cukr, potraviny cukr obsahující, čokoláda, džemy, med, marmelády.

Alkohol – pro vysoký obsah energie se z diety vylučuje.

## DIETA Č. 9 – DIABETICKÁ (pro pacienty s cukrovkou)

### Indikace:

Dieta je předepisována všem pacientům s cukrovkou. Dieta je základní léčebný prostředek u cukrovky, musí ji dodržovat i pacienti, kteří dostávají léky (perorální antidiabetika) nebo, kteří jsou nuceni aplikovat si inzulin. Je vhodná i pro pacienty s poruchami metabolismu tuků (hyperlipoproteinémie typu III, IV, V).

### Charakteristika:

Principem diety je rovnoměrný příjem sacharidů a energie podle rozhodnutí lékaře. Používá se dieta se 150 až 300 g sacharidů podle tělesné váhy pacienta, potřeby hubnout či přibírat na hmotnosti. Strava je rozložena do 5 – 6 dávek k zabezpečení rovnoměrného příjmu sacharidů během dne a co možná nejmenším kolísáním v jednotlivých jídelch a ze dne na den. Proto je nutné odvažování chleba, pečiva, všech druhů pokrmů, ale i ovoce a zeleniny. V dietě omezuje živočišné tuky, vylučujeme cukr a potraviny cukr obsahující. Vybíráme potraviny s nízkým obsahem tuku. Dieta je určena k trvalému užívání. Jde o dietu energeticky limitovanou, plnohodnotnou, pokud se týče obsahu bílkovin a vitamínů. V dietě upřednostňujeme používání drůbeže a rybiho masa.

### Technologická úprava:

Grilování, příprava na teflonovém nádobí či v nádobách Zepster – pečení nasucho, vaření, dušení, pečení, úprava v alobalu. Pokrmy se připravují v přírodní formě, bez používání mouky. Koření není omezeno. Tuky používáme rostlinné – oleje a rostlinné margaríny. Zelenina je doporučována nejlépe v čerstvém stavu.

### Nevhodné potraviny:

Masa – tučná masa, vnitřnosti, tučné ryby, uzeniny.

Mléko – tučná mléka, smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy.

Vejsce – pro vysoký obsah cholesterolu nepoužíváme vejce jako samostatný pokrm

Sladkosti – cukr, potraviny cukr obsahující, marmelády, džemy, čokolády.

Tuky - živočišné tuky – máslo, sádlo.

Alkohol - v diabetické dietě nepodáváme.

## DIETA Č. 10 NESLANÁ

### Indikace:

Podáváme u pacientů s chorobami srdce a cév a všemi chorobami, u nichž dochází k zadržování tekutin, to znamená též choroby ledvin a jater. Důležitá je tato dieta též u pacientů s vysokým tlakem. Nutností je u pacientů v nejtěžších stadiích těchto chorob, to znamená, tvoří-li se otoky, náplň dutiny břišní tekutinou (ascites), dochází-li k hromadění vody v plicích. Vhodná je v těhotenství, začnou-li se tvořit otoky.

### Charakteristika:

Je to dieta s vyloučením kuchyňské soli a potravin obsahujících velké množství sodíku, jehož vlivem dochází k zadržování vody v těle.

### Technologická úprava:

Sodík je součástí téměř každé potraviny. Potraviny a pokrmy podáváme bez kuchyňské soli a vybíráme potraviny chudé na sodík a relativně bohaté na draslík. Jedná se především o zeleninu a ovoce, mouku, neslané pečivo, brambory, těstoviny, med, a přirozeně všechny tuky. Sladkovodní ryby, mléko, vepřové a hovězí maso obsahují střední množství sodíku. Drůbež, telecí, skopové, vejce a vnitřnosti jsou na sodík bohaté. Tyto potraviny je proto nutno v dietě omezovat. Z diety vylučujeme kuchyňskou sůl, minerální vody. Naopak zařazujeme ovoce a zeleninu – potraviny bohaté na draslík.

### Nevhodná jídla:

Masa – uzeniny, šunka, uzené, solené ryby, masové konzervy, slanina.

Mléko – tvrdé sýry, např. eidamský, olomoucké tvarůžky.

Zelenina – kyselé okurky, kysané zelí, zelenina a houby nakládané v soli, čalamády.

Pochutiny – sardelová pasta, kečup, worchester, hotové polévky, polévkové koření, minerální vody, hořčice, masoxy.

## Polévky

Pórková polévka (7, 9, 10) .....	54
Hovězí polévka s nudlemi (4, 7, 9, 10) ....	54
Fazolová polévka (7, 9, 10) .....	54
Čočková polévka (7, 9, 10) .....	55
Krémová pórková polévka z vegety (7, 9, 10) .....	55
Kapustová polévka s bramborem (7, 9, 10) .....	55
Žampionová polévka (7, 9, 10) .....	56
Hrachová polévka (7, 9, 10) .....	56

## Bezmasá jídla

Topinky (7, 9, 10) .....	57
Bramboráky připravené bez tuku (7, 9, 10) .....	57
Zapečené palačinky (7, 8, 9, 10) .....	58
Zapečená cuketa (7, 8, 9, 10) .....	58
Obalovaný květák (7, 9, 10) .....	58
Rizoto zeleninové (4, 10) .....	58
Rajská omáčka (7, 8, 9) .....	58
Dušená mrkev (7, 8, 9, 10) .....	59
Dušené zelí (7, 8, 9, 10) .....	59
Zeleninové lečo (7, 8, 9, 10) .....	59
Čočka na kyselo (7, 8, 9) .....	60
Bramborový guláš (7, 8, 9) .....	60
Houbové ragú na smetaně (7, 8, 9, 10) .....	60
Fazolové lusky s rajčaty (7, 8, 9, 10) .....	61
Smažená cuketa (7, 8, 9) .....	61
Rizoto (7, 9, 10) .....	61
Langoše (10) .....	62
Houbový nákyp (7, 8, 9) .....	62
Obalovaný hermelín (7, 9) .....	62
Bramborová omeleta (7, 8, 9) .....	62
Květákové palačinky (7, 8, 9, 10) .....	63
Bramboráky se zeleninou (7, 8, 9, 10) .....	63
Sójové maso na zelenině s kečupem (7, 8, 9) .....	63
Strouhance z cukety (7, 8, 9, 10) .....	64
Kapustové závitky (7, 8, 9) .....	64
Zapečené palačinky s houbami (7, 8, 9, 10) .....	64

## Drůbež zvěřina

Králík na cibulce (7, 8, 9, 10) .....	65
Králík po čínsku bez tuku a soli (7, 8, 9, 10) .....	65
Králík s knedlíky a se zelím (7, 9, 10) .....	65
Smažený králík (7, 9, 10) .....	66
Králík na zelenině (4, 7, 8, 9, 10) .....	66
Králík po oseeku (7, 8, 9, 10) .....	66
Dušený králík na houbách (7, 8, 9, 10) ....	67
Králík na selský způsob (7, 9, 10) .....	67
Králík na kari (7, 8, 9, 10) .....	67
Kachna s knedlíky a zelím (10) .....	67
Kuře Lovisete (7, 9, 10) .....	68
Grilované kuře (4, 7, 8, 9, 10) .....	68
Kuře po čínsku (7, 8, 9, 10) .....	68
Kuře na cikánský způsob (7, 8, 9, 10) .....	69
Kuře s čalamádou (7, 8, 9, 10) .....	69
Kuřecí prsíčka jako minutka (4, 7, 8, 9) ....	69
Kuřecí minutky s kapií (7, 8, 9, 10) .....	69
Kuře na protlaku (4, 8, 9, 10) .....	70
Kuřecí plátky s oreganem (7, 8, 9, 10) .....	70
Krůtí prsa na čínský způsob (4, 7, 8, 9, 10) .....	70
Krůtí filety s ananasem (4, 7, 8, 9, 10) .....	70
Srnčí medailonky na himalájský způsob (7, 8, 9, 10) .....	71
Srnčí hřbet jako minutka (7, 9, 10) .....	71
Srnčí filé na víně (7, 8, 9, 10) .....	71
Srnčí guláš (7, 8, 9, 10) .....	72
Guláš z muflona (7, 9, 10) .....	72
Pečený muflon na česneku (7, 9) .....	72

## Ryby

Ryba po jevánsku s bramborovými hranolkami (7, 8, 9, 10) .....	73
Kapr po italsku (4, 7, 8, 9, 10) .....	73
Rybí filé na rajčatovém protlaku (4, 7, 8, 9, 10) .....	73
Rybí filé na zelenině (7, 8, 9, 10) .....	73
Smažený kapr (7, 8, 9, 10) .....	74
Pečená treska (7, 9, 10) .....	74
Dušený kapr (7, 8, 9, 10) .....	74
Rybí filé se zeleninou (4, 7, 8, 9, 10) .....	75

Pstruh na mandlích (7, 8, 9, 10) .....	75
Amur na česneku (7, 8, 9, 10) .....	75
Hejk na kmíně (4, 7, 8, 9, 10) .....	75

## Masité pokrmy

Čínská omeleta (7, 8, 9, 10).....	76
Telecí nadívané (4, 9, 10) .....	76
Telecí řízek přírodní (4, 7, 8, 9, 10) .....	76
Telecí závitky (4, 8, 9, 10) .....	76
Hovězí dušené zamagurské (4, 7, 9, 10) .....	77
Lečo s párkem (7, 8, 9) .....	77
Nákyp nudlový se šunkou (4) .....	77
Zelené fazolky s uzeným masem (7, 9) ..	78
Dušené vepřové maso v zelí (7, 9, 10) ....	78
Madridské vepřové řízky (7, 8, 9, 10) .....	78
Rizoto s vepřovým masem a sýrem (4, 10) .....	79
Zapečené brambory (7, 9, 10).....	79
Zapečené párky (7, 8, 9) .....	79
Moravský vrabec s bramborovým knedlíkem (7, 9, 10) .....	80
Svíčková na smetaně (7, 9, 10).....	80
Hovězí s vínem (7, 8, 9, 10).....	80
Hovězí guláš (7, 8, 9) .....	81
Hovězí řezanka (7, 8, 9, 10) .....	81
Kuchařská bašta (7, 8, 9, 10) .....	81
Vepřové kotlety na kari (7, 9, 10) .....	81
Pastevecký guláš (7, 8, 9, 10) .....	82
Telecí na zelenině (4, 7, 8, 9, 10) .....	82
Čínské maso s česnekovými výhonky (7, 8, 9, 10) .....	82
Srbské žebírko (7, 8, 9, 10) .....	83
Dušená játra (10) .....	83
Vepřové plátky na houbách (7, 8, 9, 10) ..	83
Řízek plněný šunkou a sýrem (9) .....	84
Kotlety se šlehačkou (10) .....	84
Hovězí závitky (7, 8, 9) .....	84
Šašlik v marinádě (7, 9) .....	84
Vepřová roláda (7, 8, 9, 10) .....	85
Srbské kotlety (7, 8, 9, 10) .....	85
Pekingští hadi (7, 8, 9, 10) .....	85
Kuličky masové v raj. omáčce (4, 10).....	86
Rajčata plněná (4, 8, 9, 10) .....	86

Plněný zelný list (7, 8, 9) .....	86
Hovězí maso v pórku (7, 8, 9, 10) .....	87
Hovězí závitky se žampiony (7, 8, 9) .....	87
Zapékané těstoviny (7, 9) .....	87

## Sladká jídla

Kynuté knedlíky s borůvkami (10).....	88
Ovocné knedlíky z bramborového těsta (4, 10) .....	88
Piškot s pudinkovou polevou (4, 10).....	88
Krupicová kaše (4, 10) .....	89
Tvarohové koblihy (10) .....	89
Perník (10) .....	89
Rýžový nákyp s ovocem (4, 10) .....	89
Taštičky povídkové (4, 7, 10) .....	90
Žemlovka s tvarohem a jablky (4, 7, 10) ..	90
Jablečné palačinky (10).....	90
Krupicový nákyp s ovocem (4, 10) .....	91
Rýžový nákyp s ovocem (4, 10) .....	91
Buchtíčky s krémem (10) .....	91
Tvarohové knedlíky se švestkami (4, 10) ..	92
Lívance (10) .....	92

## Přílohy

Rýže .....	93
Smažené hranolky.....	93
Bramborová kaše.....	93
Bramborový salát.....	93
Celerový salát .....	93
Kyselé zelí (7, 8, 9, 10) .....	93
Tabulka energetických hodnot.....	94-98

# dietní receptář - polévky

---

## PÓRKOVÁ POLÉVKA (7, 9, 10)

**Suroviny:** 300 g brambor (4 velké brambory), 300 g póru (4 pórky), 200 ml mléka, voda a sůl dle potřeby (pro dietu 10 bez soli)

Vše drobně nakrájíme a vaříme ve vlastní vlhkosti v nádobě Zepter doměkka. Pak přidáme trochu vody, abychom mohli směs rozmixovat. Podle hustoty přiléváme mléko tak dlouho, dokud se nám polévka nezdá být dostatečně hustá. Podle chuti přisolíme.

*Sachar. 26 g, tuky 1,5 g, bílk. 5 g, chol. 4 mg, E 130 kcal*

## HOVĚZÍ POLÉVKA S NUDLEMI (4, 7, 9, 10)

**Suroviny:** 400 g hovězího masa, 40 g vlasových nudlí, 40 g mrkve, 40 g petržele, 40 g celeru, 40 g kedlubnů, 40 g květáku, 40 g póru, jalovec dle chuti, voda a sůl dle potřeby (pro dietu 10 bez soli).

Do vody vložíme v košíčku maso, přidáme 1 – 2 kuličky jalovce, osolíme a necháme v nádobě Zepter vařit. Po 20 – 30 minutách přidáme zeleninu a krátce povaříme. Pak maso i zeleninu vyjmeme, nakrájíme a vložíme do polévky. Přidáme vlasové nudle a krátce povaříme.

*Sachar. 13 g, tuky 9,6 g, bílk. 24 g, chol. 3 mg, E 234 kcal*

## FAZOLOVÁ POLÉVKA (7, 9, 10)

**Suroviny:** 160 g fazolí (3 – 4 hrstky), 2 brambory (140 g), 1 cibule (70 g), 150 g dietního salámu, 100 ml mléka, 20 g hladké mouky, voda a sůl dle potřeby (pro dietu 10 bez soli a dietního salámu) 12 – 14 hodin namočené fazole propláchneme a necháme vařit dle pravidel v nádobě Zepter bez vody.

Zahřejeme na konec zeleného pole a přidáme brambory nakrájené na kostičky (případně můžeme přidat 3 lžice vody). Přepneme sporák na minimum a vaříme doměkka.

V malé nádobě Zepter zpěníme cibulku na lžici oleje, přidáme uzeninu nakrájenou na kostičky, sladkou papriku a osmahneme. Zaprášíme moukou, světlou jíšku zalijeme vodou a necháme 3 minuty povařit. Tuto polévku nalijeme na fazole s bramborami, dochutíme, přidáme mléko a posypeme petrželkou. Na vypnutém sporáku necháme dojít.

*Sachar. 39 g, tuky 13 g, bílk. 18 g, chol. 34 mg, E 334 kcal*

## ČOČKOVÁ POLÉVKA (7, 9, 10)

**Suroviny:** 160 g čočky, 1 cibule (70 g), 2 mrkve, 2 petržele (po 50 g), stroužek česneku, majoránka, voda a sůl dle potřeby (dieta 10 bez soli)

V nádobě Zepter osmahneme cibulku a po osmahnutí zalijeme vodou, přidáme čočku a vaříme po dobu 45 minut. Pak přidáme majoránku, česnek, propasírovanou mrkev a petržel. Nakonec vše krátce povaříme.

*Sachar. 29 g, tuky 0,5 g, bílk. 11 g, chol. 0 mg, E 155 kcal*

## KRÉMOVÁ PÓRKOVÁ POLÉVKA Z VEGETY (7, 9, 10)

**Suroviny:** 2 velké pórky (250 g), 3 brambory (200 g), 20 g rostlinného oleje, pažitka, zelená petržel dle potřeby, vegeta a sůl dle chuti, voda dle potřeby (pro dietu 10 bez soli a vegety)

Do velké nádoby Zepter dáme máslo, 3 brambory nakrájené na kostičky, pórky nakrájené na kolečka. Vše na oleji osmahneme, zalijeme vodou, přidáme sůl a koření vegeta a necháme povařit doměkka. Vše rozmixujeme. Vzniklou krémovou polévku dochutíme, ozdobíme zelenou petrželkou nebo pažitkou.

*Sachar. 17 g, tuky 5 g, bílk. 3 g, chol. 0 mg, E 120 kcal*

## KAPUSTOVÁ POLÉVKA S BRAMBOREM (7, 9, 10)

**Suroviny:** 1/4 hlávky kapusty (200 g), 2 větší brambory (150 g), 1 cibule (není započítaná), 1 polévková lžice hladké mouky (20 g), 20 g rostlinného oleje, sladká paprika, vegeta a sůl dle chuti, 2 – 3 l vody (dieta 10 bez soli a vegety)

Na zahřáté pánvi na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, poté i kapustu a brambory nejemno nakrájené. Vše zalijeme 3/4 l vody a vaříme. Ve vedlejší nahřáté malé nádobě Zepter k zahřátému oleji přidáme hladkou mouku a připravíme světlou jíšku, do které později přidáme trochu mleté papriky a 1/4 l horké vody a 10 minut povaříme. Jíšku přilijeme ke kapustě a dochutíme vegetou. Vaříme do změknutí kapusty a brambor, na závěr necháme dojít.

*Sachar. 16 g, tuky 5 g, bílk. 3 g, chol. 0 mg, E 120 kcal*



# dietní receptář - polévky

---

## **ŽAMPIÓNOVÁ POLÉVKA (7, 9, 10)**

**Suroviny:** 1 litr hovězího vývaru (z 1 kostky masoxu), či z kosti pro dietu (10), 150 g žampionů, 50 g rostlinného oleje a 50 g hladké mouky, sůl, petrželová nať dle chuti (dieta 10 hovězí vývar místo masoxu a bez soli)

Z mouky a oleje připravíme světlou jíšku, kterou postupně podléváme hovězím vývarem, a kterou za častého míchání 15 minut povaříme. Do hotové základní polévky přidáme očištěné žampiony nakrájené na plátky, dosolíme dle chuti a povaříme. Ozdobíme jemně rozsekanou petrželovou natí.

*Sachr. 12 g, tuky 13 g, bílk. 3 g, chol. 0 mg, E 171 kcal*

## **HRACHOVÁ POLÉVKA (7, 9, 10)**

**Suroviny:** 150 g žlutého hrachu, 1 cibule (70 g), 1 menší pórek (100 g), 1700 ml vývaru (z masoxu nebo kosti – pro dietu 10), 125 ml mléka, 100 g veku, 2 lžičce rostlinného oleje (30 g), celer s natí (100 g), sůl, muškátový oříšek dle chuti (pro dietu 10 bez soli, masoxu)

Hrách propláchneme a zalijeme vodou, necháme stát přes noc. Nahřejeme nádobu Zepter a osmahneme cibulku, přidáme nakrájený pórek a celer. Přidáme dobře okapaný hrách, zalijeme vývarem a okořeníme dle chuti. Uvedeme do varu, poté při ztlumení zdroje na minimum vaříme pod pokličkou 1 hodinu.

Zjemníme mlékem. K polévce podáváme osmaženou veku.

*Sachar. 46 g, tuky 7 g, bílk. 14 g, chol. 2,3 mg, E 293 kcal*

## **Poznámky:**



## TOPINKY (7, 9, 10)

**Suroviny:** 1 chléb = 1 porce, olej, sůl (kromě diety 10) (400 g chleba, 320 g oleje)

Pánev postavíme na tepelný zdroj a ohřejeme k začátku červeného pole, poté zdroj tepla vypneme. Nakrájený chléb položíme na pánev slabě vymazanou sádlem či olejem a přiklopíme. Po 5 minutách krajíce chleba otočíme a dopečeme přikryté, pokud nám chutnají topinky měkké. Dáme-li přednost hodně křupavým topinkám, pánev při pečení nepřikrýváme. Hotové topinky posolíme, ochutíme česnekem.

*Sachar. 62 g, tuky 6 g, bílk. 7 g, chol. 0 mg, E 330 kcal*

## BRAMBORÁKY PŘIPRAVENÉ BEZ TUKU (7, 9, 10)

**Suroviny:** 1,2 kg brambor, 120 g hladké mouky, bílky z 1 a 1/2 vejce, česnek, majoránka, pepř a sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

Najemno nastrouhané brambory promísíme s hladkou moukou, bílky a majoránkou na řídké těsto. Osolíme, dle chuti přidáme pepře či rozetřeného česneku. Lijeme na rozpálenou suchou pánev a smažíme po obou stranách.

*Sachar. 88 g, tuky 1,3 g, bílk. 13 g, chol. 0 mg, E 407 kcal*

## ZAPEČENÉ PALAČINKY (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1/2 l mléka, 2 bílky (100 g), 150 g hladké mouky (5 polévkových lžic)  
Náplň – 1 cuketa (400 g), 1 cibule (70 g), 100 g rajčat, 100 g čerstvé papriky, 40 g odtučněné sójové mouky, 100 g nastrouhaného sýra (30% Eidam), chilli koření, sůl dle chuti (dieta 10 bez soli a Eidamu)

Nahřejeme vymaštěnou pánev Zepter, palačinky opečeme z obou stran. Připravíme náplň – v nádobě Zepter podusíme nastrouhanou cuketu, cibuli, rajčata a papriky, ochucené chilli kořením a česnekem a osolené podle chuti. Vše zahustíme sójovou moukou. Náplň dáme na palačinky, přeložíme a posypané strouhaným sýrem zapečeme v nahřáté pánvi Zepter.

*Sachar. 44 g, tuky 7 g, bílk. 24 g, chol. 22 mg, E 328 kcal*

## ZAPEČENÁ CUKETA (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:**

1000 g cukety, 1 větší cibule (70 g), 4 bílky (200 g), polévková lžice rostlinného oleje

# dietní receptář - bezmasá jídla

---

*(50 g), kmín a sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)*

Cibuli nakrájenou na kolečka zpěníme na oleji. Přidáme nakrájenou cuketu, kmín a trochu osolíme. Přiklopné dusíme asi 10 minut a vypneme. Pak cuketu polijeme bílkem, jemně promícháme, přiklopíme a necháme dojít.

*Sachar. 8 g, tuky 3 g, bílk. 6 g, chol. 0 mg, E 81 kcal*

## OBALOVANÝ KVĚTÁK (7, 9, 10)

**Suroviny:** 1 květák (800 g), 60 g hladké mouky, 1 bílek (50 g), 80 g strouhanky, 120 g oleje, sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

Do nádoby Zepter dáme umytý naporcovaný květák a nakrájené brambory. Vše vaříme bez vody (případně můžeme dvě lžíce přidat). Poté, co začne unikat pára od pokličky, ztlumíme zdroj tepla na minimum a udržujeme ručičku termokontroly na zeleném poli. Po 5 minutách od začátku varu květák vytáhneme a brambory necháme vařit dalších 5 – 8 minut. Pak vypneme a necháme dojít. Květák obalíme v hladké mouce, bílku a strouhance a osmažíme na rozpalené pánvi.

*Sachar. 31 g, tuky 30 g, bílk. 10 g, chol. 0 mg, E 449 kcal (rozumí se bez přílohy – brambory)*

## RIZOTO ZELENINOVÉ (4, 10)

**Suroviny:** 400 g rýže, 200 g mrkve, 200 g kvěťáku, 200 g sterilovaného hrášku, 60 g celeru, 60 g petržele, 60 g eidamského sýra (30% cihla), sůl, petrželová nať, 12 g slunečnicového oleje, 50 g másla (dieta 10 bez soli a sýra)

Nakrájenou, omytou a okapanou zeleninu dáme do nádoby Zepter a zahřejeme na zelené pole termokontroly. Když zelenina změkne, přidáme omytou rýži, sůl, máslo, petrželovou nať a zalijeme vodou. Dusíme při nízké teplotě (na začátku zeleného pole) 15 – 20 minut. Před podáváním na talíř posypeme strouhaným sýrem.

*Sachar. 112 g, tuky 18 g, bílk. 18 g, chol. 48 g E 687 kcal*

## RAJSKÁ OMÁČKA (7, 8, 9)

**Suroviny:** 1000 g rajčat, 1 větší cibule (70 g), 20 g hladké mouky, 20 g rostlinného oleje, hřebíček, citronová kůra, skořice, mletý pepř, nové koření, badián, bobkový list, ocet a sůl dle chuti

# dietní receptář - bezmasá jídla

---

Rajčata rozkrojená na poloviny vaříme v páře v hlubokém paňáčku Zepter. Do spodní nádoby dáme pouze trochu vody na dno. Mezitím připravíme v pánvi Zepter cibulovou jíšku. Uvařená rajčata můžeme jemně propasírovat. Do rajčatové šťávy přidáme jíšku, hřebíček, citronovou kůru, skořici, pepř, nové koření, badián a bobkový list. Nakonec omáčku podle chuti osladíme a okyselíme, není-li určeno pro diabetickou a redukční dietu, vypneme a přiklopenou necháme dojít.

*Sachar. 17 g, tuky 7 g, bílk. 3 g, chol. 0 mg, E 131 kcal*

## DUŠENÁ MRKEV (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 800 g mrkve, 20 g rostlinného oleje, 1 velká cibule (100 g), 15 g citronu, sůl dle potřeby (dieta 10 bez soli)

Na lžičce oleje zpěníme 1 větší cibuli nakrájenou na kostičky. Přidáme nahrubo nastrouhanou či na kolečka nakrájenou mrkev a asi 10 minut dusíme na mírném zdroji. Dle chuti můžeme okyselit, osolit a osladit, pokud není pokrm určen pro diabetickou, redukční nebo neslanou dietu. Vypneme a necháme dojít.

*Sachar. 21 g, tuky 2 g, bílk. 2 g, chol. 0 mg, E 105 kcal*

## DUŠENÉ ZELÍ (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1 hlávka zelí (800 g), 1 cibule (70 g), 20 g hladké mouky (1 lžička), ocet, kmín a sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

V nádobě Zepter zpěníme 1 nakrájenou cibuli, přidáme nakrájenou hlávku zelí, kmín, trochu osolíme a přiklopené vaříme asi 10 minut. Ručičku termokontroly udržujeme v zeleném poli. Pak dochutíme cukrem a octem, není-li určeno pro redukční či diabetickou dietu, můžeme přidat i lžičku hladké mouky. Zamícháme, vypneme a necháme dojít.

*Sachar. 10 g, tuky 1 g, bílk. 4 g, chol. 0 mg, E 57 kcal*

## ZELENINOVÉ LEČO (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 300 g vepřové pečeně, 1 cibule (70 g), 300 g čerstvé zelené papriky, 300 g rajčat, bílky ze dvou vajec (100 g), pepř a sůl dle potřeby (dieta 10 bez soli)

Do pánve Zepter vložíme nakrájenou cibuli, vepřovou pečení nakrájenou na kostičky a osmahneme dle pravidel pro pečení. Přidáme nakrájenou papriku a rajčata, snížíme na menší teplotu a podusíme asi 15 minut. Potom vypneme zdroj, přidáme bílky a zamícháme

# dietní receptář - bezmasá jídla

---

až do ztuhnutí bílků. Dokořeníme dle vlastní chuti. Podáváme s chlebem nebo bramborami uvařenými dle pravidel pro vaření.

*Sachar. 9 g, tuky 21 g, bílk. 15 g, chol. 63 mg, E 284 kcal (rozumí se bez přílohy)*

## ČOČKA NA KYSELO (7, 8, 9)

**Suroviny:** 400 g čočky, 20 g rostlinného oleje, sůl, pepř, majoránka a citronová šťáva dle chuti

Přebranou čočku zalijeme tak, aby byla potopená a dáme vařit na 30 minut do nádoby Zepter. Po vypnutí zdroje přidáme do čočky koření podle chuti, přikryjeme pokličkou a necháme 10 minut dojít. V případě, že čočku předem na 4 – 5 hodin namočíme, stačí vařit pouze 7 minut.

*Sachar. 60 g, tuky 6 g, bílk. 25 g, chol. 0 mg, E 373 kcal*

## BRAMBOROVÝ GULÁŠ (7, 8, 9)

**Suroviny:** 200 g jemných párků (2 párky), 800 g brambor, 2 cibule (120 g), 20 g hladké pšeničné mouky, sůl, pepř, kmín a sladká paprika dle chuti, voda dle potřeby

Na suchou, nahřátou pánev Zepter nakrájíme cibuli a přidáme jemné párky nakrájené na kostičky a přikryté necháme pustit tuk (asi 10 minut). Přidáme mouku, sladkou papriku, zalijeme vodou a poté přidáme na kostičky nakrájené brambory. Na mírném plameni vaříme 10 minut, okořeníme dle chuti a necháme vypnuté 20 minut dojít.

*Sachar. 51 g, tuky 15 g, bílk. 13 g, chol. 50 mg, E 383 kcal*

## HOUBOVÉ RAGÚ NA SMETANĚ (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g čerstvých hub, 1 cibule (50 g), 200 g rajčat, 20 g hladké mouky, 125 ml (1/8 l) kyselého mléka, 10 g oleje, pepř, sůl a citronová šťáva dle chuti (dieta 10 bez soli)

Houby nakrájené na silnější plátky dusíme ve vlastní šťávě ve velké nádobě Zepter, nad mini v pařáčku brambory. Na párvi Zepter mezitím na oleji osmahneme cibulku, kterou potom přidáme k houbám, osolíme, opepříme, zakapeme citronovou šťávou a dusíme asi 8 minut. Poté přidáme rozkrájená rajčata a podusíme, zahustíme mlékem s rozkvedlanou moukou a povaříme, dokud brambory v pařáčku nezměknou.

*Sachar. 14 g, tuky 4 g, bílk. 7 g, chol. 2 mg, E 111 kcal (rozumí se bez přílohy – brambory)*

## FAZOLOVÉ LUSKY S RAJČATY (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 500 g sterilovaných fazolových lusků, 4 středně velká rajčata (350 g), 1 větší cibule (100 g), 20 g rostlinného oleje, 3 stroužky česneku, sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

Nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme pokrájené fazolové lusky, přiklopíme pokličkou a dusíme. Jakmile jsou fazolové lusky téměř měkké, vložíme na kousky nakrájená rajčata a opět dusíme doměkka. Přidáme prolisovaný česnek podle chuti, případně dosolíme. Krátce podusíme. Podáváme s vařenými bramborami.

*Sachar. 16 g, tuky 9 g, bílk. 3 g, chol. 0 mg, E 152 kcal (rozumí se bez přílohy)*

## SMAŽENÁ CUKETA (7, 8, 9)

**Suroviny:** 500 g cukety, 100 g šunky, 80 g strouhanky, 1 polévková lžice oleje (10 g), 1 vejce (50 g), 1 polévková lžice hladké mouky (20 g), 1 bílek (50 g)

Cuketu nakrájíme na tenké plátky, do každého vložíme 1 plátek šunky a upevníme párátkem. Plátky cukety se šunkou obalíme v hladké mouce v bílku a ve strouhance. Vložíme do nahřáté pánve Zepter s olejem a opečeme po obou stranách po dobu 4 minut dle pravidel pro pečení, opatrně otáčíme. Sporák okamžitě přepneme na nižší stupeň a pečeme dozlatova.

*Sachar. 23 g, tuky 5 g, bílk. 11 g, chol. 18 mg, E 178 kcal*

## RIZOTO (7, 9, 10)

**Suroviny:** 400 g vepřové krkovice, 400 g rýže, 1 cibule, 100 g čerstvé zelené papriky, 3 lžice kečupu (50 g), sladká paprika, pepř, worchester, sůl dle chuti, voda dle potřeby (dieta 10 bez soli a kečupu)

Na rozpálenou pánev Zepter dáme na kostičky nakrájené maso. Když pustí šťávu, přidáme nakrájenou cibuli a osmahneme, pak přidáme sladkou papriku, pepř, sůl, worchester a kečup. Zalijeme vodou a dusíme téměř do změknutí. Nakonec přidáme rýži, kterou jsme nejprve trochu uvařili v komínku nad masovou směsí a nakrájené čerstvé papriky. Necháme asi 15 minut v pánvi dojít.

*Sachar. 84 g, tuky 27 g, bílk. 23 g, chol. 90 mg, E 684 kcal*

# dietní receptář - bezmasá jídla

---

## LANGOŠE (10)

**Suroviny:** 400 g hladké mouky, 300 ml mléka, 100 g rostlinného oleje do těsta, 200 g oleje ke smažení, 40 g droždí, 1 lžička cukru, česnek dle chuti, voda dle potřeby

Nejdříve zaděláme kvásek z vlažného mléka, droždí a cukru. Mouku prosejeme, přidáme trochu vlažné vody, vykynutý kvásek a vymícháme v hladké těsto, které necháme vykynout na teplém místě 30 minut. Z vykynutého těsta vykrajujeme malé bochničky, které dáváme vykynout ještě na 15 minut. Potom je vyválíme, ve středu propícháme špejlí a smažíme v rozehřátém oleji z obou stran. Hotové potřeme česnekem rozmíchaným v tuku. Vše připravujeme ve velké nádobě Zepter s košíčkem (použité jako fritovací hrnec).

*Sachar. 93 g, tuky 77 g, bílk. 15 g, chol. 5 mg, E 1120 kcal*

## HOUBOVÝ NÁKYP (7, 8, 9)

**Suroviny:** 800 g čerstvých hub, 200 g taveného sýra, 2 cibule (150 g), 2 stroužky česneku, 1 bílek (50 g) a 1 vejce, 200 ml mléka, 1 lžičce pažitky najemno nasekané, kmín a sůl dle chuti

Houby očistíme a nakrájíme. Na pánvi Zepter zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli. Přidáme houby, osolíme, ochutíme kmínem a dusíme doměkka. Houby dochutíme utřeným česnekem, promísíme s nakrájeným taveným sýrem, zalijeme vejci rozšlehanými v mléce a zapečeme cca 10 minut (v kombi misce Zepter, případně v troubě – pozor na umělohmotná ucha).

*Sachar. 15 g, tuky 12 g, bílk. 20 g, chol. 62 g, E 248 kcal*

## OBALOVANÝ HERMELÍN (7, 9)

**Suroviny:** 4 ks sýru Hermelín (480 g), 40 g šunky, bílek z 1 vejce, 80 g hladké mouky, 100 g strouhanky, olej na vymazání nádoby

Hermelín rozřízneme a vložíme do něj plátek šunky. Obalíme v mouce, bílku a strouhance. Pánev Zepter zahřejeme a postupně obalený sýr smažíme na malém zdroji. Jako přílohu můžeme použít brambory s tatarskou omáčkou či hranolky.

*Sachar. 35 g, tuky 27 g, bílk. 30 g, chol. 127 mg, E 508 kcal  
(rozumí se na 1 porci bez přílohy)*

## BRAMBOROVÁ OMELETA (7, 8, 9)

# dietní receptář - bezmasá jídla

---

**Suroviny:** 400 g brambor, 200 g dietního salámu, 1 větší cibule, 3 bílky, 80 g sterilovaného hrášku

Uvaříme brambory, které potom osmahneme na pánvi Zepter, přidáme nakrájený salám, cibuli hrášek, zalijeme rozšlehaným bílkem a necháme dojít.

*Sachar. 27 g, tuky 14 g, bílk. 19 g, chol. 35 mg, E 315 kcal*

## KVĚTÁKOVÉ PALAČINKY (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1 květák (600 g), 1 lžíce hladké mouky (10 g), 1 lžíce krupice (15 g), 2 bílky, olej, pepř, muškátový oříšek, sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

Květák podusíme v nádobě Zepter, poté nastrouháme a smícháme s hladkou moukou a krupicí, ochutíme kořením. Z bílků ušleháme sníh a přidáme do směsi. Opečeme na rozpáleném tuku na pánvi Zepter.

*Sachar. 8 g, tuky 3 g, bílk. 7 g, chol. 0 mg, E 98 kcal*

## BRAMBORÁKY SE ZELENINOU (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 800 g brambor, 200 g cukety, 200 g kedluben, 120 g polohrubé mouky, 1 bílek, česnek, kmín, pepř, majoránka a sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

Syrové brambory nastrouháme společně s cuketou a kedlubnou. Přebytek vody vyždímáme. Do této hmoty vmícháme ostatní suroviny. Pánev Zepter zahřejeme a potřeme olejem. Řídké těsto nalijeme na pánev a necháme roztéct po celé pánvi. Přiklopíme poklicí. Asi po 4 minutách bramborák otočíme a znovu přiklopíme poklicí.

*Sachar. 70 g, tuky 1 g, bílk. 11 g, chol. 0 mg, E 330 kcal*

## SÓJOVÉ MASO NA ZELENINĚ S KEČUPEM (7, 8, 9)

**Suroviny:** Sójové plátky Bonita 200 g, 500 g mražené zeleninové směsi (1 balíček), 100 ml kečupu, solamyl na zahustění, pepř, sůl, sójová omáčka dle chuti, voda dle potřeby

Sójové maso vložíme na rozehrátou pánev Zepter, trochu osmahneme, nepatrně podlijeme vodou a dusíme. Po několika minutách přidáme do pánve zeleninu, kečup a koření. Nakonec vše zahustíme solamylem.

*Sachar. 28 g, tuky 1 g, bílk. 28 g, chol. 0 mg, E 245 kcal*



# dietní receptář - bezmasá jídla

---

## STROUHANCE Z CUKETY (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g brambor, 600 g cukety, 50 g hladké pšeničné mouky, 1 bílek, majoránka, česnek, kmín, sůl (dieta 10 bez soli)

Brambory nastrouháme na jemném struhadle a cukety na hrubém, přidáme hladkou mouku, bílek a koření – majoránku, rozetřený česnek, drcený kmín, sůl dle chuti. Na rozpálené pánvi Zepter (bez tuku – viz všeobecná pravidla) opékáme z obou stran menší placičky.

*Sachar. 46 g, tuky 1 g, bílk. 9 g, chol. 0 mg, E 208 kcal*

## KAPUSTOVÉ ZÁVITKY (7, 8, 9)

**Suroviny:** 1 kapusta (400 g), do nádivky: 300 g šunky, 2 bílky, 100 g sýra (30% eidamská cihla), 1 cibule, 20 g strouhanky, 30 g rostlinného oleje, sladká paprika, pepř a sůl dle chuti

Kapustu rozdělíme na jednotlivé listy. Velké košťály vyřízneme a listy uvaříme v páře. Zvlášť si připravíme nádivku: Na lžici oleje zpěníme cibulku, přidáme na kostičky nakrájenou šunku. Chvilku necháme osmahnout. Nakonec zalijeme rozšlehaným bílkem a trochu přisolíme. Do ještě nesražené směsi přidáme na kostičky nakrájený sýr a necháme za stálého míchání ztuhnout. Kapustové listy rozložíme, na ně naklademe nádivku, ochutíme pepřem a paprikou a zabalíme jako omelety. Vše poskládáme do pánve Zepter, posypeme strouhankou a polijeme olejem. Trochu podlijeme vodou a zapékáme bez poklice asi 15 minut.

*Sachar. 14 g, tuky 18 g, bílk. 29 g, chol. 654 g, E 325 kcal*

## ZAPEČENÉ PALAČINKY S HOUBAMI (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 500 ml mléka, 1 vejce, 100 g polohrubé mouky, 20 g rostlinného oleje, sůl a citronová kůra dle chuti (dieta 10 bez soli) Náplň: 40 g rostlinného oleje, 30 g cibule, 200 g čerstvých hub, kmín a zelená petrželka dle chuti Zálivka: 150 ml mléka, 1 bílek

Do mísy dáme mléko, k němu přidáme bílky a 1 vejce, mouku a metlou zašleháme řídké těstíčko. Trochu osolíme, přidáme citronovou kůru a vmícháme sníh z bílků. Na rozpálenou pánvi Zepter naléváme sběračkou tenkou vrstvu těsta, které po opečení z jedné strany lehce obrátíme. Můžeme, ale nemusíme použít trochu rostlinného oleje. Náplň: na oleji v další nádobě Zepter osmahneme cibulku, přidáme na malé kousky rozkrájené houby a krátce podusíme. Přidáme mléko. Touto kaší potřeme upečené palačinky, stočíme a položíme do strouhankou vysypaného oválu Zepter a zapečeme a to tak, že po chvíli pečení zalijeme ještě palačinky mlékem, ve kterém jsme předtím rozmíchali 1 bílek. Můžeme podávat s hlávkovým salátem.

*Sachar. 28 g, tuky 20 g, bílk. 13 g, chol. 70 mg, E 343 kcal*

# dietní receptář - drůbež a zvěřina

---

## **KRÁLÍK NA CIBULCE (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g králíčího masa, 2 větší cibule (200 g), sůl dle chuti (dieta 10 bez soli)

Naporcujeme maso, mírně osolíme a 2 cibule nakrájíme na kolečka. Do nahřáté pánve Zepter dáme na dno kolečka cibule a maso. Po 10 minutách otočíme a podlijeme kapkou vody. Pánev necháme na nejmenším zdroji asi 30 minut, potom vypneme a necháme dojít.

*Sachar. 5 g, tuky 12 g, bílk. 32 g, chol. 111 mg, E 262 kcal*

## **KRÁLÍK PO ČÍNSKU BEZ TUKU A SOLI (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g králíčího masa, 2 cibule, kari koření, pálivá paprika a sůl dle chuti, vegeta (dieta 10 bez soli a vegety)

Rozmraženého vykostěného králíka nakrájíme na nudličky a přidáme 2 nadrobno rozkrájené cibule, 2 lžičky kari koření, 1 lžičku pálivé papriky a 1 lžičku vegety. Po zamíchání necháme 2 – 3 hodiny v lednici. Naakumulujeme pánev Zepter, na ni dáme masovou směs a po 10 minutách je jídlo měkké a připravené k podávání.

*Sachar. 5 g, tuky 12 g, bílk. 32 g, chol. 111 mg, E 262 kcal*

## **KRÁLÍK S KNEDLÍKY A SE ZELÍM (7, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g masa z domácího králíka, 1 cibule, 1 česnek; Zelí - 1 hlávka (800 g), 1 cibule, kmín, ocet a sůl dle chuti; Knedlíky - 400 g hrubé pšeničné mouky, 1/3 litru mléka, 120 g vevy, 1/2 vejce, prášek do pečiva, sůl dle chuti, špetka hladké mouky (dieta 10 bez soli)

Na rozpálenou pánev Zepter (bez tuku) rozložíme rozporcovaného králíka. Posypeme kmínem, česnekem a cibulí nakrájenou na kolečka a přikryjeme pokličkou. Na nádobu postavíme malou misku Zepter se zelím. Po změknutí masa (asi po 1 hodině) dáme na pánev kroužek se struhadlem a uvaříme knedlíky v páře nad králíkem. Nad knedlík opět postavíme zelí. Králíka dopečeme v troubě dočervena (asi 10 minut). Pokrm je hotov za 1,5 hodiny, pod králíkem ještě zbude dostatek šťávy na omaštění knedlíků.

*Sachar. 108 g, tuky 16 g, bílk. 51 g, chol. 146 mg, E 790 kcal*

# dietní receptář - drůbež a zvěřina

---

## SMAŽENÝ KRÁLÍK (7, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g králíčího masa, 50 g hladké pšeničné mouky, 2 bílky, 100 g strouhanky, 40 g citronů, 10 g oleje, nať petržele

Králíka rozdělíme na dílky jako kůzle. Dílky pokud možno vykostíme, obalíme v mouce, bílku a strouhance. Nádobu Zepter zahřejeme dle pravidel pro pečení, případně nádobu potřeme malým množstvím oleje. Dílky smažíme dozlatova tak, aby byly křupavé. Podáváme s bramborem nebo rýží. Na osmažené dílky dáme plátky citronu a přílohu posypeme petrželkou.

*Sachar. 30 g, tuky 158 g, bílk. 38 g, chol. 111 mg, E 416 kcal*

## KRÁLÍK NA ZELENINĚ (4, 7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 2 králíčí předky (600 g králíčího masa), zelenina – mrkev, celer, petržel (po 80 g)

Nahřejeme pánev Zepter dle všeobecných pravidel, vložíme králíčí maso a asi 6 – 8 minut pečeme mimo tepelný zdroj. Když ručička termokontroly doběhne zpět do zeleného pole, umístíme pánev na tepelný zdroj a při minimální teplotě pečeme dále. Před koncem úpravy (asi 10 – 15 minut) přidáme strouhanou zeleninu. Maso má svou vlastní chuť, zelenina též.

*Sachar. 7 g, tuky 12 g, bílk. 33 g, chol. 11 mg, E 275 kcal*

## KRÁLÍK PO OSECKU (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g králíčího masa, 1 cibule, 150 g čerstvých hub, 3 rajčata (150 g), 3 papriky (150 g), 10 g vlašských ořechů, sladká paprika, sójová omáčka, sůl dle chuti, voda dle potřeby (dieta 10 bez soli a sójové omáčky)

Králíčí maso nakrájíme na nudličky a opečeme bez tuku na pánvi Zepter. Jakmile se dá maso lehce míchat a uzavře se, přidáme nakrájenou cibuli a pečeme asi 5 minut. Dále přidáme sladkou papriku a sójovou omáčku a smažíme ještě 1 minutu. Podlijeme vodou (asi 1/2 lžíce) a uvedeme teplotu na okraj červeného pole termokontroly, přidáme nadrobno nakrájené ořechy, houby, nakrájená rajčata a papriky. Přiklopíme pokličkou, vypneme zdroj energie a ještě asi 10 – 15 minut dusíme. Podle chuti dosolíme. Jako přílohu použijeme rýži.

*Sachar. 7 g, tuky 14 g, bílk. 34 g, chol. 111 mg, E 294 kcal  
(bez přílohy)*

## **DUŠENÝ KRÁLÍK NA HOUBÁCH (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g králíčího masa, 300 g čerstvých hub

Králíčí maso nařízneme od kosti a zprudka osmahneme. Posypeme nakrájenými houbami a dusíme ve vlastní šťávě přibližně 1,5 hodiny.

*Sachar. 3 g, tuky 12 g, bílk. 34 g, chol. 111 mg, E 261 kcal*

## **KRÁLÍK NA SELSKÝ ZPŮSOB (7, 9, 10)**

**Suroviny:** 4 vykostěné plátky králíka (600 g), 1200 g brambor, 1/8 l kysané smetany, 1 cibule (100 g), 1 kapie (150 g), česnek

Na dno nádoby Zepter položíme brambory, nakrájenou cibuli, kapii, propasírovaný česnek. Na tuto vrstvu položíme plátky masa a opět dáme vrstvu brambor. Pečeme, polo-měkký pokrm zalijeme kyselou smetanou.

*Sachar. 72 g, tuky 18 g, bílk. 42 g, chol. 122 mg, E 611 kcal*

## **KRÁLÍK NA KARI (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g králíčího masa, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 300 ml rajčatové šťávy, 80 g tvrdého nastrouhaného sýra (30% Eidam), kari koření a sůl dle chuti (dieta 10 bez soli a sýra).

Nahřejeme pánev Zepter, opečeme králíka, přidáme cibuli a kari koření. Necháme dusit do změknutí masa, ničím nezahušťujeme. Hotové jídlo posypeme strouhaným sýrem.

*Sachar. 6 g, tuky 15 g, bílk. 39 g, chol. 121 mg, E 320 kcal*

## **KACHNA S KNEDLÍKY A ZELÍM (10)**

**Suroviny:** 1 kachna (800 g), kmín dle chuti, voda dle potřeby; Zelí - 600 g, 20 g cukru, ocet, kmín dle chuti; Knedlíky – hrubá mouka (400 g), 320 ml mléka, 120 g vejce, 1/2 vejce, 12 g hladké mouky, prášek do pečiva

Nahřejeme pánev Zepter, kachnu rozporcujeme a opečeme po obou stranách, aby byla kůže dozlatova. Podlijeme vodou a dále dusíme. Pánev přiklopíme děrovanou nádobou, do které nakrájíme neochucené zelí. Nad zelí dáme mezikroužek se struhadlem, do kterého vložíme dvě šišky knedlíků. Přiklopíme kombi miskou Zepter. Zhruba za 1/2

# dietní receptář - drůbež a zvěřina

---

hodiny je celý oběd hotov. Nakonec zelí dochutíme (pozor zelí neubývá!).

*Sachar. 109 g, tuky 78 g, bílk. 43 g, chol. 185 mg, E 1324 kcal*

## KUŘE LOVISETE (7, 9, 10)

**Suroviny:** 1500 g kuřecího masa (4 porce), 200 ml bílého vína, 20 g solamylu, 10 g oleje, 1 kyselá sterilovaná okurka (80 g), 40 g šunky, 1 cibule, 2 stroužky česneku, bobkový list, tymián, pepř a sůl dle chuti (dieta 10 bez soli a šunky)

4 porce kuřete osmahneme na 2 lžících rozpáleného oleje dorůžova. Zalijeme 2 dcl bílého vína a přidáme 1 nakrájenou cibuli, 2 strouhané stroužky česneku, 2 bobkové listy, špetku tymiánu, 1/2 lžičky pepře a sůl. Dusíme doměkka a zahustíme solamylem. Nakonec přidáme 1 kyselou nasekanou okurku. Podáváme s rýží, vše posypeme nasekanou šunkou.

*Sachar. 7 g, tuky 22 g, bílk. 87 g, chol. 307 mg, E 581 kcal (bez přílohy)*

## GRILOVANÉ KUŘE (4, 7, 8, 9, 10) (dieta 4 bez koření)

**Suroviny:** 1 kuře (pro 4 osoby), 2 lžíce oleje (40 g), grilovací koření, voda dle potřeby

Kuře očistíme, omyjeme a dáme vysušené do nahřáté pánve Zepter a zprudka pečeme asi 7 minut. Potom kuře podlijeme vodou a dusíme asi 20 minut. Pánev opět nahřejeme, po nahřátí odložíme pokličku a položíme kruh se struhadlem, grilujeme asi 20 minut za občasného pomazání grilovacím kořením smíchaným s olejem.

*Sachar. 0 g, tuky 22 g, bílk. 84 g, chol. 300 mg, E 519 kcal*

## KUŘE PO ČÍNSKU (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1/2 kuřete (600 g), 1 lžíce slunečnicového oleje (10 g), kari koření, zázvor a pepř dle chuti, těstoviny (špagety) 100 g

Nakrájíme kuřecí maso na kostky, přidáme 1 lžici oleje, do kterého přidáme kari koření, pepř a zázvor, promícháme koření, tuk a maso a vše necháme 8 hodin naložené. Špagety uvaříme v páře za pomoci pánve a pařáčku (1/3 litru vody, vaříme 17 minut). Rozehřejeme pánev Zepter, naložené maso vkládáme do suché pánve a opečeme dozlatova. 5 minut necháme podusit, až maso vytvoří šťávu. Podáváme se špagetami, ozdobíme rajčetem a k pití podáváme bílé víno.

*Sachar. 19 g, tuky 8 g, bílk. 37 g, chol. 120 mg, E 297 kcal (bez vína)*

## KUŘE NA CIKÁNSKÝ ZPŮSOB (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1/2 kuřete (600 g), 1 lžice sójového oleje, feferonky, sladká paprika, česnek, provensálské koření

Kuře nakrájíme na drobné kousky. Feferonky a provensálské koření umeleme na jemný prášek, přidáme lžici oleje a promícháme s plátky kuřete. Na pánvi Zepter krátce osmahneme a dusíme 15 minut.

*Sachar. 0 g, tuky 7 g, bílk. 34 g, chol. 120 mg, E 209 kcal*

## KUŘE S ČALAMÁDOU (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1 kuře (1500 g), ostrý salát čalamáda – 1 sklenička (330 g), pepř, pálivá paprika

Kuře rozporcujeme a na obou stranách opečeme podle pokynů pro pečení v Zepter pánvi. Přidáme čalamádu, vše podusíme a dochutíme kořením.

*Sachar. 6 g, tuky 12 g, bílk. 85 g, chol. 300 mg, E 490 kcal*

## KUŘECÍ PRSÍČKA JAKO MINUTKA (4, 7, 8, 9)

**Suroviny:** 600 g kuřecích řízků (4), 60 g šunky (6 plátků), 60 g eidamského sýra (6 plátků)

Na nahřátou pánev Zepter položíme kuřecí řízky, přiklopíme poklicí a po 2 minutách otočíme (řízky se samy odlepií ode dna). Na každý řízek položíme jeden a půl plátku šunky a sýra, přiklopíme poklicí a další 2 minuty necháme dopéct.

*Sachar. 1 g, tuky 5 g, bílk. 43 g, chol. 130 mg, E 218 kcal*

## KUŘECÍ MINUTKY S KAPIÍ (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 1/2 kuřete – vykostěné (600 g), 1 kapie, 5 g solamylu, sladká paprika, feferonky, sůl dle chuti, voda dle potřeby (dieta 10 bez soli)

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky a dáme na suchou rozpálenou pánev Zepter. Osmahneme a přiklopíme poklicí. Asi po 2 minutách přidáme nadrobno nakrájenou kapii, ochutíme mletou paprikou a feferonkou, dle chuti přisolíme a necháme chvílku podusit pod poklicí. Rozděláme solamyl do vody a směs zahustíme. Pak vypneme přívod energie a necháme dojít.

*Sachar. 3 g, tuky 5 g, bílk. 34 g, chol. 120 mg, E 200 kcal*

# dietní receptář - drůbež a zvěřina

---

## KUŘE NA PROTLAKU (4, 8, 9, 10) (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 1000 g kuřete, 20 g hladké mouky, 40 g rajského protlaku, 20 g rostlinného oleje, sůl

Kuře rozporcujeme, osolíme, podlijeme rajským protlakem a dusíme v Zepter nádobě v zeleném poli termokontroly doměkka (asi 30 minut). Šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou a převaríme. Do hotového pokrmu přidáme máslo.

*Sachar. 6 g, tuky 10 g, bílk. 35 g, chol. 120 mg, E 257 kcal*

## KUŘECÍ PLÁTKY S OREGANEM (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 4 plátky kuř. masa (600 g), 3 lžíce rostl. oleje (30 g), šťáva z 1/2 citronu, oregano

Kuřecí plátky naložíme do nálevu z oleje, citronové šťávy a špetky oregana. Necháme několik hodin odležet. Nahřejeme pánev Zepter dle pravidel pro pečení, vložíme kuřecí plátky a po obou stranách opečeme (po 4 minutách). Podáváme s brambory a se zeleninou.

*Sachar. 1 g, tuky 9 g, bílk. 35 g, chol. 112 mg, E 223 kcal*

## KRŮTÍ PRSA NA ČÍNSKÝ ZPŮSOB (4, 7, 8, 9, 10) (dieta 4 bez pepře, dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 600 g krůtích prsíček, 2 bílky, sójová omáčka, sůl a pepř dle chuti

Nakrájené maso naložíme do bílků se sójovou omáčkou a kořením. Do nahřáté pánve Zepter vložíme takto naložené maso a dusíme. Postupně podléváme tekutinou zbylou z nakládání. Poté po obou stranách osmažíme.

*Sachar. 0 g, tuky 13 g, bílk. 37 g, chol. 120 mg, E 272 kcal*

## KRŮTÍ FILETY S ANANASEM (4, 7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** Plátky krůtího masa 600 g, 20 g rostlinného oleje, 100 g ananasového kompotu, 150 ml šťávy z ananasového kompotu

Plátky krůtího masa opečeme z obou stran po 2 minutách. Přidáme olej a přilijeme trochu šťávy z ananasového kompotu. Plátky ještě 2 – 3 minuty podusíme. Poté podáváme s nakrájeným ananasem, přelijeme připravenou šťávou. Jako příloha jsou vhodné hranolky.

*Sachar. 8 g, tuky 18 g, bílk. 36 g, chol. 120 mg, E 338 kcal (rozumí se bez přílohy)*

## SRNČÍ MEDAILONKY NA HIMALÁJSKÝ ZPŮSOB (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g srnčího masa, 1 cibule, 1/2 lžíce hladké mouky (5 g), koření dle chuti (pepř, jalovec, tymián); Gratinovací směs – 200 g žampionů, 200 g sterilované či čerstvé kape, 80 g 30% eidamského sýra, 80 g šunky a 2 bílky

Maso ze srnčí kýty či hřbetu nakrájíme na plátky přes vlákno, lehce naklepeme, opeříme a upečeme dle pravidel pro pečení v nádobách Zepter. Po upečení vyjmeme maso a osmahneme dozlatova nadrobno nakrájenou cibulku. Přidáme mouku, opražíme, zalijeme zvěřinovým vývarem, do vzniklé šťávy přidáme maso a ochutíme jalovcem a tymiánem. Maso krátce podusíme, položíme do misky Zepter a zalijeme přeceděnou šťávou. Připravíme gratinovací směs, poklademe na plátky srnčího a zapečeme v rozehráté troubě. Jako příloha se hodí zeleninové saláty, vařené či smažené brambory či rýže.

*Sachar. 8 g, tuky 9 g, bílk. 45 g, chol. 125 mg, E 301 kcal (rozumí se bez přílohy)*

## SRNČÍ HŘBET JAKO MINUTKA (7, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g srnčího masa ze hřbetu, 100 ml rostlinného oleje, 200 ml červeného vína, 2 lžíce rostlinného tuku či oleje na smažení, křen, divoké koření (jalovec, pepř, tymián, majoránka, nové koření, hřebíček) dle chuti (dieta 10 bez soli)

Maso nakrájíme na špalíčky, naklepeme, osolíme, posypeme křenem a zalijeme olejem s červeným vínem. V lednici necháme 2 dny uležet. Podle pravidel smažení na pánvi Zepter jako minutku na oleji nebo bez něj. Jako příloha jsou vhodné hranolky, na oblohu použijeme brusinky, květák či kukuřici, pijeme červené víno.

*Sachar. 1 g, tuky 40 g, bílk. 31 g, chol. 127 mg, E 498 kcal*

## SRNČÍ FILÉ NA VÍNĚ (7, 8, 9, 10) (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 600 g srnčího masa, kořenová zelenina pro nakládání. 80 g mrkve, celeru, petržele a cibule, 50 ml rostlinného oleje (nejlépe olivový), 1 lžíce hladké mouky, 150 ml bílého vína, pepř, nové koření, jalovec, tymián dle chuti

Srnčí plátky naložíme do nálevu z kořenové zeleniny a oleje na 24 hodin. Plátky opečeme dle pravidel pro pečení v Zepter nádobě. Připravíme zeleninový základ, zalijeme zvěřinovým vývarem. Pak vložíme opečené plátky masa, přidáme koření a dusíme doměkka, plátky vyjmeme a šťávu zahustíme jíškou a po krátkém vaření dochutíme bílým vínem.

*Sachar. 14 g, tuky 21 g, bílk. 33 g, chol. 127 mg, E 372 kcal*



# dietní receptář - drůbež a zvěřina

---

## **SRNČÍ GULÁŠ (7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 500 g srnčí kýty, 4 cibule (280 g), 1 zelená paprika, 2 rajčata, 2 lžíce rostlinného oleje, voda dle potřeby, 1 lžíce hladké mouky, pepř, majoránka, paprika, sůl dle chuti

V nahřáté nádobě Zepter osmahneme na oleji cibulku, přidáme na kostky nakrájené srnčí maso a chvíli smažíme. Přidáme papriku s rajčaty a dusíme 10 minut. Podlijeme vodou a dusíme, dokud maso nezměkne, zahustíme moukou a necháme dojít.

*Sachar. 11g, tuky 7 g, bílk. 28 g, chol. 106 mg, E 182 kcal*

## **GULÁŠ Z MUFLONA (7, 9, 10)** (dieta 10 bez uzeného masa)

**Suroviny:** 750 g mufloního masa, 150 g uzeného masa, 1 větší cibule (100 g), 1 lžíce hladké mouky, gulášové koření dle chuti, voda

Maso z muflona odblaníme a nakrájíme na silnější nudličky. Opečeme zprudka na pánvi, přidáme nakrájenou cibuli, uzené maso a gulášové koření. Podlijeme vodou a necháme asi 40 minut dusit. Po změknutí masa zahustíme omáčku jíškou z hladké mouky.

*Sachar. 6 g, tuky 43 g, bílk. 40 g, chol. 157 mg, E 567 kcal*

## **PEČENÝ MUFLON NA ČESNEKU (7, 9)**

**Suroviny:** 600 g mufloního masa, 70 g uzeného masa, 1 hlavička česneku, gulášové koření, 1/2 lžíce rostlinného tuku na pečení

Maso dusíme na pánvi Zepter podle pravidel, po 15 minutách přidáme uzené maso s rozetřeným česnekem a dusíme dále asi 40 minut. Přidáme rostlinný tuk na pečení a upečeme v troubě. Můžeme podávat s bramborovým knedlíkem (uvaříme v páře nad masem v košíku Zepter) nebo s chlebem.

*Sachar. 1 g, tuky 30 g, bílk. 29 g, chol. 118 mg, E 389 kcal*

## **RYBA PO JEVÁNSKU S BRAMBOROVÝMI HRANOLKY (7, 8, 9, 10)** (dieta 8 bez přílohy)

**Suroviny:** 600 g rybího filé, 1 citron, 3 lžíce sójové omáčky (45 g)

Příloha – 800 g brambor, 120 ml oleje na fritování

Plátky rybího filé pokapeme citronem a necháme stát 1 – 3 hodiny. Brambory nakrájíme na hranolky, osušíme a dáme do košíčku. V nádobě Zepter rozeřijeme olej do maxima (ručička ukazuje na maximum v červeném poli). Brambory v košíčku vložíme do rozpáleného oleje a fritujeme 3 – 5 minut dočervena. Rybu potom podlijeme sójovou omáčkou a dusíme pod pokličkou.

*Sachar. 47 g, tuky 31 g, bílk. 31 g, chol. 47 mg, E 581 kcal*

## **KAPR PO ITALSKU (4, 7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 1000 g kapra, 40 g eidamského sýra, 40 g rajského protlaku,

60 ml polotučného mléka, 20 g hladké mouky, 20 g rostlinného másla, sůl

Naporcovaného kapra osolíme, poprášíme moukou a vložíme do Zepter nádoby předeříté na 2. stupeň termokontroly. Po 3 minutách zalijeme mlékem s rozšlehaným protlakem, polijeme rozpuštěným máslem, posypeme sýrem a přiklopíme pokličkou. Na začátku zeleného pole necháme dusit asi 20 minut (zdroj tepla můžeme vypnout a nechat dojít).

Podáváme na nahřátém talíři.

*Sachar. 7 g, tuky 13 g, bílk. 28 g, chol. 163 mg, E 264 kcal*

## **RYBÍ FILÉ NA RAJČATOVÉM PROTLAKU (4, 7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g rybího filé, 20 g hladké mouky, 40 g másla, 40 g rajského protlaku,

citronová šťáva, sůl (dieta 10 bez soli)

Omyté a osušené porce filé pokapeme citronovou šťávou a necháme 10 minut odležet. Obalíme v mouce a vložíme do nahřátí nádoby Zepter. Podlijeme rozředěným rajčatovým protlakem a dusíme na začátku zeleného pole termokontroly. Nakonec do pokrmu přidáme máslo.

*Sachar. 6 g, tuky 9 g, bílk. 26 g, chol. 74 mg, E 210 kcal*

## **RYBÍ FILÉ NA ZELENINĚ (7, 8, 9, 10)** (dieta 10 – utřený česnek, ne pasta, bez sýra)

**Suroviny:** 4 plátky rybího filé (600 g), 100 g žampionů, 200 g eidamského sýra, 5 rajčat,

# dietní receptář - ryby

---

*5 čerstvých paprik, česneková pasta, kmín, kečup dle chuti*

Na rozehřátou pánev Zepter vložíme plátky filé, osmahneme po 3 minutách z obou stran. Posypeme žampiony a cibulkou, zalijeme rozšlehaným bílkem. Po vypnutí zdroje tepla posypeme strouhaným sýrem a necháme dojít.

*Sachar. 6 g, tuky 8 g, bílk. 44 g, chol. 72 mg, E 280 kcal*

## **SMAŽENÝ KAPR (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g kapra, 40 g hladké mouky, 40 ml oleje, 1 citron na ozdobení, kmín dle chuti

Porce kapra posypeme hladkou moukou a kmínem dle chuti. Rozehřejeme pánev Zepter, smažíme na oleji z obou stran asi 2 minuty. Ozdobíme citronem.

*Sachar. 9 g, tuky 16 g, bílk. 25 g, chol. 157 mg, E 288 kcal*

## **PEČENÁ TRESKA (7, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g tresky, 1 sýr Lučina (100 g), 100 ml rostlinného oleje, citron, česnek, bazalka a pepř dle chuti, 100 ml bílého vína

Připravíme směs na potírání masa – olej, šťáva z 1/2 citronu, rozetřené stroužky česneku a bazalka – a potřeme jí osušenou tresku. Podle pravidel pro pečení rychle opečeme na pánvi Zepter bez poklice, poté chvíli dusíme a vyjmeme. Do pánve nalijeme bílé víno, čerstvě rozemletý zelený pepř a sýr Lučina. Tuto směs krátce povaříme, vložíme vykostěnou rybu, podáváme s brambory.

*Sachar. 2 g, tuky 31 g, bílk. 30 g, chol. 75 mg, E 395 kcal*

## **DUŠENÝ KAPR (7, 8, 9, 10) (dieta 10 bez soli)**

**Suroviny:** 600 g kapra, česnek a sůl dle chuti

Rozporcujeme kapra a potřeme solí a česnekem či česnekovou pastou, porce naskládáme na sebe a necháme 2 hodiny uležet. Dusíme v nádobě Zepter podle obecných pravidel.

*Sachar. 0,2 g, tuky 6 g, bílk. 24 g, chol. 157 mg, E 160 kcal*

## **RYBÍ FILÉ SE ZELENINOU (4, 7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli, dieta 4 bez koření)

**Suroviny:** 600 g rybího filé, 500 g zmražené zeleninové směsi, kopr, pepř, sůl dle chuti

Nahřejeme nádobu Zepter dle obecných pravidel pro pečení a po nahřátí vložíme rybí filé nakrájené na kousky. Opečeme a přidáme nerozmraženou zeleninovou směs. Přiklopíme pokličkou a na nejnižším stupni vaříme 15 minut, pak přidáme kopr, koření dle chuti a necháme 5 minut dojít.

*Sachar. 8 g, tuky 1 g, bílk. 27 g, chol. 47 mg, E 150 kcal*

## **PSTRUH NA MANDLÍCH (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 800 g pstruha, 6 cibulí, 1 citron, 1 petržel, 40 g mandlí, 100 ml červeného vína, česnek

Pstruha pokapeme citronovou šťávou a necháme uležet. V nádobě Zepter pro pečení opečeme 3 cibule nakrájené na kolečka, česnek, petržel a mandle, podlijeme trochou vody. Do hluboké mísy Zepter položíme pstruha a kolečka ze 3 cibulí, podlijeme červeným vínem a zapečeme 10 minut. Přelijeme mandlovou omáčkou a pečeme dalších 10 minut.

*Sachar. 15 g, tuky 14 g, bílk. 40 g, chol. 160 mg, E 333 kcal*

## **AMUR NA ČESNEKU (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g masa bílého amura, 80 g hladké mouky, sladká paprika, česnek, 2 lžičky rostlinného oleje

Opláchnuté porce amura potřeme česnekem a obalíme ve směsi hladké mouky s paprikou. Na nahřátou pánev Zepter dáme 2 lžičky oleje a pokládáme porce ryby. Opečeme a necháme poté dusit pod pokličkou. Podáváme s bramborami vařenými v páře.

*Sachar. 18 g, tuky 9 g, bílk. 26 g, chol. 157 mg, E 251 kcal (bez přílohy)*

## **HEJK NA KMÍNĚ (4, 7, 8, 9, 10)** (pro dietu 4 brambory)

**Suroviny:** 600 g hejka, kmín dle chuti

Rybu vykostíme a opláchneme. Nahřejeme pánev Zepter a na dno položíme plátky ryby (bez tuku a soli). Poté krátce podusíme, dochutíme kmínem. Podáváme s hranolkami či bramborami

*Sachar. 0 g, tuky 6 g, bílk. 24 g, chol. 158 mg, E 159 kcal*

# dietní receptář - masité pokrmy

---

## **ČÍNSKÁ OMELETA (7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli a sójové omáčky)

**Suroviny:** 500 g vepřové kýty, 3 cibule, 4 lžíce solamylu (35 g), 4 lžíce rostlinného oleje (40 ml), 3 bílky, sůl, pepř, sladká a pálivá paprika, kari koření, sójová omáčka – dle chuti

Maso nakrájíme na drobné kostičky (1 cm), cibuli na kolečka, přidáme ostatní suroviny uvedené výše, promícháme a do druhého dne ponecháme v lednici. Pánev Zepter nahřejeme dle pravidel a smažíme malé placičky.

*Sachar. 12 g, tuky 16 g, bílk. 31 g, chol. 112 mg, E 326 kcal*

## **TELECÍ NADÍVANÉ (4, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 400 g telecího masa, 40 g rostlinného másla, 20 g hladké mouky, 80 g bílé vevy, 1 bílek, 80 ml polotučného mléka, petrželová nať, muškátový oříšek a sůl

Nakrájenou žemli zvlhčíme mlékem s rozmíchaným bílkem. Okořeníme muškátovým oříškem a petrželovou natí. Směsí naplníme kapsu utvořenou v masě, spícháme jehlami. Na nahřáté Zepter pánvi, podle obecných pravidel pro pečení, kapsy upečeme. Teprve potom podlijeme, přiklopíme poklicí, snížíme přívod energie a dusíme. Když je maso hotové (asi 15 minut), zahustíme vzniklou šťávu nasucho opraženou moukou, rozředíme a povaříme. Přecezenou šťávu omastíme rostlinným máslem.

*Sachar. 17 g, tuky 17 g, bílk. 24 g, chol. 119 mg, E 327 kcal*

## **TELECÍ ŘÍZEK PŘÍRODNÍ (4, 7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 400 g telecího masa, 40 g rostlinného oleje, hladká mouka na poprášení, sůl

Maso naklepeme a v Zepter pánvi opečeme podle všeobecných pravidel pro pečení nasucho z obou stran 5 minut. Potom mírně podlijeme vodou a dusíme asi 10 minut. Šťávu zahustíme opraženou moukou, povaříme a do hotové omáčky přidáme olej.

*Sachar. 1 g, tuky 17 g, bílk. 20 g, chol. 118 mg, E 239 kcal*

## **TELECÍ ZÁVITEK (4, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli a šunky)

**Suroviny:** 400 g telecího masa (kýta), 40 g mrkve, 1 bílek, 20 g rostlinného oleje, 28 g pšeničné mouky hladké, 40 g šunky, sůl

# dietní receptář - masité pokrmy

---

Naklepaný plátek masa poklademe šunkou, mrkví a uvařeným bílkem, utvoříme závitky. Opečeme nasucho na Zepter pánvi podle všeobecných pravidel pro pečení 5 minut z každé strany. Potom podlijeme vodou, přiklopíme poklicí a dusíme na začátku zeleného pole 10 – 15 minut. Potom zahustíme šťávu nasucho opraženou moukou. Do hotového pokrmu přidáme olej.

*Sachar. 6 g, tuky 13 g, bílk. 24 g, chol. 125 mg, E 242 kcal*

## HOVĚZÍ DUŠENÉ ZAMAGURSKÉ (4, 7, 9, 10) (dieta 10 bez soli a šunky)

**Suroviny:** 400 g hovězího masa zadního, 80 g šunky, 40 g mrkve, 20 g sterilovaného hrášku, 40 g celeru, 200 ml polotučného mléka, 20 g másla (pro dietu 7 lepší rostlinné máslo), 20 g cukru, citronová šťáva, sůl

Opracované maso opečeme nasucho v Zepter pánvi podle všeobecných pravidel pro pečení z každé strany 3 – 5 minut. Potom podlijeme vodou, přiklopíme pokličkou a dusíme (20 minut na počátku zeleného pole termokontroly). Později přidáme nakrájenou šunku a zeleninu, společně dusíme dalších 10 minut. Šťávu zahustíme mlékem, ve kterém jsme rozmíchali mouku, povaříme a nakonec zjemníme máslem, cukrem a citronovou šťávou.

*Sachar. 10 g, tuky 14 g, bílk. 27 g, chol. 101 mg, E 263 kcal*

## LEČO S PÁRKEM (7, 8, 9)

**Suroviny:** 4 jemné párky (400 g), 400 g čerstvé zelené papriky, 400 g rajčat, 2 cibule (100 g), bílky ze 2 vajec (100 g)

Nadrobno nakrájenou cibuli a papriky dusíme na pánvi Zepter, přidáme nakrájená rajčata a dusíme asi 7 minut. Pak přidáme párky nakrájené na kolečka a po 5 minutách vypneme. Zalijeme rozšlehanými bílky, přiklopíme a necháme 10 minut dojít. Podáváme s chlebem, pečivem nebo bramborem.

*Sachar. 14 g, tuky 28 g, bílk. 19 g, chol. 100 mg, E 388 kcal (rozumí se bez přílohy)*

## NÁKYP NUDLOVÝ SE ŠUNKOU (4)

**Suroviny:** 400 g širokých nudlí, 1 vejce, 240 g šunky, 200 ml polotučného mléka, 60 g rostlinného oleje (např. Rama), strouhanka na vysypání formy, olej na vymazání formy, petrželová nať, sůl dle chuti

Vodu uvedeme do varu v nádobě Zepter. Nudle ponoříme v sítu do vařící vody a vaříme cca 15 minut. Scedíme, omastíme, přidáme umletou šunku, sůl, žloutky ušlehané v mléce, posekanou petrželovou nať a z bílků ušlehaný sníh. Vše zlehka promícháme,

# dietní receptář - masité pokrmy

---

urovnáme do vymaštěné a strouhankou vysypané pánve Zepter. Pečeme zvolna na 2. ideálním stupni termokontroly. Až dosáhneme této teploty, vypneme zdroj tepla a necháme dojít. U zpřísněné diety pečeme ve vodní lázni hluboké misky Zepter zasazené do nádoby Zepter.

*Sachar. 80 g, tuky 27 g, bílk. 33 g, chol. 116 mg, E 670 kcal*

## **ZELENÉ FAZOLKY S UZENÝM MASEM (7, 9)**

**Suroviny:** 600 g zelených fazolí či čerstvých, 400 g uzeného masa, 2 cibule, 1 paprika, 150 g rajčat, 50 g kečupu, česnek

V menší nádobě Zepter uvaříme na kostky nakrájené zelené fazolky bez vody. Na pánvi Zepter usmažíme kousky uzeného masa nakrájeného na kostičky a přidáme cibuli nakrájenou na kolečka, česnek, papriku nakrájenou na proužky a kolečka rajčat. Dusíme doměkka, potom dochutíme kečupem. Vypneme zdroj tepla a přidáme uvařené fazole a necháme dojít. Podáváme s chlebem.

*Sachar. 20 g, tuky 50 g, bílk. 21 g, chol. 74 mg, E 609 kcal*

## **DUŠENÉ VEPŘOVÉ MASO V ZELÍ (7, 9, 10) (dieta 10 bez soli a sójové omáčky)**

**Suroviny:** 500 g vepřové kotlety, 4 střední cibule (200 g), 1 polévková lžíce tuku Ceres (10 g), 400 g čerstvého zelí (jemně nastrouhané), 5 lžiček kukuřičného šrotu, sójová omáčka, majoránka, pepř, mletý zázvor, sůl – dle chuti

Na tuku osmažíme cibuli nakrájenou na kostičky dozlatova, přidáme maso nakrájené na kostičky a 150 ml vody. Dusíme asi 7 minut. Pak přidáme zelí jemně nastrouhané, koření (majoránka, zázvor, pepř, sůl dle chuti) a dusíme doměkka (asi 5 minut). Poté přidáme 200 ml vody, sójovou omáčku a zahustíme kukuřičným šrotem. Necháme asi 2 – 3 minuty přejít varem a odstavíme ze zdroje tepla, dojít necháme asi 5 minut. Podáváme s vařenými bramborami a okurkovým salátem.

*Sachar. 14 g, tuky 36 g, bílk. 22 g, chol. 112 mg, E 470 kcal*

## **MADRIDSKÉ VEPŘOVÉ ŘÍZKY (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 600 g vepřové kýty, 1 lžička oleje na smažení, 2 stroužky česneku, bobkový list, petrželka, majoránka, pepř dle chuti

Rozehřejeme olej na pánvi Zepter a přidáme rozsekaný česnek, majoránku, pepř a bobkový list, položíme plátky masa a pánev přikryjeme pokličkou a smažíme dle zásad. Řízky občas otočíme, aby jimi prosákla chuť koření. Ozdobíme nasekanou petrželkou a podáváme s vařeným bramborem.

# dietní receptář - masité pokrmy

---

*Sachar. 0,5 g, tuky 13 g, bílk. 32 g, chol. 135 mg, E 252 kcal*

## **RIZOTO S VEPŘOVÝM MASEM A SÝREM (4, 10)** (dieta 10 bez soli a sýra)

**Suroviny:** 400 g libového vepřového masa, 400 g rýže, 80 g mrkve, 80 g hrášku sterilovaného, 20 g másla, 20 g rostlinného oleje, 80 g sýra (30% eidamská cihla), sůl a petrželová nať Maso nakrájíme na kostky.

Nádobu Zepter zahřejeme dle všeobecných pravidel o pečení a kostky masa v ní opečeme. Přidáme nakrájenou mrkev, hrášek, petrželovou nať, sůl a omytou rýži. Zalijeme vodou tak, aby rýže byla ponořená. Dusíme při nízké teplotě (na začátku zeleného pole termokontroly) 15 – 20 minut. Před podáváním posypeme strouhaným sýrem.

*Sachar. 100 g, tuky 20 g, bílk. 36 g, chol. 114 mg, E 732 kcal*

## **ZAPEČENÉ BRAMBORY (7, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 1000 g syrových brambor, 4 bílky a 1 syrové vejce, 300 g mletého vepřového masa, 1 větší cibule (100 g), 250 ml mléka, sůl dle chuti

Brambory nakrájíme na kolečka a narovnáme do pánve Zepter. Poklademe bílky z natvrdo uvařených vajíček nakrájené na kolečka, posypeme mletým masem a nakrájenou cibulkou. Rozšleháme 1 vejce v mléce, trochu osolíme a zalijeme jím brambory. Pánev nahřejeme na 1/2 zeleného pole a necháme asi 1 hodinu dojít (tento způsob je nejšetnější). Můžeme též zahřívat déle (až na začátek červeného pole) a nechat dojít jen 15 minut.

*Sachar. 60 g, tuky 23 g, bílk. 28 g, chol. 130 mg, E 559 kcal*

## **ZAPEČENÉ PÁRKY (7, 8, 9)**

**Suroviny:** 400 g jemných párků (4 párky), 150 g sýra Eidamu, 1 větší cibule (100 g), 100 g rajčat, 100 g čerstvé zelené papriky, 100 g kečupu, česnek, worchesterová omáčka a sůl dle chuti

Párky nařízneme na více místech a dáme do nádoby Zepter. Proložíme je na plátky nakrájenou cibulí, paprikou, rajčetem. Tvrdý sýr rozstrouháme a posypeme jím připravené párky. V misce rozmícháme kečup s česnekem a worchesterem. Touto směsí zalijeme párky v nádobě. Přikryjeme poklicí a teplotu udržujeme na začátku červeného pole asi 5 minut. Vypneme zdroj, vše necháme ještě asi 10 minut dojít.

*Sachar. 12 g, tuky 18 g, bílk. 27 g, chol. 94 mg, E 319 kcal*



# dietní receptář - masité pokrmy

---

## MORAVSKÝ VRABEC S BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM (7, 9, 10)

**Suroviny:** 400 g vepřové krkovice, 1 cibule (70 g), kmín a sůl dle potřeby (dieta 10 bez soli)  
Knedlíky – 800 g brambor, 160 g hrubé pšeničné mouky, 120 g krupice, 1/2 vejce (25 g)

V nádobě Zepter opečeme nasucho nakrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na velké kostky, osolíme, ochutíme kmínem a dusíme. Po změknutí masa přiklopíme nádobu poklicí a opečeme dozlatova podle pravidel pro pečení. Knedlíky – nastrouháme brambory na jemném struhadle do misky Zepter, přidáme hrubou mouku, vejce a sůl. Těsto vyválíme a krájíme knedlíky. Ty vaříme v páře nebo v horké vodě v nádobě Zepter.

*Sachar. 97 g, tuky 28 g, bílk. 29 g, chol. 119 mg, E 758 kcal*

## SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ (7, 9, 10)

**Suroviny:** Hovězí maso zadní či svíčková 400 g, mrkev, celer, petržel (po 80 g), 1 velká cibule (100 g), 30 g hladké pšeničné mouky, 120 ml zakysané smetany, 20 g rostlinného oleje, bobkový list, nové koření, celý pepř, hořčice, ocet a 1 citron

Opečeme kořenovou zeleninu dle zásad pro pečení v Zepter nádobí. Přidáme cibuli, koření, hořčici a krátce opečeme. Přidáme citron nakrájený na plátky, ocet a diabetické sladidlo, poté přidáme i hovězí maso. Podlijeme trochou vývaru nebo vody a pečeme doměkka, poté maso vyjmeme. Omáčku zahustíme jíškou z mouky a propasírujeme sítím. Podle chuti dochutíme citronovou šťávou a zahustíme zakysanou smetanou. Podáváme s houskovým knedlíkem, který můžeme uvařit v páře nad základem omáčky.

*Sachar. 17 g, tuky 16 g, bílk. 24 g, chol. 81 mg, E 308 kcal (bez přílohy)*

## HOVĚZÍ S VÍNEM (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 400 g hovězího masa zadního, 60 g hladké pšeničné mouky, 1 bilek, 100 ml bílého vína, 300 ml vody, pepř, chilli papriky, bobkový list, nové koření, sladká paprika, muškátový oříšek

Hovězí maso nakrájené na kostky vložíme na nahřátou pánev Zepter a osmahneme. Poté přikryjeme poklicí a dusíme asi 20 minut, pak maso vyjmeme. Do zbylé šťávy přidáme pepř, chilli, bobkový list, 3 kuličky nového koření, nastrouhaný muškátový oříšek, sladkou papriku, zalijeme 300 ml vody a vaříme asi 3 minuty. Poté znovu přidáme maso a dusíme 15 minut, zahustíme jíškou z mouky, přidáme nakrájený uvařený bilek a 100 ml bílého vína. Podáváme s kynutými knedlíky, které připravíme v páře nad omáčkou.

*Sachar. 11 g, tuky 9 g, bílk. 24 g, chol. 70 mg, E 218 kcal (bez přílohy)*

## **HOVĚZÍ GULÁŠ (7, 8, 9)**

**Suroviny:** 400 g hovězího masa zadního, 3 větší cibule (200 g), 20 g hladké pšeničné mouky, gulášové koření

V nahřáté pánvi Zepter osmahneme cibulku do sklovita (bez tuku). Přidáme hovězí maso nakrájené na kostky, gulášové koření a dusíme 10 minut. Pak podlijeme vodou a dusíme dále doměkka. Zahustíme moukou a podáváme s chlebem nebo knedlíky, které můžeme uvařit v páře nad pokrmem.

*Sachar. 8 g, tuky 7 g, bílk. 22 g, chol. 70 mg, E 185 kcal (bez přílohy)*

## **HOVĚZÍ ŘEZANKA (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 500 g hovězího masa zadního, 1 cibule (70 g), 1 bílek, 1 lžička rostlinného oleje (5 g), 1 čerstvá zelená paprika, 1 lžička hořčice, kari koření, pepř, zázvor

Maso nakrájíme na nudličky, okořeníme, přidáme lžičku oleje, lžičku hořčice a bílek. Na suchou nahřátou pánev Zepter nasypeme směs a prudce osmahneme (bez pokličky). Potom přidáme cibuli a papriku, pánev zakryjeme pokličkou a 10 minut dusíme. Podáváme s rýží.

*Sachar. 3 g, tuky 10 g, bílk. 28 g, chol. 87 mg, E 216 kcal (bez přílohy)*

## **KUCHAŘSKÁ BAŠTA (7, 8, 9, 10) (dieta 10 bez soli a masoxu)**

**Suroviny:** 400 g vepřové kýty, 1 cibule (70 g), 1 pórek (100 g), 50 g kečupu, 2 lžičky rostlinného oleje (10 g), sůl, celý pepř, česnek dle chuti, 1 kostka masoxu

Na pánvi Zepter opečeme maso na rozpáleném oleji dle zásad pečení, přidáme kečup, sůl, česnek a tlučený pepř. Zalijeme vývarem (případně vodou) a dusíme doměkka. K hotovému jídlu přidáme cibuli a pórek, odstavíme a necháme dojít.

*Sachar. 6 g, tuky 10 g, bílk. 22 g, chol. 90 mg, E 201 kcal*

## **VEPŘOVÉ KOTLETY NA KARI (7, 9, 10) (dieta 10 bez soli a masoxu)**

**Suroviny:** 400 g vepřové kotlety, 1 cibule (70 g), 30 g rostlinného oleje, 30 g hladké pšeničné mouky, 300 ml polotučného mléka, 1 kostka masoxu, 1 jabko (100 g),

# dietní receptář - masité pokrmy

---

*30 g mandlí, kari koření a sůl*

Na pávní Zepter opečeme kostky masa bez tuku dle obecných zásad. Cibuli zpěníme na oleji, zasypeme moukou a kořením, lehce osmahneme a zalijeme vývarem z 1 kostky masoxu, rozšleháme a uvedeme do varu. Poté přidáme kotlety, přisolíme a dusíme doměkka. Před úplným ukončením přidáme jabko pokrájené na kostičky a spařené oloupané mandle. Podáváme s rýží.

*Sachar. 16 g, tuky 20 g, bílk. 26 g, chol. 95 mg, E 350 kcal (bez přílohy)*

## **PASTEVECKÝ GULÁŠ (7, 8, 9, 10)** (pro dietu 10 bez soli, čalamády a sójové omáčky)

**Suroviny:** 500 g vepřové kýty, 500 g cibule, 1 sklenice salátu čalamáda (330 g) – pro dietu 10, nakrájenou čerstvou papriku a ocet, koření, 250 čerstvých či zavařených hub, sójová omáčka, chilli papriky

Do nahřáté nádoby Zepter nasypeme maso nakrájené na kostičky s pokrájenou cibulí a pod pokličkou dusíme doměkka (asi 20 minut). Poté přidáme čalamádu, houby, dochutíme sójovou omáčkou a chilli kořením a necháme 10 minut dojít v modrém políčku termokontroly. Můžeme podávat s bramboráčky.

*Sachar. 19 g, tuky 9 g, bílk. 29 g, chol. 112 mg, E 219 kcal*

## **TELECÍ NA ZELENINĚ (4, 7, 8, 9, 10)**

(dieta 4 bez cibule a sójové omáčky, dieta 10 bez soli a sójové omáčky)

**Suroviny:** 500 g telecího masa, 3 větší cibule (200 g), 40 g rostlinného oleje, 400 g mrkve, po 10 g petržele a celeru, 200 g rajčat, 20 g hladké pšeničné mouky, šťáva z citronu, sójová omáčka, sůl

V nahřáté nádobě Zepter na oleji zpěníme cibulku, přidáme maso a zeleninu pokrájenou na kostičky, podlijeme asi 200 ml vody a pečeme dle obecných zásad. Po upečení maso vyjmeme, přidáme rajčata a dusíme asi 10 – 15 minut, propasírujeme, lehce zaprášíme moukou a povaříme. Vložíme maso, můžeme přidat pro chuť sójovou omáčku či citronovou šťávu. Podáváme s vařeným bramborem.

*Sachar. 27 g, tuky 18 g, bílk. 29 g, chol. 147 mg, E 399 kcal (bez přílohy)*

## **ČÍNSKÉ MASO S ČESNEKOVÝMI VÝHONKY (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 400 g vepřové kýty, 20 g rostlinného oleje, česnekové výhonky (200 g na 1 talíř), sójová omáčka, vegeta, sůl (dieta 10 bez soli, sójové omáčky, vegety)

# dietní receptář - masité pokrmy

---

*Na obalení – 1 bílek, 1 a 1/2 lžičky solamylu (8 g)*

Maso nakrájené na nudličky obalíme v těstíčku z bílku se solamylem a vodou. Pánev Zepter nahřejeme a přidáme maso (lze smažit na oleji nebo bez oleje), smažíme prudce doběla. Poté přidáme česnekové výhonky nakrájené na 4 cm dlouhé kousky a osolíme, dusíme do změknutí. Pak ochutíme sójovou omáčkou, vegetou, přidáme vodu. Podáváme s rýží.

*Sachar. 2 g, tuky 12 g, bílk. 22 g, chol. 90 mg, E 206 kcal*

## **SRBSKÉ ŽEBÍRKO (7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 400 g vepřové kotlety (4 kotlety), 150 g rajčat, 200 g čerstvé zelené papriky, 2 cibule (140 g), 3 lžičky kečupu, sůl

V nádobě Zepter udusíme doměkka ve vlastní šťávě rajčata nakrájená na kolečka, papriku a cibuli ochucené solí a kečupem. Na pánvi Zepter připravíme obvyklým způsobem kotlety. Při obracení pokryjeme každou z kotlet směsí zeleniny a dusíme doměkka. Podáváme s chlebem či bramborami.

*Sachar. 8 g, tuky 7 g, bílk. 22 g, chol. 90 mg, E 192 kcal*

## **DUŠENÁ JÁTRA (10)**

**Suroviny:** 400 g vepřových jater, 1 velká cibule (10 g), 2 lžičce rozinek (15 g), 1 lžička sádla, sójová omáčka

Játra nakrájíme na plátky. Na lžičce sádla zpěníme cibulku, přidáme rozinky a 10 minut dusíme v nádobě Zepter. Můžeme přidat 2 lžičce vody, případně několik kapek sójové omáčky.

*Sachar. 7 g, tuky 6 g, bílk. 20 g, chol. 200 mg, E 194 kcal*

## **VEPŘOVÉ PLÁTKY NA HOUBÁCH (7, 8, 9, 10)**

**Suroviny:** 400 g vepřové kýty, 250 g čerstvých hub

Maso jemně naklepeme, houby nakrájíme na plátky. Nádobu Zepter nahřejeme a vložíme plátky masa. Po 3 minutách otočíme, přidáme pokrájené houby a pečeme 15 minut.

*Sachar. 2 g, tuky 7 g, bílk. 22 g, chol. 90 mg, E 166 kcal*

# dietní receptář - masité pokrmy

---

## ŘÍZEK PLNĚNÝ ŠUNKOU A SÝREM (9)

**Suroviny:** 600 g vepřové kýty, 60 g šunky, 60 g 30% eidamské cihly, 80 g hladké pšeničné mouky, 80 g strouhanky, 1 bílek, 40 g rostlinného oleje

Naklepeme maso na tenké plátky, na 1 položíme plátek šunky a plátek sýra a zakryjeme dalším plátkem masa. Obalíme ve strouhance jako řízek. Pánev Zepter nahřejeme dle všeobecných zásad pro pečení. Řízky osmažíme po obou stranách na oleji.

*Sachar. 30 g, tuky 24 g, bílk. 45 g, chol. 153 mg, E 527 kcal*

## KOTLETY SE ŠLEHAČKOU (10)

**Suroviny:** 800 g brambor, 600 g vepřové kotlety, 250g šlehačky, pepř

Brambory nakrájené na plátky položíme do suché nádoby Zepter ve dvou vrstvách. Opeříme dle chuti. Navrch položíme naklepané kotlety. Zalijeme šlehačkou, přikryjeme pokličkou a potom zahřejeme až do červeného pole termokontroly a necháme dojít.

*Sachar. 45 g, tuky 32 g, bílk. 37g, chol. 21 mg, E 617 kcal*

## HOVĚZÍ ZÁVITKY (7, 8, 9)

**Suroviny:** 500 g hovězího masa zadního, 2 malé cibule (120 g), 100 g šunky, 2 sterilované okurky (150 g), 3 lžičce plnotučné hořčice (30 g), 2 bílky, 40 g hladké pšeničné mouky, pepř, sůl, sójová omáčka, worchesterová omáčka.

Omyté maso nakrájíme na plátky, naklepeme, osolíme a opeříme dle chuti, potřeme hořčicí. Na každý plátek položíme kousek uvařeného bílku, šunky a okurky. Nahřejeme pánev Zepter na začátek červeného pole termokontroly, vložíme závitky a opečeme po všech stranách. Poté, co pustí šťávu, pánev přiklopíme a 30 minut dusíme. Poté přidáme vodu a vaříme, až maso změkne (přívod energie omezíme a udržujeme ručičku v zeleném poli termokontroly). Omáčku zahustíme jíškou z mouky, můžeme dochutit worchesterovou či sójovou omáčkou.

*Sachar. 12 g, tuky 16 g, bílk. 37 g, chol. 105 mg, E 350 kcal*

## ŠAŠLIK V MARINÁDĚ (7, 9)

**Suroviny:** marináda + maso - 400 g skopového masa – kýta, 1 bílek, 60 g hořčice, 60 g kečupu, 1 cibule, 60 ml polotučného mléka, muškátový oříšek, sladká paprika  
Na jehlu – 600 g brambor, 200 g 30% eidamského sýra, 200 g rajčat

# dietní receptář - masité pokrmy

---

Skopové maso nakrájíme na malé kousky a promícháme s marinádou. 4 hodiny necháme odležet v chladu, poté ho střídavě s bramborami napícháme na jehlici. Pánev Zepter nahřejeme a maso na jehlách po obou stranách opečeme. Poté přiklopíme poklicí a podusíme doměkka. Jehly na talíři posypeme sýrem a ozdobíme rajčaty. Jako přílohu můžeme zvolit bramborové hranolky.

*Sachar. 41 g, tuky 20 g, bílk. 31 g, chol. 101 mg, E 465 kcal (bez přílohy)*

## VEPŘOVÁ ROLÁDA (7, 8, 9, 10) (dieta 10 bez hořčice)

**Suroviny:** 400 g vepřové kýty, lžíce rostlinného oleje (ke smažení), 2 lžíce hořčice  
Nádivka – 200 g hub, 2 bílky, česnek, 1 cibule

Vepřový plátek potřeme hořčicí, poklademe nádivkou, zabalíme a převážeme nití. Poté osušíme a osmažíme na rozpálené pánvi Zepter (po všech stranách). Podlijeme vodou, přiklopíme poklicí a podle všeobecných pravidel dusíme doměkka. Příprava nádivky: předehřejeme dno pánve Zepter, poté na ni dáme cibuli pokrájenou nadrobno, česnek a houby. Osmahneme, podlijeme bílky ze 2 vajec a umícháme. Po vychladnutí použijeme jako nádivku do masové rolády – viz výše.

*Sachar. 4 g, tuky 13 g, bílk. 25 g, chol. 90 mg, E 236 kcal*

## SRBSKÉ KOTLETY (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** Vepřové kotlety (400 g), 2 čerstvé zelené papriky (300 g),  
100 g sterilovaného hrášku, 2 cibule (150 g), česnek, pepř, sladká paprika

Osušené kotlety opečeme zprudka na pánvi Zepter podle všeobecných pokynů, poté vyjmeme. Do vzniklé šťávy položíme papriky pokrájené na nudličky, hrášek, cibuli pokrájenou nadrobno. Okořeníme pepřem, sladkou paprikou a utřeným česnekem. Na teplé maso navršíme čerstvou cibulí s paprikou a hráškem. Podáváme s hranolky nebo bramborem.

*Sachar. 11 g, tuky 7 g, bílk. 24 g, chol. 90 mg, E 206 kcal (bez přílohy)*

## PEKINGŠTÍ HADI (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 400 g vepřové kýty, 1 cibule, lžička oleje (5 g), sójová omáčka, kari koření, česnek, pepř

Maso pokrájíme po vlákně na tenké plátky (velikost asi 4 x 7 cm), zprudka opečeme na pánvi Zepter (dle všeobecných pravidel pro pečení) na 1 lžičce oleje. Poté přidáme

# dietní receptář - masité pokrmy

---

cibuli pokrájenou nadrobno, propasírovaný česnek, lžičku kari koření, pepř a sójovou omáčku. Poté zvolna opékáme doměkka – po sejmutí ze zdroje tepla. Jako přílohu použijeme rýži.

*Sachar. 2 g, tuky 8 g, bílk. 21 g, chol. 90 mg, E 172 kcal (bez přílohy)*

## **KULIČKY MASOVÉ V RAJČATOVÉ OMÁČCE (4, 10) (dieta 10 bez soli)**

**Suroviny:** 200 g telecího masa, 200 g hovězího masa zadního, 40 g rýže, 1 bílek, 60 g hladké mouky, 40 g másla, 120 g rajského protlaku, 40 g cukru, sůl

Umluté maso, uvařenou rýži, vejce a sůl dobře promícháme a vytvarujeme kuličky. Dáme do nahřáté nádoby Zepter, podlijeme vodou nebo vývarem z kostí a dusíme přikryté pokličkou na 2. stupni termokontroly. Mouku opražíme na suché pánvi Zepter, zalijeme vodou, rajčatovým protlakem a povaříme. Omáčku přecedíme, dochutíme cukrem a máslem.

*Sachar. 36 g, tuky 15 g, bílk. 25 g, chol. 121 mg, E 381 kcal*

## **RAJČATA PLNĚNÁ (4, 8, 9, 10) (dieta 10 bez soli)**

**Suroviny:** 400 g rajčat, 360 g telecího masa, 80 g rýže, 20 g másla, 40 g hladké mouky, 1 bílek, sůl

Rajčata, ze kterých odkrojíme vršky, vydlabeme a vyplníme mletým telecím masem smíchaným s dušenou rýží, vejcem a solí. Pokládáme do nádoby Zepter, podlijeme několika lžicemi vody a přikryté poklicí dusíme na začátku 2. stupně termokontroly. V Zepter pánvi rozvaříme dužinu rajčat, prolisujeme, zahustíme nasucho opraženou moukou a přilijeme do šťávy k dušeným rajčatům. Necháme přejít krátkým varem, nakonec zjemníme máslem.

*Sachar. 28 g, tuky 11 g, bílk. 23 g, chol. 119 mg, E 306 kcal*

## **PLNĚNÝ ZELNÝ LIST (7, 8, 9)**

**Suroviny:** 250 g hovězí klišky, 250 g vepřové kýty, 8 zelných listů (160 g), 1 bílek, 50 ml polotučného mléka, 30 g strouhanky, 20 g pšeničné mouky, sůl a pepř

Zelné listy spaříme v horké vodě. Maso umeleme na strojku a smícháme se solí, strouhankou, kořením, mlékem a bílkem. Poté zabalíme do zelných listů, upevníme a položíme do nahřáté nádoby Zepter. 5 minut opékáme dle všeobecných pravidel, poté přiklopíme další nádobou Zepter s nahřátým dnem a pečeme tak z obou stran 25 minut. Podáváme s bramborovou kaší.

# dietní receptář - masité pokrmy

---

*Sachar. 12 g, tuky 10 g, bílk. 29 g, chol. 94 mg, E 258 kcal (bez přílohy)*

## **HOVĚZÍ MASO V PÓRKU (7, 8, 9, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 500 g hovězí klížky, 500 g očištěného pórku, 1 cibule (70 g), 40 g hladké pšeničné mouky, mletý zázvor, sůl, kari koření

Na pánvi Zepter zpěníme cibuli a přidáme maso nakrájené na drobné kostičky, přikryjeme pokličkou a dusíme v zeleném poli termokontroly. Před úplným změknutím masa přidáme pórek nakrájený na kolečka, osolíme, okořeníme a zaprášíme moukou. Jako přílohu podáváme brambory, které můžeme připravit v sítu nad masem.

*Sachar. 21 g, tuky 10 g, bílk. 28 g, chol. 73 mg, E 289 kcal*

## **HOVĚZÍ ZÁVITKY SE ŽAMPIONY (7, 8, 9)**

**Suroviny:** 4 plátky hovězího masa (400 g), 4 plátky šunky (40 g), 4 plátky sýra (eidamská cihla 30% 40 g), 400 g žampionů, 1 cibule (70g), 30 g hořčice, vegeta a pepř

Maso naklepeme na větší tenčí plátky, jemně osolíme, opeříme, natřeme hořčicí, poté na ně položíme plátek šunky a žampiony, předtím podušené s cibulkou v nádobě Zepter dle všeobecných pravidel pro dušení a ochucené vegetou. Zabalíme a uzavřeme jehlou či zašijeme nití a dusíme ve vlastní šťávě do změknutí masa. Před úplným změknutím zapečeme s plátkem sýra. Jako přílohu použijeme rýži či bramborové hranolky, zeleninovou oblohu.

*Sachar. 6 g, tuky 10 g, bílk. 30 g, chol. 102 mg, E 236 kcal (bez přílohy a ozdoby)*

## **ZAPÉKANÉ TĚSTOVINY (7, 9)**

**Suroviny:** 350 g těstovin (široké nudle či fleky), 300 g šunkového salámu, 2 bílky, 250 ml mléka (polotučného), 3 lžíce rostlinného oleje (30 g), sůl

V nádobě Zepter uvaříme ve vodě těstoviny. Ještě teplé omastíme olejem a smícháme se šunkovým salámem nakrájeným na větší kostky. Poté položíme do pekáčku Zepter a pečeme v troubě 25 – 30 minut při teplotě 200 °C. Po částečném zapečení zalijeme mlékem s rozšlehanými bílky.

*Sachar. 68 g, tuky 21 g, bílk. 27 g, chol. 57 mg, E 900 kcal*



# dietní receptář - sladká jídla

---

## KYNUTÉ KNEDLÍKY S BORŮVKAMI (10)

**Suroviny:** 400 g polohrubé pšeničné mouky, 20 g droždí, 1 lžička cukru (5 g) do kvásku a 20 g do borůvek, 25 ml polotučného mléka, 1 vejce, 200 g borůvek čerstvých či mražených

Připravíme kvásek z droždí, vlažného mléka, cukru a mouky. Po vykynutí zaděláme vajíčkem a zbytkem mléka a necháme vykynout. Z připraveného vyváleného těsta oddělíme vždy část, kterou plníme borůvkami (můžeme přidat trochu cukru). Vaříme tyto knedlíky v páře 8 minut v nádobě Zepter s děrovaným dnem – například nad připravovanou polévkou, neobracíme.

*Sachar. 96 g, tuky 4 g, bílk. 13 g, chol. 63 mg, E 473 kcal*

## OVOCNÉ KNEDLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA (4, 10)

**Suroviny:** 1200 g brambor, 360 g hrubé pšeničné mouky, 1 vejce, 600 g švestek čerstvých či mražených, sůl u diety 4; Posyp – 80 g másla, 80 g cukru, 120 g tvarohu na strouhání

V nádobě Zepter uvaříme bez vody brambory a po vychladnutí je nastroháme na jemném struhadle. Smícháme s vajíčky, hrubou moukou na tužší těsto. Z válečku odkrajujeme plátky, kterými obalujeme švestky. Vaříme v nádobě Zepter s děrovaným dnem (například nad vařící se polévkou), knedlíky vložíme po vytvoření dostatečného množství páry a vaříme 10 minut, neobracíme. Podáváme posypané tvarohem, cukrem a polité máslem.

*Sachar. 198 g, tuky 20 g, bílk. 31 g, chol. 115 mg, E 1072 kcal*

## PÍŠKOT S PUDINKOVOU POLEVOU (4, 10)

**Suroviny:** 6 vajec (300 g), 200 g cukru, 120 g hladké pšeničné mouky, 60 g hrubé pšeničné mouky; Na vysypání formy – 20 g hrubé mouky, 1 lžička (5 g) rostlinného oleje; Poleva – 1500 ml šťávy z kompotu, 3 sáčky pudinku (vanilkový – 120 g)

Těsto – pánev nahřejeme do poloviny zeleného pole, vymažeme olejem a vysypeme hrubou moukou. Poté nalijeme těsto připravené z ingrediencí výše uvedených, přiklopíme poklicí a zdroj tepla udržujeme tak, aby ručička termokontroly byla na konci zeleného pole do propečení. Vyklopíme po úplném vychladnutí.

Poleva – do 1,5 litrové nádoby Zepter nalijeme 800 ml šťávy z kompotu, ve zbylých 700 ml šťávy rozmícháme 3 pudinkové prášky. V nádobě Zepter přivedeme do varu, poté vypneme zdroj tepla a vmícháme zbylou šťávu s rozpuštěným pudinkem, přikryjeme poklicí a 10 minut necháme dojít.

*Sachar. 197 g, tuky 13,3 g, bílk. 19 g, chol. 352 mg, E 957 kcal*

## KRUPICOVÁ KAŠE (4, 10)

**Suroviny:** 2000 ml polotučného mléka, 200 g dětské krupičky, cukr (80 g) do kaše a 40 g na ozdobení, 80 g másla, 10 g kakaového prášku

Mléko zahříváme v nádobě Zepter, dokud nezačne stoupat (asi 5 minut). Poté nasypeme krupičku s cukrem, zamícháme a přikryjeme pokličkou. Vypneme zdroj tepla a necháme dojít bez míchání asi 8 minut. Zdobíme kakaem, máslem a cukrem.

*Sachar. 92 g, tuky 28 g, bílk. 22 g, chol. 89 mg, E 696 kcal*

## TVAROHOVÉ KOBLIHY (10)

**Suroviny:** 250 g dietního nízkotučného tvarohu, 250 g polohrubé pšeničné mouky, 4 vejce, 90 ml mléka, citronová kůra, 3/4 prášku do pečiva (2 g), 100 g moučkového cukru, 120 g oleje – na opečení

Pomocí hnětače vytvoříme z mléka, tvarohu, mouky a vajec hladké těsto, použijeme též kypřicí prášek. Do nádoby Zepter nalijeme olej a rozpálíme. Z těsta vykrajujeme koblihy, které do oleje ponoříme a necháme tam, dokud nezrůžoví. Necháme okapat na děrovaném košíku, pocukrujeme moučkovým cukrem.

*Sachar. 74 g, tuky 44 g, bílk. 21 g, chol. 240 mg, E 770 kcal*

## PERNÍK (10)

**Suroviny:** 500 g hladké pšeničné mouky, 250 g pískového cukru, 40 g rostlinného oleje na pečení, 1 lžičce medu (20 g), 250 ml mléka, 30 g kakaového prášku, 1 prášek do perníku

Z uvedených surovin připravíme těsto. Pánev Zepter vymastíme tukem, těsto nalijeme dovnitř a dáme péci do trouby na 180 °C asi na 30 minut. Zkusíme, zda je propečené a vyklopíme.

*Sachar. 163 g, tuky 14 g, bílk. 15 g, chol. 5 mg, E 835 kcal*

## RÝŽOVÝ NÁKYP S OVOCEM (4, 10) (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 400 g rýže, 1200 ml mléka, 2 žloutky z vajec, 600 g meruněk (či jiného ovoce), 20 g másla, 20 g strouhanky, 80 g cukru, sůl

Pánev vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Rýži vysypeme na pánev, zalijeme mlékem s rozšlehaným žloutkem. Poté přidáme ovoce dle chuti, sůl, přiklopíme poklicí a ručičku termokontroly přivedeme na začátek červeného pole. Snížíme zdroj energie a pečeme doměkka.

# dietní receptář - sladká jídla

---

*Sachar. 135 g, tuky 12 g, bílk. 20 g, chol. 135 mg, E 752 kcal*

## **TAŠTIČKY POVIDLOVÉ (4, 7, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 400 g brambor, 400 g hrubé mouky, 1 vejce, 200 g švestkových povidel či jiného džemu, 120 g cukru, 80 g másla, špetka soli

Brambory uvařené ve slupce v nádobě Zepter očistíme a prolisujeme. Přidáme k nim mouku, vejce a špetku soli a zpracujeme v těsto. Na pomoučeném vále vyválíme těsto. Vykrajujeme taštičky, které naplníme povidly. Stlačíme okraje těsta tak, aby povidla nevytekla. Vaříme v nádobě Zepter v osolené vodě 7 – 10 minut (až taštičky vyplavou na hladinu). Na talíři polijeme máslem a posypeme cukrem.

*Sachar. 157 g, tuky 18 g, bílk. 14 g, chol. 100 mg, E 833 kcal*

## **ŽEMLOVKA S TVAROHEM A JABLKY (4, 7, 10)** (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 480 g bílé večky, 400 ml polotučného mléka, 400 g měkkého tvarohu, 400 g jablek, 120 g cukru, 1 vejce, máslo na vymazání formy, cukr na posypání (20 g), sůl

Do Zepter pánve vymazané máslem klademe mlékem zvlhčené žemle. prokládáme oloupanými jablky nakrájenými na plátky a oslazeným tvarohem utřeným se žloutkem. Pokapeme máslem a pocukrujeme. Pečeme v troubě nahřáté do 200 °C asi 20 minut podle obecných doporučení pro pečení v Zepter nádobách. Po 20 minutách vytáhneme a necháme dojít. Na talíři dosladíme podle chuti.

*Sachar. 129 g, tuky 25 g, bílk. 29 g, chol. 86 mg, E 846 kcal*

## **JABLEČNÉ PALAČINKY (10)**

**Suroviny:** 800 g jablek, 2 vejce, 4 bílky, 250 ml polotučného mléka, 300 g polohrubé mouky, 10 g cukru, 30 g bílého vína, 1 sáček vanilkového cukru

Vejce ušleháme s částí mléka, přidáme mouku s ostatním mlékem, víno, cukr, oloupaná a na kostičky nakrájená jablka. Rozpálíme pánev Zepter s olejem a osmažíme silnější palačinky. Sypeme vanilkovým či skořicovým cukrem, složíme na čtvrtky.

*Sachar. 94 g, tuky 16 g, bílk. 15 g, chol. 122 mg, E 567 kcal*

## KRUPICOVÝ NÁKYP S OVOCEM (4, 10)

**Suroviny:** 400 g pšeničné krupice, 1200 ml polotučného mléka, 120 g cukru, 1 vejce, 60 g rostlinného másla, 600 g jablek, 1 sáček vanilkového cukru, skořice, olej na vymazání pánve

Krupici uvaříme v Zepter nádobě tradičním způsobem. Do vychladlé krupice přidáme ušlehané žloutky s cukrem a máslem, lehce vmícháme sníh z bílků. Do Zepter pánve vymaštěné olejem urovnáme krupicový nákyp, poklademe jablka nahoru. Pečeme v zeleném poli termokontroly a zahříváme zvolna. Zdroj tepla vypneme a necháme dojít přikryté. Možno také péci ve vodní lázni – u přísnější diety.

*Sachar. 142 g, tuky 25 g, bílk. 23 g, chol. 134 mg, E 869 kcal*

## RÝŽOVÝ NÁKYP S OVOCEM (4, 10)

**Suroviny:** 400 g rýže, 1200 ml polotučného mléka, 40 g rostlinného másla, 1 vejce, 100 g cukru, 1 kompot míchaný (možno použít čerstvé ovoce, např. meruňky, švestky), máslo na vymazání formy, sůl u diety 4

Rýži nasypeme do Zepter nádoby a zalijeme mlékem (do výše asi 1 cm nad rýží). Pomalu vaříme. Po dostoupení ručičky termokontroly na zelené pole, snížíme zdroj tepla. Do prochladlé rýže vmícháme ušlehané žloutky s cukrem a s máslem. Přidáme sníh z bílků. Nákyp vložíme do Zepter pánve, pomalu zahříváme na začátek 2. pole termokontroly. Vypneme zdroj tepla a necháme dojít. Nakonec pocukrujeme. Možno též péci ve vodní lázni (hluboká miska zasazená do Zepter nádoby přikrytá pokličkou) – pro přísnější dietu.

*Sachar. 149 g, tuky 20 g, bílk. 18 g, chol. 109 mg, E 838 kcal*

## BUCHTIČKY S KRÉMEM (10)

**Suroviny:** 600 g hrubé pšeničné mouky, cukr (40 g), 1 vejce, 400 ml mléka, 80 g rostlinného tuku, 20 g droždí, 1 vanilkový pudink

Z uvedených surovin zaděláme těsto na buchtičky a necháme 1 hodinu vykynout v teple. Zepter pánev nahřejeme a vymažeme rostlinným tukem. Z těsta vykrájíme buchtičky a dáme na pánev. Pomastíme i seshora a přiklopíme poklicí. Velkou kombi mísu Zepter postavíme na plotýnku a buchtičky přesypeme do ní. V malé nádobě Zepter přivedeme mléko do varu a postavíme na kombi misku, vsypeme vanilkový pudink – 1/2 sáčku, 3 lžice cukru, 1 žloutek a necháme zhoustnout. Buchtičky v kombi misce potom zalijeme touto směsí.

*Sachar. 142 g, tuky 28 g, bílk. 25 g, chol. 104 mg, E 917 kcal*

# dietní receptář - sladká jídla

---

## TVAROHOVÉ KNEDLÍKY SE ŠVESTKAMI (4, 10) (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 300 g dietního tvarohu (nízkotučný), 300 g hrubé pšeničné mouky, 2 vejce, 40 g cukru, 40 g másla, 600 g švestek, sůl

Tvaroh utřeme s cukrem, máslem, vejci a špetkou soli. Potom vmícháme mouku a vypracujeme vláčné těsto. Na pomoučeném vále tvoříme malé placičky, do kterých pokládáme švestky, knedlíky dobře zabalíme. Do 5,5 l nádoby Zepter nalijeme vodu, nad ni dáme nádobu s děrovaným dnem vymazanou tukem. Po vytvoření páry vložíme knedlíky do této nádoby, ve které je ponecháme asi 5 – 8 minut.

*Sachar. 91 g, tuky 20 g, bílk. 22g, chol. 148 mg, E 262 kcal*

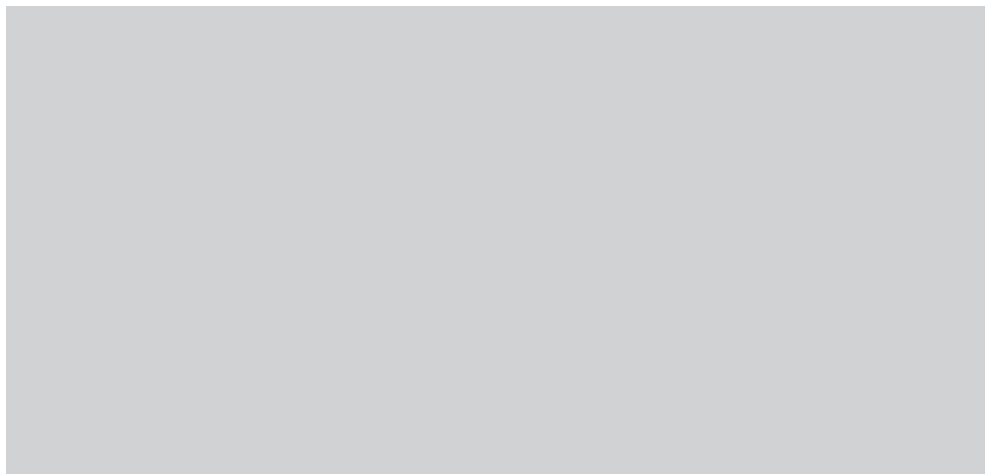
## LÍVANCE (10)

**Suroviny:** 200 g hladké mouky, 50 g sójové mouky, 1 vejce, 500 ml polotučného mléka, 2 lžičky oleje, 10 dkg droždí

Do trochy vlažného mléka se lžičkou mouky necháme nakynout droždí. Zbylou hladkou a sójovou mouku prosít do mísy, přidáme vejce a kvásek a dolévat vlažným mlékem. Na teplém místě necháme nakynout 1 hodinu. Potřeme pánev rostlinným olejem, nalijeme sběračkou těsto a necháme opéct z obou stran.

*Sachar. 47 g, tuky 7 g, bílk. 16 g, chol. 48 mg, E 305 kcal*

## Poznámky:



**RÝŽE** - počítáno na 400 g pro 4 osoby

Přebranou rýži nasypeme do nádoby Zepter, zalijeme vodou (1 cm nad rýží), pomalu vaříme. Po dostoupení ručičky na konec zeleného pole vypneme zdroj tepla. Rýži necháme dojít.  
*Sachar. 79 g, tuky 1 g, bílk. 7 g, chol. 0, E 457 kcal*

## SMAŽENÉ HRANOLKY

**Suroviny:** 1000 g brambor, 100 g oleje na smažení

Do nádoby Zepter vlijeme rostlinný olej, zahřejeme a poté vložíme síťový košíček s nakrájenými bramborami. Osmažíme do růžové barvy, potom necháme okapat ve vytaženém košíku.

*Sachar. 55 g, tuky 25 g, bílk. 7 g, chol. 0, E 460 kcal*

## BRAMBOROVÁ KAŠE

**Suroviny:** 1000 g brambor, 400 ml mléka

Do studené nádoby Zepter dáme opláchnuté nakrájené brambory a zvolna vaříme 10 minut. Vypneme zdroj tepla, vlijeme horké mléko a ušleháme kaši.

*Sachar. 59 g, tuky 3 g, bílk. 10 g, chol. 7 mg, E 293 kcal*

## BRAMBOROVÝ SALÁT (dieta 10 bez soli)

**Suroviny:** 600 g brambor, 150 g mrkve, 50 g hlávkového salátu, 10 g mandlí, 360 g bílého jogurtu – 1 kelímek, kečup, citronová šťáva, sůl, pepř

Brambory a mrkev uvaříme bez vody v nádobě Zepter, nakrájíme na kostky, přidáme hlávkový salát, lžičku strouhaných mandlí, bílý jogurt a pokapeme citronovou šťávou, promícháme. Ochutíme solí, kečupem a pepřem.

*Sachar. 48 g, tuky 6 g, bílk. 10 g, chol. 9 mg, E 277 kcal*

## CELEROVÝ SALÁT

**Suroviny:** 400 g celeru, 150 g majonézy, citronová šťáva, hořčice, ocet, petrželová nať, sůl

Na nudličky nastrouhaný syrový celer osolíme, pokropíme citronovou šťávou a necháme v ledničce 4 hodiny uležet (celer můžeme případně předem povařit). Pak smícháme s majonézou, přidáme pár kapek octa, hořčici a jemně nakrájenou petrželovou nať.

## KYSELÉ ZELÍ (7, 8, 9, 10)

**Suroviny:** 600 g kysaného zelí, 1 cibule (70 g), 20 g cukru, 20 g pšeničné mouky, kmín, ocet  
Kysané zelí dáme do pánve Zepter a přidáme cibuli, 2 lžičky cukru a pšeničné mouky, kmín a podle chuti okyselíme octem. Pánev přiklopíme poklicí a zahřejeme na dušení, potom snížíme teplotu na nižší stupeň a dusíme doměkka asi 30 minut.

*Sachar. 17 g, tuky 1 g, bílk. 3 g, chol. 0, E 81 kcal*

# dietní receptář - kalorické a energetické tabulky

V těchto tabulkách je uvedeno množství energie v kcal (kilokalorie), sacharidů, tuků a bílkovin ve 100 g potravin a u nejdůležitějších i obsah cholesterolu v mg. Zůstali jsme u vyjadřování energie v kcal, protože jsou to hodnoty zažité.

Přepoččet na nověji uváděné kJ (kiloJouly) je jednoduchý: 1 kcal = 4,2 kJ.

Potraviny	Energie	Bílk.	Tuky	Sach.	Chol.
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>					
Mléko egalizované	50	3,3	2,0	4,7	14
Mléko nízkotučné	38	3,0	1,0	4,4	10
Bryzda lahůdková	307	19,9	24,5	1,6	
Imperiál sýr	181	10,5	15,0	1,0	
Žervé	194	12,2	15,3	1,8	29
Dezertní sýr	177	23,6	8,0	2,5	
Hermelín	254	19,2	19,2	0,9	
Jihočeský zrající sýr	258	22,2	18,0	1,8	
Niva sýr	370	20,7	31,3	1,4	105
Olomoucké tvarůžky	134	29,7	0,8	2,0	
Oštěpek ovčí uzeny	367	21,4	29,7	3,3	
Romadůr	177	23,6	8,0	2,5	
Nízkotučný sýr 30%	183	19,1	11,4	0,9	
Šunkový sýr	300	17,4	25,2	0,9	
Tavený sýr 70%	351	8,0	35,0	1,0	
Tavený sýr 30%	198	22,6	10,6	0,7	
Lučina sýr	291	11,0	27,0	1,0	
Eidamská cihla 30%	264	30,3	15,1	1,4	
Eidamská cihla 45%	343	26,0	26,1	1,0	
Moravský bochník	343	24,8	26,1	2,0	90
Biokys	78	5,1	3,3	7,1	10
Jogurt bílý	90	6,2	4,2	6,9	9
Jogurt ovocný	115	6,0	3,5	15,0	4
Smetana 12%	137	3,1	12,0	4,2	37
Smetana 33%	317	2,1	32,8	3,2	105
Tvaroh dietní	176	13,7	12,0	3,2	5
Tvaroh tučný	184	12,3	13,5	3,3	13
Tvaroh na strouhání	129	28,6	0,9	1,5	11
Veje	160	12,5	11,9	0,7	400
<b>Tuky a ořechy</b>					
Máslo	735	0,7	81,0	0,5	240
Sádlo syrové	764	2,6	83,7	0,1	94

# dietní receptář - kalorické a energetické tabulky

Potraviny	Energie	Bílk.	Tuky	Sach.	Chol.
Sádlo škvařené	896	0,2	99,5	0,0	94
Slanina anglická	427	11,2	42,4	0,0	80
Ceressoft	882	0,0	98,0	0,2	
Hera	755	0,2	83,5	0,3	
Olej Heliol	900	0,1	99,7	0,1	
Olej olivový	897	0,0	99,4	0,2	
Ořechy vlašské	674	18,4	60,3	14,6	
Ořechy lískové	686	13,8	65,2	10,9	
Mák	520	18,7	39,1	23,3	
Cukr					
Cukr	398	0	0	99,5	
Med včelí	329	0,3	0	81,8	
Čokoláda na vaření	533	4,9	28,1	65,1	

## Brambory, houby, luštěniny

Brambory ranné	71	1,7	0,2	16,6	
Brambory	78	2,1	0,2	17,8	
Brambory hranolky	74	2,0	1,0	15,2	
Hlíva ústřičná sušená	335	22,6	6,6	51,2	
Houby čerstvé průměr	23	2,1	0,3	3,0	
Houby sušené	337	36,7	2,7	41,4	
Žampiony	37	3,3	0,6	4,8	
Žampiony sterilované	18	0,8	0,4	2,7	
Čočka	343	26,9	1,2	59,2	
Fazole	336	23,5	1,6	59,8	
Hrách	341	23,7	1,4	61,5	
Sója	445	43,8	23,1	16,3	
Sójová mouka	356	43,4	20,3	23,1	

## Zelenina

Celer	49	1,7	0,3	9,9	
Cibule	48	1,7	0,3	9,6	
Cuketa	18	1,6	0,4	2,1	
Česnek	108	6,6	0,2	26,9	
Fazole lusky	39	2,3	0,3	7,1	
Chřest	91	2,2	0,2	3,5	
Kapusta hlávková	42	3,1	0,5	6,7	
Kapusta růžičková	51	5,2	0,6	7,6	
Kedlubny	32	2,1	0,2	5,8	
Kopr	39	2,4	0,2	7,8	



# dietní receptář - kalorické a energetické tabulky

Potraviny	Energie	Bílk.	Tuky	Sach.	Chol.
Křen	105	3,9	0,5	22,4	
Kukuřičný klas	106	3,5	2,2	18,8	
Květák	29	2,4	0,3	4,4	
Lilek	39	1,3	0,3	8,2	
Mrkev	45	1,4	0,3	9,7	
Okurka salátová	16	1,2	0,2	2,6	
Paprika	29	1,2	0,5	5,2	
Petržel	63	2,9	0,6	12,2	
Pór	46	2,5	0,3	8,6	
Rajčata	25	1,1	0,3	4,6	
Reveň	20	1,3	0,1	3,6	
Ředkvičky	20	1,1	0,1	3,7	
Řepa červená	48	1,8	0,1	10,6	
Salát hlávkový	19	1,5	0,3	2,7	
Špenát	33	3,4	0,6	4,1	
Zelí bílé	29	1,5	0,2	5,5	
Zelí červené	32	1,6	0,3	6,1	

## Zelenina nakládaná sterilovaná

Fazolové lusky sterilované	24	1,1	0,9	5,3	
Hrášek sterilovaný	64	4,8	0,3	11,0	
Karotka sterilovaná	21	0,6	0,2	4,4	
Kečup ostrý	106	1,8	0,4	24,9	
Kopr nakládaný	29	1,0	0,1	5,6	
Krenex	200	1,6	13,6	18,8	
Lečo s olejem	74	1,4	4,2	8,0	
Lečo zeleninové	33	1,1	0,6	6,1	
Okurky sterilované dia	10	0,4	0	2,1	
Okurky sterilované	21	0,5	0,1	4,8	
Paprikové lusky sterilované	37	0,8	0,2	8,6	
Rajčat. šťáva sterilovaná	20	0,8	0,1	4,0	
Rajský protlak	103	2,4	0,5	23,3	
Zelí bílé kysané	20	0,7	0,2	3,9	
Zelí bílé sterilované	64	1,5	4,2	5,4	
Zelí červené sterilované	65	1,6	0,2	14,9	

## Zelenina zmrazená

Fazolové lusky	36	2,1	0,2	6,7	
Hrášek s karotkou	41	3,7	0,4	10,9	
Kapusta zmrazená	31	2,1	0,5	4,9	

# dietní receptář - kalorické a energetické tabulky

Potraviny	Energie	Bílk.	Tuky	Sach.	Chol.
Karotka zmrazená	39	0,7	0,2	9,2	
Lečo zmrazené	27	1,0	0,3	5,5	
Špenát zmrazený	24	2,1	0,3	3,3	
Zeleninová směs	34	2,1	0,1	6,4	

## Ovoce

Ananas	52	0,5	0,2	12,7	
Banány	95	1,3	0,3	23,0	
Broskve	52	0,8	0,2	12,5	
Citrony	47	0,7	0,5	10,5	
Grapefruity	41	0,5	0,3	9,6	
Hrušky	66	0,5	0,4	14,4	
Jablka	61	0,4	0,4	14,4	
Jahody	43	0,9	0,6	8,8	
Mandarinky	47	0,9	0,3	10,6	
Meruňky	57	1,0	0,3	13,4	
Pomeranče	50	0,9	0,3	11,7	
Ryngle	61	0,8	0,2	14,9	
Švestky	68	0,8	0,3	16,2	
Víno – hrozný	69	0,7	0,5	18,2	

## Mlýnské výrobky

Kroupy ječné	357	9,9	1,8	75,3	
Krupice pšeničná	350	10,3	1,0	74,8	
Ovesné vločky	386	13,8	6,8	67,6	
Mouka hladká	353	11,3	1,5	73,3	
Mouka hrubá	351	9,8	1,2	75,2	
Mouka polohrubá	348	9,3	0,9	75,6	
Rýže	343	8,7	0,4	76,1	
Sójová mouka	449	43,4	20,3	23,1	
Solamyl	322	0,4	0,1	79,8	
Těstoviny třívaječné	356	11,8	2,3	74,1	

## Pochutiny

Hořčice plnotučná	124	4,2	6,1	13,0	
Masox	150	3,1	14,6	1,6	
Polévkové koření llsa	136	19,9	4,3	4,5	
Sójová omáčka	138	19,9	4,5	4,5	
Worcester	76	1,4	0,3	17,0	

# dietní receptář - kalorické a energetické tabulky

---

Potraviny	Energie	Bílk.	Tuky	Sach.	Chol.
<b>Alkoholické nápoje</b>					
Destiláty – 40%	280				
Pivo 12%	34	0,3	0	2,0	
Víno přírodní bílé	54	0,1	0	0,1	
Víno přírodní červené	67	0,2	0	0,2	
Víno sladké – sherry	140	0,3	0	6,9	
Víno šumivé	80	0,2	0	1,4	
<b>Maso, drůbež, zvěřina</b>					
Vepřové maso – průměr	359	15,2	33,0	0	70
Vepřové maso libové	238	18,2	18,2	0	64
Vepřové maso tučné	475	11,9	47,4	0	75
Hovězí maso přední	229	18,0	17,5	0	59
Hovězí maso libové	131	19,8	5,7	0	63
Hovězí maso prorostlé	210	18,6	15,1	0	74
Telecí hrudí	214	18,2	15,6	0	68
Telecí kýta	140	20,8	6,1	0	65
Uzená krkovička s kostí	433	17,3	40,4	0	67
Skopové maso – průměr	239	17,1	19,0	0	71
Jehněčí maso – průměr	285	20,4	22,6	0	71
Králičí maso – průměr	162	19,7	9,2	0	65
Husy kuchaň	352	14,5	32,5	0,2	65
Kachny kuchaň	386	12,4	37,2	0,2	75
Krůty kuchaň	132	21,9	4,7	0,2	82
Kuřata kuchaň	124	21,6	4,0	0,4	75
Slepice kuchaň	123	22,4	3,6	0,2	65
Srnčí hřbet	124	22,6	3,6	0,4	85
<b>Ryby</b>					
Kapr tržní	126	17,5	6,1	0,1	70
Pstruh duhový	120	19,7	4,6	0,1	55
Štika	83	18,6	0,9	0,1	60
Úhoř říční	261	14,5	22,5	0,1	65
Filé zmrazené	70	16,2	0,6	0,1	50
Treska	75	17,7	0,4	0,1	50

## **Rady a zkušenosti našich spolupracovníků a manažerů, kteří multifunkční nádobu vyzkoušeli, a jejich originální vyzkoušené recepty.**

MFN/21 lze použít nejrůznějším způsobem – od smažení a pečení přes vaření až po rozmrazování potravin. Může sloužit také jako teplé a chráněné místo k uložení připraveného jídla. Při přípravě jednotlivých druhů potravin i při různých způsobech úpravy nedochází k jejich vypařování.

Multifunkční nádoba při smažení a pečení neznečišťuje okolí výparů. Údržba je snadná a jednoduchá. Umožňuje přípravu jídel bez tuku, ale i vaření v páře. Při přípravě stravy je minimální spotřeba energie a sama příprava pokrmů trvá krátce. Jídla připravená v multifunkční nádobě jsou šťavnatá i chutná a uchovávají si svou přírodní vůni.

## **Poznámky**

Před prvním použitím je nutné nádobu důkladně vymýt, zvláště její dno. Snadná a jednoduchá je také údržba teflonové vložky. Omyjte ji měkkou houbou. Na dně nádoby zůstávají stopy vodního kamene, které lze odstranit k tomu určenými čistícími prostředky. Dno nádoby, které je v neustálém přímém styku s plamenem, změní stálým zahříváním barvu, což však nemá vliv na funkci nádoby. K obrácení a vyjímání potravin nepoužívejte kovový příbor, abyste nepoškodili teflonovou vložku.

Pozor - poklice může v průběhu vaření dosáhnout velmi vysokých teplot.

## **Zkušenosti s multifunkční nádobou**

Multifunkční nádoba je vhodná k pečení všeho, co jinak děláme na roštu, ale i pro přípravu mnoha jiných jídel, která patří k naší každodenní stravě. Předností nádoby je, že plamen nepřichází do přímého styku s jídlem, a proto nemůže docházet ke zdraví škodlivému připalování potravin. Nepotřebujeme vůbec tuk, což ocení zejména ti, kteří ze zdravotních důvodů tuk nesmějí. Je to příležitost ke zdravé dietě s velice chutnými druhy jídel připravovaných bez tuku. Doba přípravy je krátká, každý může tímto způsobem připravit jídlo za 30 minut, což je velice důležité pro každou zaměstnanou ženu. Multifunkční nádobu můžete používat nejen v kuchyni, nýbrž i o víkendech v kempu, protože ve velmi krátké době a bez námahy v ní připravíte totéž co na roštu.

## **Použití multifunkční nádoby jako grilu**

Dno nádoby je třeba umístit tak, aby hořák plynu byl uprostřed otvoru nádoby.

Dno (prohlubeň) je nutné naplnit vodou, aby sahala přibližně do dvou třetin výšky vnitřní prohlubně. Plynový hořák nastavte na nejvyšší stupeň (plamen musí ohřívat dno nádoby, v němž je voda, která po dosažení varu začne v podobě páry ohřívat vnitřek nádoby), pak vložte dovnitř teflonovou vložku vypouklou stranou nahoru, tedy mělkými částmi, aby přebytek tuku mohl stékat otvory ve vložce na dno nádoby – do vody. Přiklopte poklicí a ohřívejte na maximální výkon 5 až 6 minut, dokud ukazatel teploty (termokontrol) nedosáhne okraje zeleného pole. Odklopte, snižte výkon na střední hodnotu, na teflonovou vložku naskládejte maso (může to být více vrstev najednou) a znovu přiklopte poklicí. Pečte 5 až 8 minut po každé straně.

Maso pečené pod poklicí bude šťavnatější, ale můžete ho péci i bez ní, získá tak krásnou barvu, jako kdyby bylo pečené na roštu. Podle chuti můžete maso marinovat

# multifunkční nádoba - rady

---

příchutěmi. K obracení masa používejte dřevěnou vidličku, abyste nepoškodili teflonové dno.

## **Doba pečení:**

krutí řízky – 4 minuty

kuřecí filé, párky, pečeně – 6 minut

biftek, vepřové – 8 až 10 minut

ryba – 10 až 12 minut

Multifunkční nádoba je ideální pro všechny druhy masa běžně připravovaného na roštu. Pečení je rychlé, jednoduché, čisté, bez zápachu a maso se při něm nepřipaluje. Poskytuje nám velké uspokojení doma, v přírodě i na výletech a navíc máme možnost většího výběru masa než pro klasický rošt. V Zepterově multifunkční nádobě se jednoduše a rychle připraví všechny druhy masa, ryb a zeleniny.

## **Použití multifunkční nádoby k vaření zeleniny**

Dno nádoby naplňte vodou (do dvou třetin jeho hloubky). Postavte ji na hořák s plamenem střední intenzity. Na studenou teflonovou vložku otočenou hlubší stranou nahoru položte různé druhy omyté zeleniny (nebo přidejte trochu vody). S pomocí držáku dejte teflonovou vložku do dolní části nádoby a přiklopte poklicí. Vařte 15 až 20 minut při střední teplotě. Ukazatel teploty musí být uprostřed zeleného pole.

Chuť zeleniny je jedinečná, svěží a přirozená, jsou uchovány všechny vitaminy, přitom se vůně různých druhů zeleniny nepromíchají.

Multifunkční nádoba může ve všem nahradit kteroukoliv nádobu na vaření zeleniny ve vlastní šťávě i v páře, přičemž si zelenina uchová kvalitu a zkrátí se doba vaření.

## **Multifunkční nádoba použitá k ohřívání jídla**

Nejdůležitější je, aby byl hořák nastaven na menší či střední výkon. Potřebné je dostatečné množství vody na dně nádoby. Na teflonovou vložku dejte potraviny a přikryjte poklicí, pak je ohřívejte 5 až 8 minut. Jídlo je chutné a teplé, jako by bylo připraveno právě teď.

## **Multifunkční nádoba použitá jako trouba**

### *Při přípravě piškotu:*

Dolní část nádoby postavte do středu nad hořák, do žlábků nalijte 0,5 l vody, hořák nastavte na střední hodnotu, vsuňte teflonovou vložku a přiklopte poklicí. Teflonová vložka musí být otočená hlubší částí nahoru. Multifunkční nádobu je třeba zahřát tak, aby ukazatel teploty dosáhl okraje žlutého pole, pak stáhněte plamen hořáku.

Na zahřátou teflonovou vložku dejte Zepterovu formu pro přípravu dortů (tortilieru), kterou můžete trochu potřít olejem nebo rostlinným tukem, dovnitř nalijte připravenou piškotovou směs a přiklopte poklicí. Pečte 10 až 15 minut na nejmenším plameni.

## *Při přípravě kynutého těsta na pizzu, vdolků z listového těsta:*

Dolní část nádoby postavte do středu nad hořák, do žlábků nalijte 0,5 l vody, teflonovou vložku otočte na kteroukoliv stranu, můžete ji trochu potřít olejem, dejte na ni těsto a nádobu uzavřete poklicí. Nádobu pomalu ohřívejte, aby těsto rovnoměrně vykynulo, a sledujte, aby se teplota pohybovala uprostřed zeleného pole.

## **Doba pečení:**

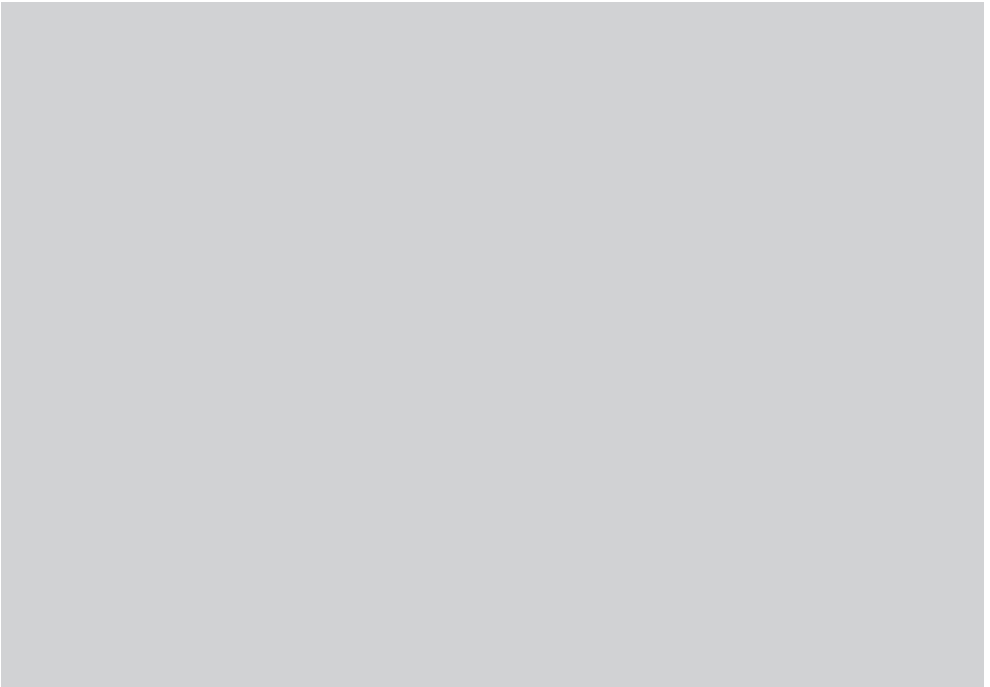
pizza – 8 minut

mražené vdolky z listového těsta – 30 minut

## **Při přípravě pokrmů z masa, která se jinak připravují v klasické troubě:**

Dno nádoby umístěte svým středem nad hořák, do žlábků nalijte 0,5 l vody, hořák nastavte na střední hodnotu, vložte teflonovou vložku a přiklopte poklicí. Teflonová vložka musí být otočená hlubší stranou nahoru. Počkejte, až ukazatel teploty dosáhne prostředku zeleného pole, pak odklopte poklici a dejte dovnitř maso. Maso opečte ze všech stran a poklici opět zavřete. Pečte při střední teplotě, dokud ukazatel teploty nedosáhne počátku červeného pole. Pak teplotu snižte na minimum, dolijte vodu, obraťte maso (můžete také přidat čerstvou omytou zeleninu), přiklopte poklici a pečte ještě 30 až 40 minut, podle velikosti masa.

## **Poznámky:**



# multifunkční nádoba - obsah

---

## Gril

Telecí s půlkami brambor a květákem ....	104
Kotlety na grilu .....	104
Pečeně na grilu .....	104
Pečené sardele .....	104
Masová směs na grilu I .....	105
Masová směs na grilu II.....	105
Kouzelná chuťovka z kuřecích jater ..	105
Grilované telecí .....	106
Vepřové karé .....	106
Gril. plněná kuřecí prsíčka a hranolky ....	106
Vepřový bůček .....	107
Telecí hamburger .....	107
Pečené kuřecí s brambory a žampiony	107
Grilované klobásy, maso, játra a tykve ..	108
Vepřové kotlety na grilu II .....	109
Pečená vepřová játra s brambory.....	109
Pečená jelička s brambory jako přílohou	109
Párky s vepřovými kotletami na grilu ....	109
Závitky se sušenými švestkami .....	110
Salát z pečených paprik .....	110
Pečené modré baklažány.....	110
Vejsce .....	111
Palačinky .....	111
Teplé sendviče .....	112
Smažené krutí řízky s květákem jako přílohou .....	112
Smažené rybí plátky .....	112
Smažené kuřecí řízky.....	113
Smažené maso s baklažány.....	113

## Vaření zeleniny

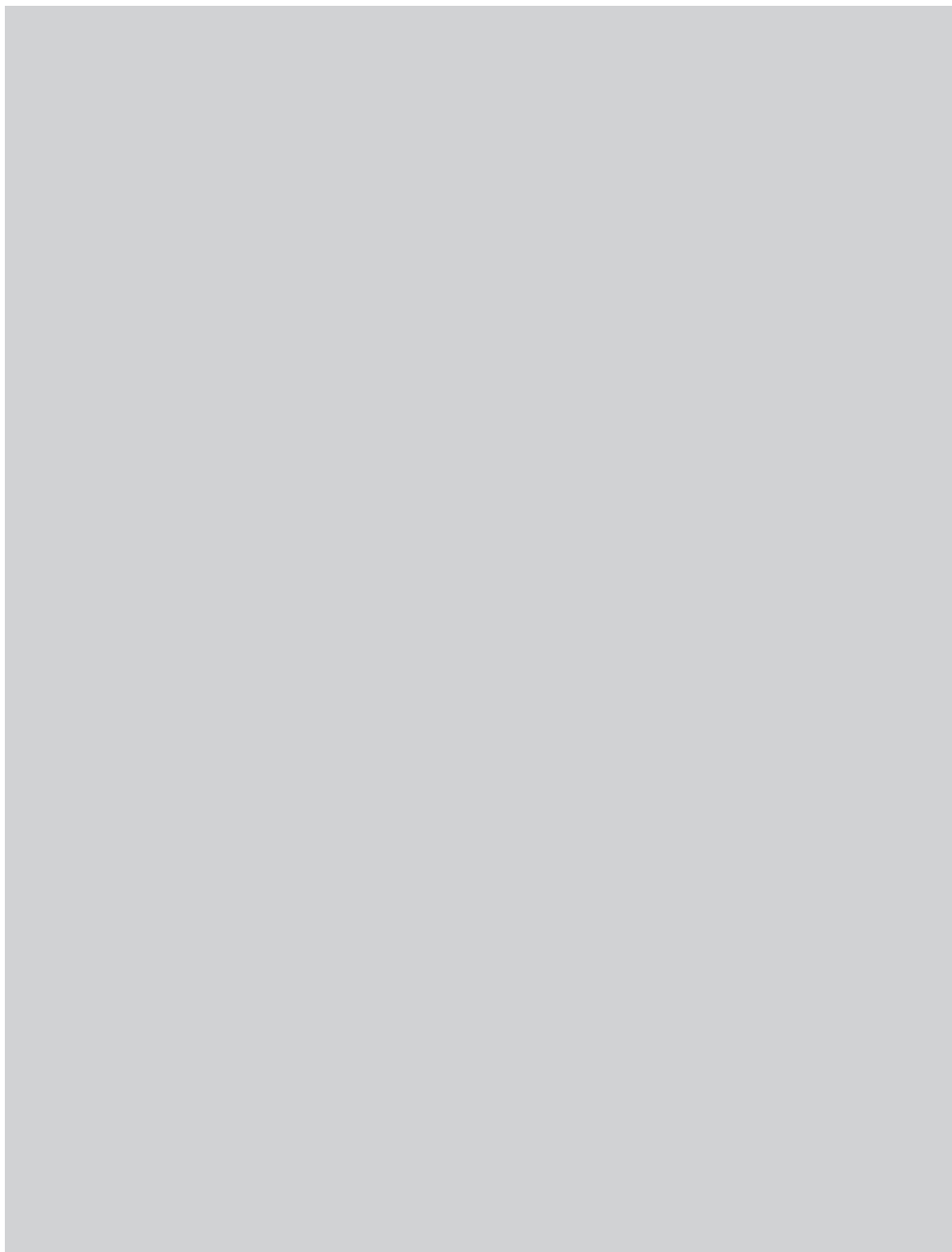
Vařená míchaná zelenina I .....	114
Vařená míchaná zelenina II .....	114
Vařená zelenina III .....	114
Vařená zelenina IV .....	115
Vařená zelenina V .....	115
Vařená zelenina VI .....	115
Vařená zelenina VII .....	116
Vařená zelenina VIII .....	116
Zapékaný květák .....	116
Zelenina s makrelami .....	116
Dušená zelenina .....	117
Plněná cibule .....	117

Bramborové misky s masovou směsí ..	118
Brokolice a nové brambory .....	118
Telecí sval se zeleninou .....	118

## Trouba

Řízky z krutích prsíček s pórkem a žam. ....	119
Pečené žampiony .....	119
Kapr pečený .....	119
Pečené kuře s houbami .....	119
Pečené kuře .....	120
Bramborové půlky .....	120
Pečené kuřecí s novými brambory ....	120
Celé pečené kuře s novými brambory	121
Telecí koleno s brambory .....	121
Telecí karé s brambory .....	121
Roláda se špenátem .....	121
Pečená masová šiška .....	122
Musaka z hub .....	122
Pečené brambory.....	123
Pečené vepřové vcelku .....	123
Párek v těstíčku - gurmánská pochoutka .....	123
Pečené kuřecí .....	124
Přidávání zeleniny .....	124
Paprika plněná strouhanými brambory ..	124
Pečené kuřecí Hasel Fefel .....	124
Plněné žampiony .....	125
Pizza .....	125
Tvarohové vdolečky .....	126
Závin s tvarohem .....	126
Párky v listovém těstě .....	127
Cukroví, koláče .....	127
Slavnostní květy .....	127
Rychlé levné koláčky .....	127
Rychlý závin .....	127
Buchty s povídky .....	128
Plněné broskve .....	128
Piškot .....	128
Pečení piškotu .....	128
Piškot .....	128
Piškot v dortové formě .....	129
Piškotový dort .....	129

**Poznámky:**





# multifunkční nádoba - gril

---

## TELECÍ MASO S PŮLKAMI BRAMBOR A KVĚTÁKEM

Připravte multifunkční nádobu. Nalijte 6 dcl vody do kruhové drážky na dně. Vložku do nádoby vložte tak, aby povrch pro pečení byl vypouklý (na grilování). Není třeba přikrývat poklicí. Umyjte 2 až 3 brambory, rozpujte je (neloupejte) a dejte na teflonovou vložku překrojenou částí směrem dolů. Přiklopte.

Očistěte hlávkou květáku a rozřízněte na 4 až 8 částí nebo rozlomte na růžice.

Dejte květák na teflonovou vložku vedle brambor a přikryjte poklicí.

Ukrojte 4 telecí řízky z plecka (napříč). Mohou být i z lednice, pokud se dají dělit.

Nakrájejte 4 kousky šunky pro pizzu a 4 kusy sýra přibližně stejné velikosti jako řízek.

Krátce odložte brambory a květák na vyhřátý talíř. Na jejich místo dejte opepřené řízky tak, že je lehce přitisknete. Když dáváte poslední, můžete první obrátit.

Na otočené řízky dejte šunku a sýr, vraťte brambory a květák, přikryjte poklicí a vařte 1/2 hodiny, dokud brambory nezměknou (jsou-li brambory větší, trvá to trochu déle).

Ukazatel teploty je uprostřed zeleného pole.

## KOTLETY NA GRILU

Do nádoby dejte 6 dcl vody, postavte ji na plynový hořák. Do nádoby položte teflonovou vložku hlubší stranou dolů a nádobu zahřívajte při středním plameni, dokud ukazatel teploty nedosáhne začátku zeleného pole.

Na vyhřáté teflonové vložce opečte kotlety po obou stranách, přikryjte poklicí, zmenšete plamen na minimum a pečte kolem 10 minut (záleží na tloušťce kotlety). Kotlety připravte jako na grilování na roštu, osolte a opepřete podle chuti.

## PEČENĚ NA GRILU

Do prohlubně nádoby dejte 6 dcl vody, teflonovou vložku otočte hlubší stranou dolů, plamen hořáku nastavte na poloviční výkon a zahřívajte, dokud ukazatel teploty nedosáhne začátku zeleného pole. Na teflonovou vložku do nádoby naskládejte pečení a pečte 10 minut za stálého obracení.

## PEČENĚ SARDELE

*1/2 kg sardelí, 3 lžičky oleje, trochu soli, trochu pepře*

Sardele očistěte, omyjte a nechte uschnout, potom do dolní části nádoby nalijte 6 dcl vody. Multifunkční nádobu zahřívajte na mírnějším ohni asi 5 minut.

Vložku obraťte prohlubní vzhůru, naskládejte sardele a pečte, až získají jemný barevný nádech. Nepřetržitě je potřete olejem, obraťte na druhou stranu a také potřete olejem, aby nebyly suché. Když sardele získají pěknou barvu, vyložte je na podnos, osolte, popepřete a polijte zbytkem oleje. Sardele se pečou bez poklice.

## MASOVÁ SMĚS NA GRILU I

Připravte marinádu z nasekané petrželky, pepře, česneku, několika kapek oleje a půlky kávové lžičky vegety. Do této marinády dejte přes noc pljeskavici, jedno ražniči (nabodnuté na špejli), telecí krmenadl, jeden telecí řízek, jeden až dva kusy telecích jater a jeden telecí trice a jeden telecí řízek naplněný šunkou a sýrem a zavinutý do rolády. Do nádoby nalijte 1/2 litru vody a dejte dovnitř teflonovou vložku otočenou měličí stranou nahoru. Na teflonovou vložku srovnějte maso. Plynový hořák nastavte na takovou hodnotu, aby plamen nepřesahoval přes okraje nádoby, ale aby se zahřívala jen vložka.

Když se maso trochu opeče, obraťte je na druhou stranu, přikryjte poklicí a po 10 až 15 minutách vypněte hořák plynu a počkejte ještě chvíli, až se maso dopeče. Během pečení ukazatel teploty nesmí přesáhnout zelené pole. Připravené jídlo, zvláště maso je šťavnaté, chutné a má krásnou barvu.

## MASOVÁ SMĚS NA GRILU II

Nalijte 4 dcl vody a nastavte plynový hořák na střední výkon. Když ukazatel teploty dosáhne začátku zeleného pole (na první čárku), připravené maso položte na teflonovou vložku otočenou hlubší stranou dolů, aby tuk mohl stékat. Maso se dává dovnitř suché a bez soli.

Dejte péci – kuřecí stehýnka, kotlety, krkovic, ražniči, gurmánské ražniči (kuřecí maso, kolečko cibule, opět maso, kolečko papriky, maso a kolečko rajčete) a kuřecí játra zabalená do tenkého plátku uzené slaniny, spojené párátkem.

Maso opečte po obou stranách 2 až 3 minuty a přikryjte poklicí.

Ukazatel teploty musí být po celou dobu v první čtvrtině zeleného pole a plynový hořák nastavený na minimum. Játra vyndáváme za 10 minut, kotlety a krkovic za 15 minut, ražniči za 20 minut, neboť kostičky masa jsou tlustší, kuřecí stehýnka vyndáváme po 30 minutách.

Po upečení maso podle potřeby osolíme a opepříme. Za hodinu se upeklo několik dávek masa při minimu energie a ještě zbylo 1,5 dcl vody.

Maso je šťavnaté a chutné jako z pravého roštu (na dřevěném uhlí) a je nádherně červené.

## KOUZELNÁ CHUŤOVKA Z KUŘECÍCH JATER

*8 kuřecích jater, 10 dkg uzené slaniny, pepř, trochu vegety*

Slaninu nakrájíme na 16 tenkých plátků a játra překrojíme na polovinu. Každou půlku jater trochu ochuťte vegetou, zabalte do plátku slaniny a spojte párátkem.

Zatímco připravujete kouzelné sousto, současně ohříváte nádobu.

Když nádobu postavíte na plynový hořák, nalijte 3 dcl vody do určeného otvoru. Pak srovnějte nádobu, aby stála nad středem hořáku, a nastavte výšku plamene tak, aby se nedotýkal boku nádoby. Teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru za pomoci kovového držáku a přiklopte poklicí. Až ukazatel teploty dosáhne prvního bodu

# *multifunkční nádoba - gril*

---

v zeleném poli (za 8 minut), vložte připravené chuťovky na teflonovou vložku. Použijte k tomu dřevěnou vařečku. Poté přiklopte poklici a stáhněte plamen hořáku, aby ukazatel teploty dosáhl začátku zeleného pole. Po 7 minutách odklopte poklici, otočte každý kus a poklici zase přiklopte. Po 7 minutách poklici odklopte a hotové chuťovky podávejte na talíř a trochu je opepřete. Takto připravené chuťovky pustí šťávu, kterou můžete každý kousek na talíři polít a podávat jako teplý předkrm.

## **GRILOVANÉ TELECÍ**

*6 telecích řízků, lžička vegety, pepř, mouka, 1 lžíce oleje, 1 sklenice bílého vína, trochu rozmarýnu*

Do nádoby dejte 2 dcl vody a použijte středně velký hořák s větším plamenem. Řízky posypte vegetou, čerstvě mletým pepřem, trochu je obalte v mouce a dejte na hlubší stranu dobře vyhřáté teflonové vložky, do níž jste přidali lžíci oleje. Prudce opečte po obou stranách. Prudce opečené řízky zalijte vínem, posypte rozmarýnem a duste 15 minut. Víno nesmí vřít, ukazatel teploty musí být na začátku zeleného pole. Hotové řízky dejte na ták, zalijte vlastní šťávou a podávejte s vařenou rýží.

## **VEPŘOVÉ KARÉ**

Do dolní části nádoby dejte 6 dcl vody, teflonovou vložku otočte nahoru podle potřeby, přiklopte poklicí a zahřejte na středním plameni, až ukazatel teploty dojde na začátek zeleného pole.

Osušené maso naskládejte na teflonovou vložku, opékejte dočervena po obou stranách, přikryjte poklicí a ještě chvíli pečte na mírném ohni okolo 20 minut, podle tloušťky masa. Takto pečené maso je suché.

Chceme-li mít šťavnaté maso, obrátíme teflonovou vložku hlubší stranou nahoru. Když maso získá narudlou barvu, můžete přidat 1 dcl vody, nasekaný česnek a cibulku. Maso přikryjte a zvolna pečte 20 minut.

## **GRILOVANÁ PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSÍČKA A HRANOLKY**

Při grilování musí být teflonová vložka otočená vypouklou částí směrem nahoru. Když ukazatel teploty dosáhne žlutého okraje, dejte do nádoby kuřecí prsa, která jste předtím naplnili sýrem a hned přidejte i hranolky, přiklopte poklicí a nechejte péci. Po 5 minutách můžete plněná kuřecí prsa obrátit a promíchat hranolky.

Znovu přiklopte poklicí a nechte péci ještě 4 minuty. Hotové jídlo můžete ihned podávat. Výhodné je, že hranolky se opékají bez tuku, plněná drůbeží prsa tak získají hezky zbarvenou kůrku a sýr nevyteče z masa ven, takže i pečící teflonová vložka zůstane čistá, jako kdyby byla současně s vařením i umytá. Brambory křupají, a i když vychladnou, vůbec nemění podobu. Zůstanou stejné, jako kdyby byly právě upečené.

Při vaření může poklice dosáhnout velmi vysokých teplot.

## VEPŘOVÝ BŮČEK

*1,5 kg čerstvého vepřového bůčku, 2 cibule střední velikosti, 3 lžíce vegety, 1 lžička pepře, 1 lžička červené papriky, 1/2 litru piva*

Ze všech surovin udělejte nálev, v němž bude bůček naložen alespoň několik hodin (nejlépe přes noc). Do dolní části nádoby dejte dvě třetiny vody. Vložku otočte mělkou stranou tak, aby přebytek tuku mohl odtékat. Multifunkční nádobu zahřejte (s přiklopenou poklicí) až k počátku zeleného pole na středním hořáku a na středním plameni. Jakmile ukazatel teploty přejde do zeleného pole, položte na teflonovou vložku bůček vyjmutý z nálevu. Multifunkční nádoba se zahřívá 10 až 15 minut. Bůček pečte s přiklopenou poklicí na mírném plameni.

Po jedné straně pečte bůček kolem 25 až 30 minut. Po otočení pečte dalších 30 minut. Ukazatel teploty musí být během pečení na začátku, nejdále však uprostřed zeleného pole. Bůček ani nemusí být naložen v nálevu, ale musíte ho trochu posolit a nechat před pečením odstát. Bůček má krásnou červenou barvu, je měkký, šťavnatý a mnohem méně mastný než při přípravě v jiných druhích nádob.

## TELECÍ HAMBURGER

*1 balení mraženého telecího hamburgeru*

Multifunkční nádoba se připraví tak, že dolní nádobu naplníme do dvou třetin vodou. Nádobu uzavřenou poklicí zahříváme na středním hořáku, na středně silném plameni kolem 10 minut. Ukazatel teploty je na začátku zeleného pole.

Hamburgery dejte do nádoby. Nepřidávejte ani příchutě, ani tuk. Pokud jsou ještě zmrzlé, pečou se dvě minuty po každé straně, jsou-li rozmražené, pak stačí kolem jedné minuty z každé strany. Samozřejmě je pečte na teflonové vložce otočené tou stranou, aby přebytek tuku mohl odtékat s vodou. Hamburgery jsou měkké a šťavnaté, mají hezkou barvu.

## PEČENÉ KUŘECÍ S BRAMBORY A ŽAMPIONY

*3 kuřecí stehýnka, 1/2 kg nových brambor, 20 dkg žampionů, vegeta dle chuti*

Brambory dobře očistěte a nakrájejte na kolečka. Kuřecí maso a bramborová kolečka posypte vegetou a nechte ji chvíli působit, aby mohla proniknout do potravin.

Multifunkční nádobu připravte k pečení. Naplňte ji vodou do dvou třetin dolní nádoby. Vložku otočte nahoru stranou umožňující stékání tuku do vody (tedy mělkou stranou). Peče se přikryto poklicí. Nádobu dejte na středně velký plamen a zahřívajte asi 10 minut, až dojde ukazatel teploty na začátek zeleného pole. Maso se dá na teflonovou vložku a peče se po obou stranách 8 minut. Poté se maso sundá z teflonové

# *multifunkční nádoba - gril*

---

vložky a naskládají se na ni brambory. Na brambory se znovu položí maso. Po 8 minutách maso znovu sundejte, brambory otočte na druhou stranu a na ně opět naskládejte maso a pečte dalších 8 minut. Pak maso vyndejte, brambory dejte k jedné straně nádoby a na teflonovou vložku naskládejte omyté a oschlé nasolené žampiony. Pečte je kolem 5 minut a obraťte. Nakonec vše vyndejte a položte na táč. Peče se stále na minimu středního hořáku. Vše je hotové přibližně za 45 minut. Kuřecí má chuť jako z grilu a není masné jako při pečení na pánvi. Brambory mají plnou šťavnatou chuť a žampiony jsou dokonalé.

## **GRILOVANÉ KLOBÁSY, MASO, JÁTRA A TYKVE**

### *GRILOVANÉ KLOBÁSY S PEČENÝMI BRAMBORY*

Nádobu postavte na nejmenší hořák se střední velikostí plamene.

Voda je ve dvou třetinách předpokládaného prostoru a teflonová vložka otočená dolů.

Multifunkční nádoba se zahřívá 3 až 4 minuty, což je doba potřebná k oloupaní brambor a jejich nakrájení na plátky.

Na teflonovou vložku se položí klobásy a brambory, přikryjí se poklicí a vše se peče 5 minut. Jídlo je už teď dostatečně opečené, ale aby hezky zčervenalo po obou stranách, obrátí se a ještě se chvíli peče, nejvýše však 5 minut, a pak se podává.

Ukazatel teploty je na začátku zeleného pole. Celkově trvá příprava 15 minut. Pokrm má odlišnou chuť než při jakékoliv jiné úpravě.

### *PEČENÉ MASO (VEPŘOVÉ) S PEČENÝMI ČERSTVÝMI PAPRIKAMI*

Postup je stejný jako v předchozím receptu, celková doba přípravy 15 až 20 minut.

### *PEČENÁ JÁTRA S BRAMBORY I*

Postup opět stejný, doba přípravy jídla 10 až 15 minut.

### *PEČENÁ JÁTRA S BRAMBORY II*

Postup stejný, teflonová vložka otočená nahoru. Maso se dusí ve vlastní šťávě a v páře (dobrý způsob grilování staršího tvrdého masa).

Nakonec se odklopí poklice, aby maso získalo barvu jako grilované.

Po 20 minutách je jídlo hotové a má vynikající chuť.

### *PEČENÉ TYKVE*

Postup opět stejný, peče se 5 až 10 minut.

Plynová multifunkční nádoba je ideální náhrada za všechny druhy grilů. Grilování je rychlé, jednoduché, čisté, bez pachů, bez připalování masa. Ještě větší důvod ke spokojenosti doma, v přírodě, na víkendech i na výletech. Větší výběr druhů mas ke grilování než u klasických roštů. V nádobě Zepter se stejně rychle a jednoduše griluje každé maso, ryba, játra, vepřové, kuřecí atd. Stejným způsobem se také griluje zelenina, zvláště pak chutně upravovaná čerstvá paprika, tykve.

## **VEPŘOVÉ KOTLETY NA GRILU II**

---

Do nádoby nalijte 4 dcl vody. Zahřejte, dokud ukazatel teploty nedosáhne k první červené tečce v zeleném poli. Na menším hořáku nastavte střední velikost plamene. Doba zahřívání trvá 7 až 12 minut. Když je nádoba zahřátá, dejte maso na teflonovou vložku otočenou hlubší stranou nahoru. Přiklopte poklicí a pečte 5 až 8 minut, maso otočte a pečte po druhé straně 5 minut. Maso je opečené ve chvíli, kdy ukazatel teploty dojde mezi druhou a třetí červenou tečku v zeleném poli. Po otočení masa můžete horní stranu potřít vegetou a česnekem nebo jiným kořením podle chuti.

## PEČENÁ VEPŘOVÁ JÁTRA S BRAMBORY

Multifunkční nádoba, do níž jste nalili 4 dcl vody, zahřívejte tak dlouho, dokud ukazatel teploty nedojde k první červené tečce v zeleném poli. Nakrájená játra dejte na teflonovou vložku a kolem naskládejte nakrájené brambory. Podle chuti se mohou játra potřít namíchanou směsí různých příchutí (pepř, vegeta, sůl, trocha oleje). Pečte po jedné straně 3 až 5 minut, játra i brambory otočte a pečte znovu 5 minut, nebo tak dlouho, dokud ukazatel teploty nedojde ke druhé červené tečce. Po celou dobu mějte nádobu na středně velkém plameni.

**Poznámka:** játra mají fantastickou chuť, velmi zvláštní, teflonová vložka je otočená směrem nahoru.

## PEČENÁ JELÍTKA S BRAMBORY JAKO PŘÍLOHOU

Do nádoby dejte 4 dcl vody. Hlubší strana teflonové vložky je otočená směrem nahoru. Zahřívejte nádobu, dokud ukazatel teploty nedosáhne počátku zeleného pole. Položte jelítka na teflonovou vložku současně s brambory a přiklopte poklicí. Pečte 15 minut, až ukazatel teploty dostoupí k červenému bodu v zeleném poli, pak otočte jelita a brambory a nechte péci ještě 15 minut (dokud ukazatel teploty nedostoupí k druhému červenému bodu). Jelita jsou zvláště měkká, nepopraskají a zůstane v nich všechna šťáva.

## PÁRKY S VEPŘOVÝMI KOTLETAMI NA GRILU

*2 vepřové kotlety naklepané a mírně osolené, špetka pepře, 4 jemné párky, 1 čerstvá paprika nasekaná na proužky*

Multifunkční nádoba se postaví na menší hořák se středně velkým plamenem. K vnitřnímu okraji nádoby se nalijí 4 dcl studené vody. Teflonovou vložku otočte vypouklou stranou vzhůru, přikryjte poklicí a ohřívejte k prvnímu červenému bodu v zeleném poli. Když je nádoba správně nahřátá, odklopte poklici a na suchou

teflonovou vložku položte připravené potraviny a pak je pečte pod poklicí 10 minut po jedné straně. Otočte a pečte ještě 1 minutu po druhé straně a můžete je podávat.

# multifunkční nádoba - gril

---

Papriku nakonec trochu posolte, aby z ní nevytekla šťáva. Takto připravená strava je chutná a vzhledem připomíná jídla připravovaná na roštu. Paprika je zvláště sladká, i když je posolená, a má v sobě mnoho šťávy.

Přebytek tuku stéká otvory v teflonové vložce do sběrné nádoby.

## ZÁVITKY SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

*15 až 20 změkklých sušených švestek, 15 až 20 neloupaných mandlí (mohou to být i ořechy), 15 až 20 tenkých plátků prorostlé slaniny, dlouhých 18 až 20 cm*

Švestky přelijte horkou vodou a nechte je v ní několik minut, pecky vyndejte ostrým nožem a do švestky vložte mandle, zabalte švestky do slaniny, spojte párátkem a pečte na roštu (párátka musí být namočená ve vodě, aby neshořela). Multifunkční nádobu zprudka zahřejte až k prvnímu červenému bodu.

Vložku dejte do nádoby stranou s vypouklým středem tak, aby tuk kapal do vody. Takto zahřátou nádobu odklopte a dejte závitky péci, dokud slanina nebude hotová. Musíte je obracet. Proces trvá nejdéle 5 minut.

Zhasněte plamen hořáku a přiklopte poklicí, aby slanina neztvrdla.

## SALÁT Z PEČENÝCH PAPIK

*6 až 8 šťavnatých paprik, 2 až 3 stroužky česneku, špetka soli, olej a ocet dle chuti, trochu černého pepře*

Do nádoby nalijte 3 dcl vody, na rovnou stranu teflonové vložky naskládejte papriky, zapněte střední plynový hořák a přiklopte poklicí.

Pečte 25 minut a občas papriky otáčejte, aby získaly zlatohnědou barvu ze všech stran. Ukazatel teploty by měl být ve dvou třetinách zeleného pole. Pečené papriky přeložte do kombi nádoby, přiklopte je a nechte vychladnout. Olupejte je, očistěte od semen, posolte a potřete je jemně rozetřeným česnekem, olejem a octem.

Je dobré, když je takto necháte v ledničce odstát alespoň jednu hodinu.

Dříve než je začnete podávat, přidejte podle chuti pepř, podávejte k pečenému masu.

## PEČENÉ MODRÉ BAKLAŽÁNY

*3 středně velké baklažány*

U baklažánů oloupejte vnější slupku, po délce je nakrájejte na plátky v tloušťce prstu, nechte je 30 minut odstát, až pustí šťávu.

Postavte nádobu nad plynový hořák na střední plamen dokud ukazatel teploty nedosáhne zeleného pole. Nadzdvihněte poklici a vložte odkapané baklažány dovnitř. Pečte 8 až 10 minut, pak je obraťte na druhou stranu a pečte 8 až 10 minut.

Dokud jsou ještě teplé, upečené baklažány posolte, popepřete, posypte nasekaným česnekem a polijte olivovým olejem. Jídlo je nízkokalorické, obohacené o přírodní

olivový olej, může se také jíst jako hlavní jídlo s různými saláty nebo jako příloha. Pokud se rozhodnete pro přípravu tohoto velmi zdravého jídla, můžete upéci větší množství a dát jej v kombi misce o průměru 24 cm do ledničky a v průběhu týdne si pak jídlo podle chuti brát.

## VEJCE

### *SMAŽENÁ VEJCE*

- voda v nádobě do tří čtvrtin, nejmenší plynový hořák na střední výkon
- vložka otočená prohlubní nahoru
- zahřejte nádobu, ukazatel teploty je na konci žlutého pole
- dejte na teflonovou vložku 4 kousky šunkového salámu a opečte z jedné strany (1 až 2 minuty), otočte na druhou stranu, nalijte vejce a vše dohromady smažte kolem 4 minut

### *SÁZENÁ VEJCE (VOLSKÉ OKO)*

- do nádoby rozklepněte 4 vejce a pečte 3 minuty přikrytá a bez tuku
- podle chuti můžete posypat strouhaným parmezánem

## PALAČINKY

### *PALAČINKY I*

*35 dkg mouky, 1 vejce, 1 vanilkový cukr, 1 sušené kvasnice, 1/4 l vlažného mléka, 0,5 dcl oleje*

Vše zamíchejte a nechte těsto vykynout. Směs zlehka nabírejte, pak ji už nemíchejte a dejte ji péci. Do nádoby dáte 2 dcl vody (střední plynový hořák zapněte na 3. stupeň) a směs dáte na hlubší stranu teflonové vložky. Pečte s odklopenou poklicí po obou stranách kolem 3 minut. Palačinky poskládejte jako dort tak, že jednu vrstvu namažete meruňkovými povidly a následující vrstvu posypete ořechy, pak čokoládou atd. Krájejte jako dort.

### *PALAČINKY II*

*2 vejce, 150 g hladké mouky, 200 g hrubé mouky, 4 dcl mléka, 2,5 dcl minerální vody, 1 vanilkový cukr, špetka soli. Směs dobře zpracujte, míchejte a postupně přidávejte mléko a minerální vodu.*

Dno nádoby umístěte svým středem nad hořák, do žlábků nalijte 0,5 l vody, otevřete větší plamen, ale nesmí dosahovat až na boky nádoby. Nádobu uzavřete poklicí, zahřívejte 6 až 8 minut, dokud ukazatel teploty nedosáhne na začátek zeleného pole. Multifunkční nádobu pak otevřete a teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru a směs rovnoměrně rozlijte po celém povrchu. Při pečení můžete palačinku na chvíli přikrýt poklicí, bude pak šťavnatější, pokud si však přejete suchou, pečte ji bez víka. Při pečení se okraj palačinky zlehka stáčí nahoru, takže ji lze jednoduše a



# multifunkční nádoba - gril

---

zlehka obracet a rovnoměrně opékat po obou stranách. Palačinky podle chuti namažte nejrůznějšími džemy, nebo je naplňte sýrem a zapečte je v nádobě.

## TEPLÉ SENDVIČE

Krajíčky chleba namažte rostlinným tukem, na namazaný chléb dejte tenký plátek šunky a tenký plátek eidamského sýra, poskládejte je na zahřátou teflonovou vložku nádoby a pečte 5 minut. Ukazatel teploty musí být v zeleném poli. Stačí 4 dcl vody. Sendviče jsou brzy hotové a vypadají lákavě. Jsou šťavnaté, protože se nevysušují, a dolní strana chleba je upečená dokřupava.

## SMAŽENÍ

*Smažené krutí řízky s květákem jako přílohou  
6 řízků, menší květák, 1 stroužek česneku.*

Do žlábků nádoby nalijte 4 dcl studené vody, na hlubší stranu teflonové vložky nalijte lžici oleje a zahřívějte 3 minuty, pak do ní vložte 3 řízky, přiklopte poklicí a smažte 10 minut po každé straně. Řízky vložte do teplé nádoby Zepter a přiklopte poklicí. Postup opakujte s ostatními řízkami.

**Příloha:** V prohloubené části teflonové vložky vařte květák v páře 15 minut, přidejte trochu vody, zapražte květák s trochou olivového oleje (může být i obyčejný) a nasekaným česnekem.

## SMAŽENÉ RYBÍ PLÁTKY

4 plátky filé (mražené). Filé se obalí ve strouhance – klasický postup (filé lehce posolte, obalte v mouce, vejci a strouhance). Do dvou třetin dolní nádoby dejte vodu. Vložku obraťte hlubší částí nahoru, ale může to být i obráceně. Přiklopte nádobu a zahřívějte na nejmenším hořáku 10 minut na středním plameni. Filé (vždy dva a dva) poskládejte na teflonovou vložku bez jediné kapky tuku.

Peče se s přiklopenou poklicí, a to po obou stranách 5 až 6 minut. Na teflonovou vložku položte rybu ve chvíli, kdy ukazatel teploty dojde na začátek zeleného pole. Pečte na velmi mírném plameni. Jídlo je šťavnaté, má plnou chuť. Ryba obsahuje vnitřní vlhkost, ale zvenku je suchá a má pěknou žlutočervenou barvu.

## SMAŽENÉ KUŘECÍ ŘÍZKY

Do prohlubně teflonové vložky dejte trochu oleje a ohřívejte kolem 5 minut, pak poskládejte obalené řízky do horkého oleje.

Po zahřátí nádoby plamen mírně ztlumte a po 10 minutách řízky otočte, po dalších asi 5 až 6 minutách jsou řízky hotové.

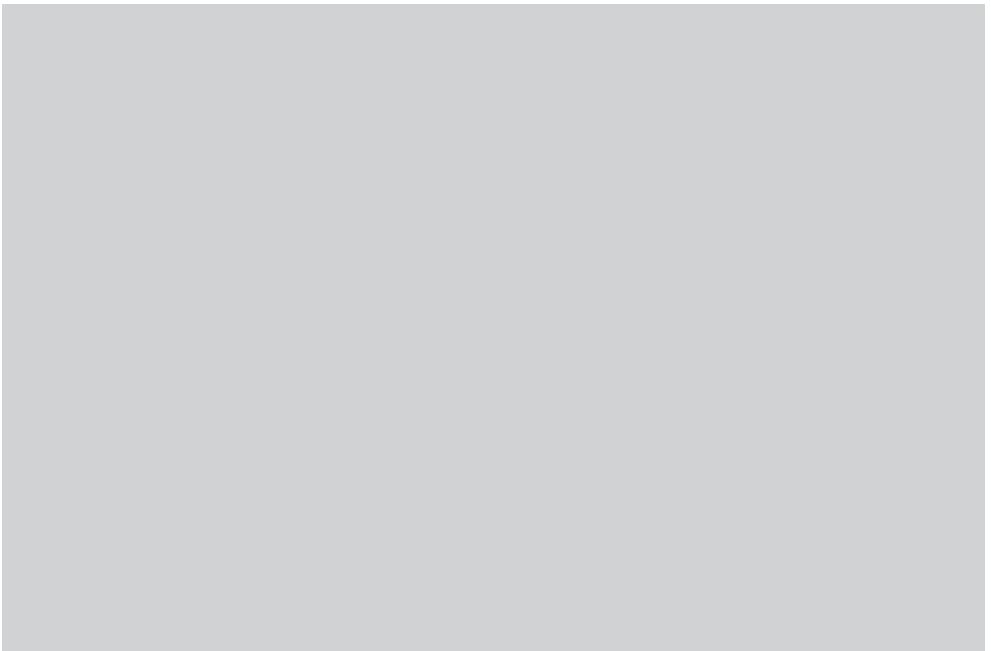
Řízky jsou velice šťavnaté a na první pohled je vidět, že těstíčko tvoří s masem pevný celek a ani při krájení se od masa neodděluje.

## **SMAŽENÉ MASO S BAKLAŽÁNY**

*2 obalené řízky, 1 baklažán nakrájený na plátky a posolený, aby ztratil hořkost, směs na obalování – 1 vejce rozmíchané s trochou mouky*

Multifunkční nádobu připravte jako na grilování jenom s tím rozdílem, že teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru a přidejte jednu lžici oleje. Smažte s přiklopenou poklicí 10 minut po obou stranách. Plamen hořáku pod nádobou hoří jen mírně. Maso je měkké a chutné, stejně tak baklažán, kterému stačí kratší doba pečení. Hotové jídlo ihned podávejte.

### **Poznámky:**



# multifunkční nádoba - vaření zeleniny

---

## Příprava nádoby k vaření

Do nádoby dejte 6 dcl vody a postavte ji na malý plynový hořák tak, aby se plamen nedotýkal bočních stran. Teflonovou vložku pomocí kovového držáku uložte do nádoby prohloubenou částí vzhůru (pokud je třeba, můžete přidat na teflonovou vložku trochu vody).

Budete-li v nádobě vařit nebo dusit, může se vložka nejdříve naplnit a pak vložit. Když je teflonová vložka naplněná, přiklopte poklicí a čekejte, dokud se jídlo neuvaří. Ukazatel teploty musí být uprostřed zeleného pole. Nabízí se vám různé varianty přípravy s různou dobou vaření, neboť nádoba vytváří široké spektrum možností. Vyberte si!

## VAŘENÁ ZELENINA I

Do nádoby nalijte 6 dcl vody, teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru, dejte na ni omytou nakrájenou zeleninu (brambory, fazolové lusky, mrkev a květák), přidejte 1 dcl vody, přiklopte poklicí a nádobu postavte na nejmenší hořák se středním plamenem. Plamen neměňte, dokud ukazatel teploty nedojde na začátek zeleného pole. Pak ztlumte plamen co nevíce, zkontrolujte množství vody, podle potřeby dolijte a vařte okolo 10 minut. Zelenina má zvláštní chuť a podle libosti se mohou ještě přidat různá koření.

## VAŘENÁ ZELENINA II

*Vegetariánské porce nebo příloha k masu - 15 dkg květáku, 15 dkg brokolice, 15 dkg fazolových lusků, 15 dkg čerstvého hrášku, 2 menší mrkve, 1 brambor, trochu vegety, 0,5 dcl vody.*

Květák i brokolici rozdělte na menší růžičky, brambory a mrkev nakrájejte na kostičky. Fazolové lusky nakrájejte na menší kousky a s očištěným hráškem umyjte.

Multifunkční nádobu postavte nad hořák se středním plamenem tak, aby nedosahoval na její boky. Do zlábků nalijte 3 dcl vody. Pomocí držáku vsuňte teflonovou vložku prohloubenou stranou nahoru. Poklicí pánev uzavřete, počkejte, až se ukazatel teploty vyšplhá k prvnímu bodu zeleného pole (za 8 minut).

Po dosažení této teploty nadzvedněte poklicí a na teflonovou vložku dejte připravenou zeleninu. Rozložte ji po teflonové vložce a ochuťte vegetou. Takto ochucenou zeleninu přelijte 0,5 dcl vody a přiklopte poklicí. Plamen neměňte, ukazatel teploty bude na druhé tečce zeleného pole. Při této teplotě zelenina potřebuje k uvaření 15 minut. Vařenou zeleninu podávejte jako samostatné jídlo ve vegetariánské kuchyni nebo jako přílohu k masitým jídlům.

Zelenina uvařená v multifunkční nádobě si udrží svoji barvu, vůni a chuť.

# multifunkční nádoba - vaření zeleniny

---

## VAŘENÁ ZELENINA III

Do nádoby nalijte 3,5 dcl vody. Na chladnou teflonovou vložku dejte zeleninu a na ni položte kousek másla. Pokud je zelenina zmrazená, není třeba dolévat vodu. Zpočátku vařte na středním plameni, až ukazatel teploty dosáhne na začátek zeleného pole, oheň zmírněte. Vařte 10 až 15 minut, dokud ukazatel teploty nedosáhne polohy mezi první a druhou tečkou v zeleném poli. Chuť a vůně zmrazené zeleniny se nepomíchaly a zůstaly zachovány (cibule, česnek, brambory, fazolové lusky, hrášek, mrkev). Přidáme-li vejce, natvrdo se uvaří za 8 minut.

## VAŘENÁ ZELENINA IV

*Do nádoby nalijte 1/2 litru vody a pečící teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru. Na teflonovou vložku naskládejte 2 mrkve, 1/4 hlávky kapusty, 3 až 4 listy blitve, 2 růžičky květáku, 2 rajčata, 2 až 4 brambory, 1 tykev a 1 brokolici.*

Plamen hořáku plynu musí zahřívát jenom pečící plochu. Nádobu přiklopte poklicí a po 10 minutách zavřete plamen a dejte zeleninu trochu odstát.

Po 5 minutách zeleninu vyndejte a přelijte několika kapkami rozpuštěného rostlinného tuku. Zelenina připravená tímto způsobem je chutná, zachovává si svoji přirozenou barvu a všechny své vlastnosti (vitaminy, minerály).

## VAŘENÁ ZELENINA V

Při vaření musí být teflonová vložka otočená směrem dolů. Na studenou teflonovou vložku uložte zeleninu – sladké zelí, květák, mrkev a papriku – a přiklopte poklicí. Po 10 minutách ji odklopte, abyste viděli co se děje se zeleninou. Je téměř uvařená, a přitom vypadá jako byste ji právě teď utrhlí na zahradě. Nevařila se ve vodě, nýbrž v multifunkční nádobě s otvory kolem teflonové vložky. Zelenina nezískala žádnou cizí vůni, paprika si uchovala svou vlastní a mrkev nevoní po paprice ani po čerstvém zelí. Zelenina uvařená v páře na teflonové vložce v sobě uchovala všechny hodnoty. Pro přípravu potřebujeme 3 dcl vody a zeleninu podle chuti.

## VAŘENÁ ZELENINA VI

### **Umýt a očistit zeleninu:**

*brokolice – pouze růžičky*

*květák – pouze růžičky*

*mrkev – větší, na kolečka*

*brambory – větší, na osminu*

Do dolní nádoby dejte do dvou třetin vodu. Teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru, na ni naskládejte zeleninu, přiklopte poklicí a postavte nad plamen plynového hořáku. Zeleninu není třeba solit. Vařte na mírném plameni 15 minut. Ukazatel teploty

# *multifunkční nádoba - vaření zeleniny*

---

musí být na začátku zeleného pole. Chuť zeleniny je plná, silná a zcela přirozená.

## **VAŘENÁ ZELENINA VII**

*Různé druhy zeleniny (mrkev, tykve, baklažán, rajčata, květák...) dobře očistěte, umyjte a podle potřeby nakrájejte.*

Dno nádoby umístěte svým středem nad hořák, do zlábků nalijte 0,5 l vody, výkon malého hořáku nastavte na tři čtvrtiny. Teflonovou vložku obraťte hlubší stranou nahoru. Na studenou teflonovou vložku poskládejte různou zeleninu, přiklopte poklicí a obsah vařte 10 až 12 minut. Výkon pak snižte na střední hodnotu, nádobu otevřete a zeleninu lehce promíchejte dřevěnou vařečkou, potom znovu přiklopte poklicí a ještě 10 až 15 minut vařte (podle množství a druhu zeleniny).

## **VAŘENÁ ZELENINA VIII**

Předem připravenou vlažnou zeleninu (hrášek, mrkev, blitvu) dejte na studenou teflonovou vložku (obrácenou hlubší stranou nahoru), zkontrolujte množství vody v nádobě (dvě třetiny prostoru), hořák nastavte na minimum a vařte 15 minut. Ukazatel teploty musí být za začátku zeleného pole.

Chuť uvařené zeleniny je jedinečná, ještě lepší než při používání Zepterova nádobí. Multifunkční nádoba může ve všem nahradit kteroukoliv nádobu na vaření zeleniny ve vlastní šťávě a v páře. Zkrátí se doba vaření, nevznikají zápachy a zvyšuje se požitek z vaření.

## **ZAPÉKANÝ KVĚTÁK**

*1 květák kolem 700 g, 1 dcl kyselý smetany, 2 žloutky, špetka soli, kousek parmezánu*  
Do nádoby nalijte 4 dcl studené vody, na hlubší stranu teflonové vložky naskládejte kousky kvěťáku s růžičkami otočenými nahoru. Přiklopte poklicí a vařte kolem 30 minut na středně velkém hořáku na 3. stupni, dokud ukazatel teploty nedojde do dvou třetin zeleného pole. Pak plamen ztlumte na minimum. Vařený květák přelijte smetanou rozmíchanou se solí, žloutky a parmezánem, pečte ještě asi 15 minut. Podávejte s lehkými masy – kuřecím nebo krůtím.

## **ZELENINA S MAKRELAMI**

Oloupejte 2 menší brambory, 1 mrkev, několik růžiček kvěťáku, 20 dkg hrášku a vše dejte na teflonovou vložku otočenou hlubší stranou nahoru. Hořák plynu nastavte na poloviční výkon. Až se zelenina začne vařit, výkon snižte na minimum. Vařte pod poklicí 15 minut. Vyndejte zeleninu, dejte ji do kombi misky (aby zůstala teplá). Mezitím

# multifunkční nádoba - vaření zeleniny

---

očistěte dvě makrely, posolte je zevnitř, připravte trochu mouky a do ní přidejte 1 lžici vegety a trochu pepře, vše promíchejte a ryby v mouce obalte. Vložku očistěte od zeleniny a zvětšete plamen plynového hořáku (poloviční výkon). Vložka je i dále otočená hlubší částí směrem nahoru, dovnitř dejte 1 lžici slunečnicového oleje a 2 lžice olivového oleje a pak vložte makrely, přikryjte je poklicí, aby se pekly jako v troubě. Po 10 minutách ryby otočte a pečte po druhé straně, dokud nezčervenají. Na talíři je můžete posypat česnekem a nasekanou petrželkou a polít olejem, v němž se pekly. Nakonec k nim přidejte vařenou zeleninu. Ukazatel teploty je celou dobu v polovině zeleného pole a voda se téměř odpařila, neboť se peklo na větším plameni.

## DUŠENÁ ZELENINA

*600 g brambor, 300 g blitve, 3 stroužky česneku, 1 lžička vegety, 1 dcl oleje*

Do nádoby nalijte 3 dcl vody, střední hořák zapněte na 3. stupeň a nahoru dejte teflonovou vložku s nakrájenou zeleninou na hlubší straně. Přiklopte poklicí a vařte 20 minut. Až ukazatel teploty dosáhne poloviny zeleného pole, zavřete hořák a jídlo nechte přikryté 10 minut odstát. Pak dejte zeleninu do servírovací nádoby. Mezitím promíchejte olej, vegetu a drobně třený česnek a zeleninu přelijte. Podávejte k rybě nebo grilovanému masu.

## PLNĚNÁ CIBULE

*50 dkg cibule, 50 dkg mletého masa – telecího, 5 dkg rýže, 2 stroužky česneku, 2 dkg cibule, 1 vejce, sůl, petržel, pepř, 1 lžice konzervovaných rajčat, 1 lžice vegety, trochu octa*

Do nádoby nalijte 5 dcl vody, střední hořák zapněte na 3. stupeň a na hlubší stranu teflonové vložky naskládejte očištěné středně velké hlavičky cibule rozříznuté na širší straně, abyste z ní mohli tvořit jakési misky. Pokropte je octem a vařte, dokud nezměknou a nezesklovatí. Nechejte je zchladnout a pak oddělujte od cibule misky po misce a naplňte je masovou náplní.

Náplň: Do mletého masa přidejte nasekaný česnek, cibuli, petržel, sůl, pepř, vejce, omytou rýži a vše zamíchejte. Plněné misky utvořené z lupínků cibule poskládejte na hlubší stranu teflonové vložky, polijte je konzervovanými rajčaty rozředěnými v troše vody s přidáním vegety a vařte kolem 40 minut. Ukazatel teploty musí být ve třech čtvrtinách zeleného pole. Hotové jídlo upravte na podnos, polijte šťávou z vaření, posypte nasekanou petrželí a můžete podávat. Místo cibule se mohou použít i papriky, vinný list nebo zelené listy. Toto jídlo se může podávat buď teplé, nebo studené s kyselou smetanou.

## BRAMBOROVÉ MISKY S MASOVOU SMĚSÍ

# multifunkční nádoba - vaření zeleniny

---

30 dkg mletého masa (míchaného), 1 cibule, 2 krajíčky chleba, 1 dcl mléka, 1 vejce, 1 smetana, 1 kg brambor (větších), koření dle chuti – sůl, pepř, česnek, červená paprika, nasekaná petržel

Do nádoby nalijte 4 dcl vody, teflonovou vložku otočte směrem dolů, poduste cibuli 10 minut, přidejte mleté maso a dále duste 20 minut. Ochuťte podle potřeby (sůl, pepř, červená paprika, petržel). Podušené maso dejte do nádoby, aby vychladlo, a mezitím namočte 2 krajíčky chleba v 1 dcl mléka, vmíchejte do směsi s mletým masem, přidejte vejce a vše promíchejte. Brambory oškrábejte, rozřízněte po délce a půlky vydlabejte (hmotu můžete použít při přípravě zeleninového salátu). Půlky vařte v nádobě (vložka otočená směrem dolů) 20 minut. Uvařené půlky naplňte směsí mletého masa, do náplně přidejte lžičku smetany a zapečte v nádobě 20 minut. Při pečení obraťte teflonovou vložku směrem nahoru.

## BROKOLICE A NOVÉ BRAMBORY

Do dolní části nádoby nalijte do tří čtvrtin vodu, teflonovou vložku otočte hlubší stranou, dejte na ni brokolici a nové brambory a přiklopte poklicí. Nádobu zahřejte na teplotu potřebnou pro vaření (začátek zeleného pole) a vařte na mírném ohni 15 až 20 minut. Zvláště nadrobno nasekejte petržel a posypte nové brambory, podle chuti přidejte olivový olej nebo jiný olej. Jídlo může posloužit jako příloha k připravenému masu z roštu.

## TELECÍ SVAL SE ZELENIPOU

4 telecí řízků z plece, 1 brambor, 1 mrkev, 1 tykev, 2 lžíce hrášku, 4 žampiony, 1/2 papriky, 1 cibule, 2 až 4 květáky nebo brokolice, 2 kousky slaného bílého sýra  
Brambory oloupejte zepterovým nožem určeným pro loupání, nakrájejte a naskládejte je na prohloubené dno teflonové vložky a posolte. Na brambory položte opepřené řízků o tloušťce 10 mm (není nutné je naklepávat, sval se krájí napříč).

Nahoru dejte nakrájené žampiony, zepterovým nožem nakrájenou mrkev, kousky květáku, cibuli (hrášek je uprostřed), papriku, tykev nakrájenou na kolečka. Nahoru položte 2 až 3 plátky sýra. Na sporáku zapalte nejmenší hořák, do nádoby dejte 6 dcl vody, prstenec umístěte tak, aby se ho nedotýkal plamen, pomocí držáku dejte do prstence vložku. Přiklopte a nechte vařit kolem půl hodiny.

## ŘÍZKY Z KRÚTÍCH PRSÍČEK S PÓRKEM A ŽAMPIONY

6 řízků, 2 pórků, 20 dkg žampionů, 1 dcl smetany

Nalijte do žlábků nádoby 4 dcl studené vody, nádobu zahřívajte 3 až 5 minut na středním plameni, až ukazatel teploty dosáhne začátku zeleného pole. Vložka nádoby musí být otočená prohloubenou stranou nahoru. Pečte 3 řízků bez tuku 10 minut po každé straně. Vložte řízků do vyhřáté nádoby, posolte

# *multifunkční nádoba - trouba*

---

a ochuťte podle chuti. Postup opakujte s ostatními řízky.

**Příloha:** nakrájený pórek poduste v jedné lžici oleje na druhé straně teflonové vložky, přidejte vykrájené žampiony, posolte a přikryjte poklicí. Příprava 15 minut. Pak přidejte 1 dcl rozmíchané smetany a vše pouze trochu ohřejte. Při pečení nesmí ukazatel teploty přesáhnout první tečku v zeleném poli.

## **PEČENÉ ŽAMPIONY**

Žampiony omyjte (nechte jen hlavičky) a podle chuti uvnitř posolte. Do dolní části nádoby dejte 6 dcl vody a teflonovou vložku otočte podle potřeby.

Multifunkční nádobu ohřívejte přiklopenou poklicí na středním plameni kolem 2 minut. Pak vložte dovnitř žampiony, přiklopte a pomalu pečte 10 až 15 minut. Žampiony jsou mnohem chutnější, než když se pečou v troubě.

## **KAPR PEČENÝ**

Očištěného kapra rozporcujte. Jednotlivé porce trochu posolte, přelijte vařící vodou a obalte v kukuřičné mouce, do níž jste přidali červenou papriku. Na dno nádoby nalijte kolem 4 dcl vody. Dno se dá doprostřed tak, aby plamen nedosahoval na stěny nádoby. Teflonovou vložku dejte tak, aby hlubší strana byla otočená dolů a nalijte trochu oleje. Ohřívejte na středně velkém plameni kolem 5 minut a do horkého oleje vložte připravené porce kapra. Po 10 až 12 minutách porce kapra otočte a při stejné teplotě pečte ještě asi 18 minut.

Kapr je velmi pěkně upečený, má krásnou žlutou barvu a fantastickou chuť.

## **PEČENÉ KUŘE S HOUBAMI**

Do nádoby nalijte 4 dcl studené vody, teflonovou vložku zahřejte, až ukazatel teploty dosáhne první červené tečky v zeleném poli (kolem 10 minut). Kuře dejte na teflonovou vložku otočenou hlubší stranou dolů a do hlubší části dejte houby (hříby). To vše můžete dochutit podle chuti. Rozporcované kuře pečte asi 18 až 25 minut po jedné straně, pak je otočte a pečte ještě 20 minut, dokud ukazatel teploty nedojde ke třetí červené tečce v zeleném poli. Maso pustí šťávu, která zůstane v prohlubni

teflonové vložky. V této šťávě se může péci jakákoliv zelenina nebo houby. Houby změkknou a mají specifickou chuť, stejně jako maso, které je neobyčejně měkké.

Pečení probíhá na středně velkém plameni.

## **PEČENÉ KUŘE**



# multifunkční nádoba - trouba

---

1 kuře, 150 – 200 g mrkve, 1 konzerva meruněk, 3 stroužky česneku, 2 – 3 mladé cibule, 1 lžíce medu, 1 lžíce kečupu, 1 dcl bílého vína Kuře nakrojte a posolte (pokud máte čas, dejte je do nálevu z vody, soli, celého pepře, česneku).

Pečte v ohřáté nádobě (ukazatel teploty sahá do poloviny zeleného pole) 30 až 40 minut v prohloubené části teflonové vložky. Ke konci potřete směsí medu, kečupu a několika kapek oleje. Takto potřené maso pečte ještě 5 minut při odklopeném víku, aby maso dosáhlo pěknou barvu. Zatímco se maso peče, očistěte mrkev a nakrájejte na delší kousky, kompotované meruňky přecedte a nakrájejte mladou cibulku na 5 cm dlouhé proužky. Hotové maso vyndejte z nádoby. Na šťávě poduste mrkev, cibulku, meruňky s trochou kompotové šťávy a trochu vína (kolik se vejde do nádoby) a tím kuře zalijte. Multifunkční nádoba musí být po celou dobu na středně silném ohni. Dušení trvá 20 minut.

**Poznámka:** Dávejte pozor, aby se med nepřepekl. Pečení má trvat 2 až 4 minuty. Kuřecí se může podávat s vařenou rýží, kterou připravte tak, že formu na dorty dáte na nádobu a namočenou rýži dáte do formy s 3 dcl vody. Vaří se 30 až 40 minut při teplotě 90 °C. Ukazatel teploty nádoby přitom je na hranici zeleného a červeného pole. Rýži přelijte omáčkou, v níž jste dusili zeleninu, a dejte ji na maso.

## BRAMBOROVÉ PŮLKY

Multifunkční nádobu naplňte vodou. Plamen nejmenšího hořáku je zpočátku na maximu, pak ho snižte na střední výkon. Nutné je nejméně jednou zkontrolovat stav vody kvůli odpařování. Brambory zčervenají na straně položené na podložku. Na brambory naskládejte další zeleninu (mrkev, brokolici, květák). Brambory působením páry změkknou, budou chutné, ale současně i křupavé, což je stejný výsledek jako při vaření bez vody v našich klasických nádobách s tlustým dnem. Peče se 25 minut.

## PEČENÉ KUŘECÍ S NOVÝMI BRAMBORY

6 ks drůbežího masa, 0,5 kg nových brambor

Do žlábků nádoby nalijte 4 dcl studené vody a zahřívejte 5 minut na středně silném plameni. Pokládejte drůbeží maso na hlubší stranu nádoby a pečte 10 minut po každé straně. Kuřecí vyndejte, vložte nakrájené brambory, promíchejte vařečkou a na ně položte pečené kuřecí. Vše trochu posolte a pečte ještě 25 minut.

## CELÉ PEČENÉ KUŘE S NOVÝMI BRAMBORY

Do nádoby nalijte 1/2 l vody, můžete přidat i trochu piva. Pečící teflonovou vložku otočte tak, aby povrch pro pečení tvořila hlubší strana. Přikrytou nádobu zahřívejte na větším plameni 7 minut, dokud se ukazatel teploty neposune na začátek zeleného

# multifunkční nádoba - trouba

---

pole. Na vyhřátou teflonovou vložku dejte kuře a na prudším ohni jej ze všech stran opečte dočervena (příchutě – trochu vegety a pepře).

Potom přidejte nové brambory nakrájené a kolečka a menší cibuli. Přikryjte poklicí, zmenšete plamen a nechte péci při minimálním výkonu. Kuře můžete zalít trochou piva. Po 45 minutách je kuře s brambory hotové. Barva je zlatožlutá. Maso nebylo na váze ani objemu, je šťavnaté a chutné. Peče se ve vlastní šťávě. Brambory se rovněž pečou ve šťávě z kuřete. Pivo dodává všemu zvláštní, zajímavou barvu, chuť i vůni.

## TELECÍ KOLENO S BRAMBORY

*1 koleno (1,2 kg), 4 menší brambory*

Do nádoby nalijte 6 dcl vody, zapněte na střední výkon a teflonovou vložku obraťte hlubší stranou nahoru. Multifunkční nádobu zahřívajte asi 5 minut, na teflonové vložce nádoby opečte maso, přiklopte poklicí a pečte na středně velkém plameni, dokud ukazatel teploty nedosáhne k první červené tečce v zeleném poli. Oheň ztlumte na nejmenší míru, dolijte vodu, otočte maso, přidejte brambory nakrájené na kolečka, přiklopte poklicí a dále pečte. Podle potřeby ještě maso s brambory otočte. Doba pečení 45 minut.

## TELECÍ KARÉ S BRAMBORY

Do nádoby nalijte 1/2 litru vody, pečící teflonovou vložku otočte nahoru mělkou stranou. Pomažte ji tenkou vrstvou rostlinného tuku. Multifunkční nádobu postavte na hořák, který je nastaven na střední výkon, aby plamen působil pouze na pečící plochu. Nakrájejte brambory nadrobno na trochu tlustší kolečka a smíchejte je s rozetřeným česnekem, nasekanou cibulkou a červenou paprikou, přidejte velice málo oleje a 1/2 lžičky vegety. Brambory poskládejte na pečící teflonovou vložku a nahoru položte jedno telecí karé, jedno telecí koleno, jedno telecí žebírko. Zapněte hořák, a když je vložka zahřátá, přiklopte nádobu poklicí a hořáky nastavte na minimum. Dávejte pozor, aby ukazatel teploty nepřesáhl zelené pole. Po 20 minutách vypněte plynový hořák a nechte maso ještě chvíli v nádobě dojít. Připravené maso je chutné, šťavnaté, lehce stravitelné a dietní.

## ROLÁDA SE ŠPENÁTEM

*Těsto: 1/2 kg mouky, 1 lžíce sušeného mléka, 1 lžička pepře, trochu soli, lžička oleje, 1/4 lžičky octa, voda, kvasnice (sušené)*

Vše promíchejte v mixéru. Osmažte strouhanku v nádobě Zepter (1 až 2 šálky). Náplň: sáček mraženého špenátu, 8 až 10 stroužků rozetřeného česneku, 1/4 lžičky pepře, 1/2 dcl mléka kapucín, 1 vejce – rozmíchejte a přidejte 1 nastrouhaný brambor. Promíchejte všechny součásti a přidejte polovinu osmažené strouhanky. Zbytek strou-

# *multifunkční nádoba - trouba*

---

hanky rozsypte po kuchyňském prkně a na něm pak těsto rozválejte. Rozetřete náplň a vše vložte do rolády. Dejte do nádoby a pečte na malém plameni malého hořáku 45 minut. Vypněte a nechte 5 až 10 minut dojít. Podávejte jako přílohu k pečení, ale i jako hlavní jídlo nebo jako studený překrm společně s nápojem.

## **PEČENÁ MASOVÁ ŠIŠKA**

*1/2 kg míchaného mletého masa (polovina telecí a polovina vepřové), vejce, 5 dkg strouhanky; Přísady: drobně nasekaná celerová a petrželová nať s česnekem, sůl, pepř, trochu červené papriky a trochu vegety*

Samostatně uvařte a oloupejte dvě vejce.

Mleté maso se všemi ostatními přísadami dobře promíchejte a rozválejte na malé fólii potřené olejem, aby se nelepilo. Doprostřed po délce masa vložte 2 vařená vejce a maso vytvarujte do kulatého tvaru, na bocích uzavřete, aby se vejce uchovala.

Zatímco připravujete z mletého masa šišku, nádobu postavte na hořák a nalijte do ní 2,5 dcl vody. Zapalte plyn a plamen nechte na střední hodnotě, aby se nádoba dobře rozehřála, ale plamen přitom nesmí zasahovat na její boky.

Teflonovou vložku nadzdvihněte kovovým držákem a obraťte vypouklou stranou nahoru. Přiklopte poklicí a počkejte, až ukazatel teploty dojde do zeleného pole. Když je dosažena požadovaná teplota (po 7 minutách), nadzdvihněte poklici a šišku z mletého masa dejte na teflonovou vložku a potřete ji jedním vejcem, aby získala zlatavou barvu. Nádobu přiklopte poklicí, plynový hořák nastavte na střední hodnotu (ukazatel teploty je na druhé teče zeleného pole) a pečte 30 minut. Maso neobracejte a po 30 minutách nadzdvihněte poklici a dřevěnou vařečkou zdvihněte a přeložte šišku na táč. Nakrájejte a podávejte jako hlavní jídlo.

Šiška má zlatožlutou barvu, je šťavnatá a chutná, nasáklá vůní přísad.

## **MUSAKA Z HUB**

*50 dkg žampionů, 1 cibule, 10 dkg uzené slaniny, 1 stroužek česneku, 1 svazek petržele, sůl, pepř, oregano, 10 krajíčků chleba, 2,5 dcl mléka, 2 dcl kyselé smetany, 3 vejce, 1 lžíce vegety*

Očištěné žampiony nakrájejte na tenké plátky, stejně jako slaninu, cibuli, česnek a petržel nasekejte nadrobno. Do nádoby nalijte 4 dcl vody, střední hořák zapněte na 3. stupeň a na hlubší stranu teflonové vložky položte slaninu, trochu ji propečte při otevřené nádobě a nahoru dejte cibuli a žampiony. Přiklopte poklicí a kolem 10 minut duste, pak trochu posolte, popepřete, přidejte česnek, oregano, petržel a vegetu. To vše promíchejte a vložte do kombi mísy. Omyjte teflonovou vložku a na její hlubší stranu naskládejte 5 krajíčků chleba trochu pokropených mlékem. Nahoru položte žampiony a další krajíčky chleba a znovu žampiony, vše zalijte směsí smetany a vajíčka, přiklopte poklicí a pečte 10 minut na největším hořáku, dokud ukazatel teploty nedojde na začátek červeného pole. Podávejte se zeleným salátem.

## PEČENÉ BRAMBORY

Do dolní části nádoby dejte 6 dcl vody, teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru jako talíř. Přiklopte poklici a ohřejte na poloviční výkon, pečte asi 5 minut. Odklopte poklici nádoby, dejte na teflonovou vložku trochu oleje a na to osušené nakrájené brambory. Přikryjte poklicí a pečte kolem 10 minut. Pak brambory obraťte, přikryjte poklicí a pečte ještě asi 8 minut. Brambory získají zlatožlutou barvu a jsou velice chutné.

## PEČENÉ VEPŘOVÉ VCELKU

*60 dkg vepřového masa*

Do dolní části nádoby dejte 6 dcl vody. Vložku otočte tak, aby hlubší část byla obrácená směrem nahoru. Multifunkční nádobu s přiklopenou poklicí zahřívejte při polovičním výkonu, až ukazatel teploty dosáhne k zelenému poli. Odklopte poklici, maso opečte dočervena po všech stranách. Ztlumte plamen, znovu přikryjte poklicí a pečte kolem 25 minut. Pak odklopte poklici nádoby, maso otočte, přidejte 1/2 dcl vody a 3 lžice oleje. S přiklopenou poklicí pečte ještě 25 až 30 minut, dokud maso nebude měkké. Takto upravené maso je mnohem chutnější než z trouby.

## PÁREK V TĚSTÍČKU, NEBOLI GURMÁNSKÁ POUCHOUTKA

*Zpracujte těsto (15 dkg čerstvého tvarohu, 4 velké lžice mléka, 1 žloutek, půlka bílku, 1 lžička soli, 5 dkg mouky, 1 prášek do pečiva) a rozválejte na rozměr 7 x 14 cm.*

Na polovinu těsta dejte celé párky a každý zatočte do těsta. Okraje zmáčkněte nebo potřete bílkem, aby se těsto nerozevíralo. Náplň: 5 dkg šunky jemně nakrájené, 2 malé nakrájené kyselé okurky, 1 natvrdo vařené jemně nakrájené vejce. Náplň dejte na každý čtvereček a těsto přehněte (na kratší straně) a zmáčkněte okraje.

Multifunkční nádobu zahřejte, až bude ukazatel teploty na začátku zeleného pole.

Teflonovou vložku obraťte prohloubenou stranou směrem nahoru, potřete rostlinným tukem, posypte moukou a dejte péci. Vždy po několika minutách poklici odklopte, obraťte párky i plněné maso, aby se vše opeklo z obou stran. Peče se na mírném ohni kolem 15 minut, ukazatel teploty je na začátku zeleného pole. Pro celou dobu pečení nalijte do nádoby 4 až 5 dcl vody.

## PEČENÉ KUŘECÍ

Dno nádoby umístěte svým středem nad hořák, do žlábků nalijte 0,5 l vody. Plamen

# *multifunkční nádoba - trouba*

---

hořáku nastavte na tři čtvrtiny výkonu a dávejte pozor, aby působil uprostřed dna nádoby. Teflonovou vložku otočte hlubší stranou nahoru a nádobu uzavřete poklicí. Ohřívejte 10 minut, dokud ukazatel teploty nedosáhne na začátek zeleného pole.

Kuřecí (stehýnka, kuřecí prsa, křídélka) dejte na zahřátou teflonovou vložku, přiklopte poklicí a pečte na prudším plameni 15 až 20 minut (doba závisí na množství a kvalitě masa). Maso otočte, lehce ochuťte (sůl, vegeta, bylinková směs), výkon snižte na střední hodnotu a maso pečte ještě 15 až 16 minut v uzavřené nádobě.

## **PŘIDÁVÁNÍ ZELENINY**

V závislosti na množství připravovaného jídla můžete během pečení masa, přibližně za 10 až 12 minut od začátku, přidat i nakrájené brambory nebo jinou zeleninu a všechno pak připravovat společně. Ukazatel teploty musí být během pečení v zeleném poli. Chuť jídla je výjimečná, přirozená, s přidáním malého množství koření.

## **PAPRIKA PLNĚNÁ STROUHANÝMI BRAMBORY**

*1/2 kg čerstvé papriky, 1/2 kg brambor, červená paprika, vegeta, smetana*  
Očistěte čerstvou papriku a brambory. Nastrouhejte brambory na struhadle, ochuťte červenou paprikou a vegetou. Očištěné papriky naplňte směsí nastrouhaných brambor. Multifunkční nádobu zahřejte na pracovní teplotu. Papriku dejte na teflonovou vložku obrácenou směrem dolů. Papriku dobře opečte ze všech stran a pak nádobu přiklopte a nechte asi 15 minut péci. Pak poklici nádoby odklopte a papriky zalijte smetanou (podle chuti). Nádoba výborně nahrazuje troubu – doba pečení se snižuje na polovinu. Paprika je dobrá jako příloha k nějaké pečení nebo samotná jako lehká večeře.

## **PEČENÉ KUŘECÍ HASEL FEFEL**

*2 celá kuřecí stehýnka, 4 středně velké papriky – žluté, 1 cibule, 3 až 4 středně velké brambory, 10 žampionů, 15 dkg mletého masa, 1 balíček plátkového sýra, vegeta a pepř dle chuti*

Kuřecí stehýnka rozřízněte napůl, opečte po stranách na vyhřáté teflonové vložce a pak pečte pod poklicí 30 minut. Papriky rozřízněte napůl a naplňte směsí.

Náplň: cibuli nastrouhejte na struhadle a poduste v troše oleje, přidejte maso (mleté), brambory drobně nakrájené na kostičky a houby nakrájené na plátky. Přidejte vegetu, trochu pepře, podlijte trochou hovězí polévky. Duste 10 až 15 minut.

Půlky papriky naplňte směsí a pokryjte sýrovými plátky. Naskládejte na teflonovou vložku vedle masa, přiklopte a pečte 15 minut.

## **PLNĚNÉ ŽAMPIONY**

*500 g větších žampionů (12 až 14), 100 g tvrdého sýra, 100 g jemné šunky,*

# multifunkční nádoba - trouba

---

## *uzené šunky nebo šunkového salámu*

Z každého žampionu vykrojíme nožky a umyjeme je. Nastrouhejte sýr, šunku na krájejte na tenké plátky nebo proužky. Žampiony plňte střídavě trochou sýra, šunkou a nahoru opět sýr. Naplněné žampiony poskládejte na pečící teflonovou vložku. Dno nádoby naplňte do dvou třetin teplou vodou. Na to dejte teflonovou vložku se žampiony a přiklopte poklicí. Dejte na malý plynový hořák nastavený na nejvyšší výkon. Žampiony pečte 30 minut. Takto upravené plněné žampiony zůstanou teplé pod poklicí ještě 30 minut. Není třeba přidávat žádné příchutě. Žampiony si podrží svoji přirozenou chuť, obohacenou pouze o chuť šunky a sýra.

## **PIZZA**

### *PEČENÍ PIZZY I*

Na teflonovou vložku obrácenou směrem dolů se těsto vytvaruje tak, aby se přizpůsobilo prohloubení teflonové vložky. Prohlubeň trochu potřeme olejem a těsto potřeme rajským protlakem a naskládáme na něj další pochutiny podle chuti. Plamen plynového hořáku je nastaven na střední výkon. Pizza je upečená (bez odklápění poklice) za 10 až 12 minut.

### *PEČENÍ PIZZY II*

Dolní nádoba musí být do dvou třetin naplněná vodou. Pizzu dejte péci do miskovitě teflonové vložky tak, aby se okraj těsta zdvihl. Nepoužívejte tuk, pouze olej, který se přidal do těsta. Na těsto rozložte obvyklou náplň a přikryjte nádobu poklicí. Pečte na středním plameni a dvakrát až třikrát sundejte poklici, abyste vylili vodu, která zkonzovala. Doba pečení je 15 minut.

### *TĚSTO NA PIZZU*

*Náplň: 3 lžíce kečupu, 15 dkg sýra, dvě až tři špetky majoránky, 25 dkg šunky (nebo kuřecího či krůtího salámu), 3 až 4 čerstvě nakrájené středně velké žampiony, 1 až 2 olivy*  
Multifunkční nádobu si připravíme tak, že dolní nádobu naplníme do dvou třetin vodou. Vsune se teflonová vložka tak, aby prohlubeň byla otočená směrem nahoru. Všechno se ve studeném stavu položí na teflonovou vložku (nemastí se ani neposypává moukou). Pizza se peče s přiklopenou poklicí na malém hořáku, nastaveném na minimální výkon. Občas odklopte poklici a otřete kapky kondenzované páry. Peče se 18 až 20 minut a ukazatel teploty je před skončením pečení uprostřed zeleného pole. Pizza chutná jako z pekařské pece. Mírně načervenalá dole, ale nepřepálená a suchá.

### *PIZZA Z ZEPTEROVY MULTIFUNKČNÍ NÁDOBY*

Na dno nádoby nalijte 4 až 5 dcl vody. Pečící teflonovou vložku otočte tak, aby povrch k pečení tvořila její hlubší strana. Multifunkční nádobu s přiklopenou poklicí ohřívejte na větším plameni 5 až 7 minut, dokud se ukazatel teploty nepřiblíží na začátek zeleného pole. Na zahřátou teflonovou vložku položte těsto a upravte na něj obložení pizzy. Přiklopte poklicí a pečte na větším plameni 7 minut. Po 7 minutách je pizza

# *multifunkční nádoba - trouba*

---

hotová. Chcete-li ihned upéci další pizzu, stačí ji péct už jen 5 minut. Kvůli jednoduchosti a rychlosti přípravy jsou i úspory energie a času veliké. Všechny součásti (omáčka, houby, olivy, šunka, sýr ...) si zachovávají svoji vlastní vůni a chuť. Nedochází k promíchání chutí a vůní, jako je tomu při pečení v troubě. Tato pizza je pravou konkurencí pizzy z chlebové pece.

## **TVAROHOVÉ VDOLEČKY**

### *TVAROHOVÉ VDOLKY I*

*1 balení listového těsta, 250 g čerstvého tvarohu, 1 vejce, dcl smetany s 20 % tuku, sůl podle chuti*

Těsto rozválejte na dvě stejně velké části, jednu část pokryjte směsí, kterou jste vytvořili promícháním uvedených surovin a přikryjte druhou částí těsta. Dobře zmačkněte okraje a nakrájejte na požadovanou velikost.

Do nádoby nalijte 6 dcl vody, teflonovou vložku vsuňte do nádoby otočenou hlubší stranou nahoru. Na teflonovou vložku naskládejte placičky, plynový hořák zapněte na poloviční výkon a po 5 minutách snižte na minimum, přiklopte poklicí a pečte 5 minut. Pak vdolky obraťte a dále pečte ještě 5 minut na mírném ohni. Ukazatel teploty ukazuje na začátek zeleného pole. Vdolky se před pečením mohou posolit, posypat kmínem nebo sezamem podle chuti.

### *VDOLEČKY Z LISTOVÉHO TĚSTA S TVAROHEM*

5 mražených vdolečků z listového těsta s tvarohem. Nádobu dáme na malý plamen a do vnitřního okraje nádoby nalijeme 4 dcl vody. Nezáleží na otočení teflonové vložky. Vdolečky dejte dovnitř ihned, aby se postupně rozmrazily a těsto vykynulo. Takto se budou rovnoměrně péci pod přiklopenou poklicí a to při nejmenším výkonu po dobu 30 minut. Po upečení vypadají jakoby se pekly v klasické troubě.

### *TVAROHOVÉ VDOLKY II*

Udělejte těsto z 20 dkg tvarohu, 20 dkg mouky, 20 dkg rostlinného tuku a trochu soli. Těsto nechte v chladničce 1 až 1,5 hodiny odležet. Skleničkou vytvarujte kolečka, potřete je nahoře žlutkem a posypte kmínem nebo mákem. Pečte v nádobě, a to po obou stranách (při určité teplotě) 15 až 20 minut.

## **ZÁVIN S TVAROHEM**

Složení: 4 dcl vody, těsto na závin, tvaroh a smetana. Teflonová vložka musí být hlubší stranou obrácená dovnitř. Když je dobře zahřátá (ukazatel teploty na termokontrolu je na konci žlutého pole), dejte závin na teflonovou vložku nádoby a přiklopte poklicí.

Po 20 až 25 minutách odklopte poklicí, závin je již téměř upečen. Získal pěknou chřupavou kůrku, nabyl na objemu a tvaroh se neroztekla po teflonové vložce nádoby a nic se nepřipálilo ke dnu. Závin je chutný, pěkný a úplně stejný jako kdybychom ho pekli

v troubě.

## PÁRKY V LISTOVÉM TĚSTĚ

*1 balíček mražených párků*

Mražené párků položte na teflonovou vložku (hlubší část) do studené nádoby, plynový hořák nastavte blízko minima, ukazatel teploty je v zeleném poli (druhá červená tečka, a to po celou dobu pečení). Voda v nádobě vzdálená na tloušťku prstu od horního okraje. Peče se 20 minut.

## CUKROVÍ, KOLÁČE

### **SLAVNOSTNÍ KVĚTY**

*30 dkg hrubé mouky, 20 dkg másla, 8 dkg cukru, 1 lžice rumu*

Zpracujte těsto. Nechejte 1 hodinu odpočinout na chladném místě. Pak rozválejte tenkou placku a formou vykrojte cukroví v podobě květů. U poloviny cukroví vykrojte ještě malý otvor. Do nádoby nalijte 4 dcl studené vody, teflonovou vložku nahřejte na středně velkém plameni. Cukroví pečte na vypouklé straně teflonové vložky 10 minut pouze po jedné straně. Pečené růžice slepte povídky a nakonec posypte práškovým cukrem.

### **RYCHLÉ LEVNÉ KOLÁČKY**

*20 dkg měkkého tvarohu, 20 dkg rostlinného tuku, 20 dkg mouky, trochu prášku do pečiva*

Vše smíchejte a zpracujte těsto. Rozválejte je na tloušťku 3 až 4 mm a vykrajujte sklenicí kolečka. Doprostřed dejte šípkovou marmeládu, přehněte, přimáčkněte okraje, aby se neodlepily a dejte péci do nádoby. Multifunkční nádobu zahřejte, aby ukazatel teploty sahal k začátku zeleného pole. Teflonovou vložku obraťte hlubší stranou nahoru, potřete rostlinným tukem, posypte trochu moukou a dejte na ni koláčky. Pečte po obou stranách 10 minut.

### **RYCHLÝ ZÁVIN**

*15 dkg mouky, 10 dkg rostlinného tuku, 5 dkg práškového cukru, 2 žloutky*

Vše promíchejte a rozválejte do velikosti pečící teflonové vložky otočené prohloubením nahoru. Multifunkční nádobu ohřejte na mírném plameni, až ukazatel teploty dosáhne okraje žlutého pole. Teflonovou vložku vymažte rostlinným olejem, posypte moukou a dejte na ni těsto. Těsto pečte na mírném plameni 20 až 25 minut (podle velikosti plamene). Upečený základ dejte na talíř a na něj pak můžete dát náplň podle vlastní chuti. Čokoládová náplň: 1 čokoládový pudink, 3,5 dcl mléka, 2 lžice cukru – uvařte, do vychlazeného pudinku přidejte 10 dkg rostlinného tuku. Náplň namažte upečený základ a ozdobte strouhanou čokoládou.

### **BUCHTY S POVIDLY**

*Těsto: 1/2 kg hladké mouky, 1 vejce, 1 lžička cukru, 1 lžička oleje, 1/2 balíčku sušených kvasnic, teplé mléko podle potřeby*

Těsto se promíchá a nechá odstát. Po vykynutí těsto znovu zpracujte, rozválejte



# multifunkční nádoba - trouba

---

a vytvořte čtverce. Doprostřed čtverečků dejte trochu povidel. Čtverečky uzavřete zmáčknutím těsta. Pak je nechejte, aby ještě jednou vykynuly.

Do dolní části nádoby nalijte do dvou třetin vodu. Na teflonovou vložku obrácenou hlubší stranou nahoru položte buchty. Přiklopte poklicí.

Nádoby mírně zahřejte (ukazatel teploty by měl dosáhnout do středu žlutého pole) a na středním hořáku nastavte minimální výkon. Neohřívejte déle než 4 až 5 minut.

Na mírně ohřátý teflon poskládejte buchty, přiklopte je poklicí a pečte asi 5 minut.

Ukazatel teploty dosáhne k začátku zeleného pole. Pak odklopte poklici, buchty obraťte a pečte přikryté poklicí ještě 3 minuty. Vypněte plynový hořák a buchty ještě nechte 2 minuty přikryté poklicí. Chutnají, jako kdyby byly upečené v pekařské peci.

## **PLNĚNÉ BROSKVE**

8 broskví rozdělte na polovinu a trochu prohlubte. Vybraný obsah broskve smíchejte s 15 dkg mletého cukru, 10 dkg mletých mandlí a 10 dkg mletých sušenek. Touto směsí naplníte broskve a pečte v multifunkční nádobě 2 minuty. Vychladlé broskve ozdobte šlehačkou. Broskve jsou velmi chutné a pěkně vypadají, přitom je jejich příprava velmi jednoduchá.

## **PIŠKOT**

### *Pečení piškotu*

Připravte piškotové těsto a vylijte je do vymazané formy, plynový hořák nastavte na střední, trochu slabší výkon. Na studenou teflonovou vložku položte dortovou formu naplněnou směsí a přiklopte poklicí. Ukazatel teploty během pečení dojde doprostřed zeleného pole. Po 25 minutách poklici odklopte a piškot je hotov.

### *Piškot*

Do nádoby nalijte 2,5 dcl vody. Potřete teflonovou vložku tukem (olejem nebo máslem). Rozmixujte piškotovou směs ze dvou vajec, nalijte ji do dortové formy (lehce vymazané olejem a vysypané moukou) a položte na studenou teflonovou vložku. Multifunkční nádobu ohřívejte na plném plameni 1 minutu a dortovou formu postavte na teflonovou vložku. Pečte 10 minut, tj. než se ukazatel teploty dostane k první červené tečce na zeleném poli.

Barva piškotu je po celé ploše stejná. Chuť piškotu je zřetelně jiná – méně suchá, než při klasickém pečení a uchovává si několik dnů měkkost a chuť. Zpočátku pečte na menším hořáku – středním plameni 2 minuty, pak plamen zmiřněte. Když ukazatel teploty dosáhne začátku zeleného pole, asi tak za 10 minut, je piškot upečený.

Hlubší strana teflonové vložky je obrácená směrem dolů.

### **PIŠKOT V DORTOVÉ FORMĚ**

*Společně rozmixujte 5 vajec, 5 lžíc práškového cukru a 1 vanilku. Přidejte 4 lžíce mouky a trochu prášku do pečiva.*

Připravenou směs nalijte do dortové formy a teflonovou vložku nádoby otočte hlubší

stranou nahoru. Pečte 15 minut na nejvyšší výkon nejmenšího hořáku.

## **PIŠKOTOVÝ DORT**

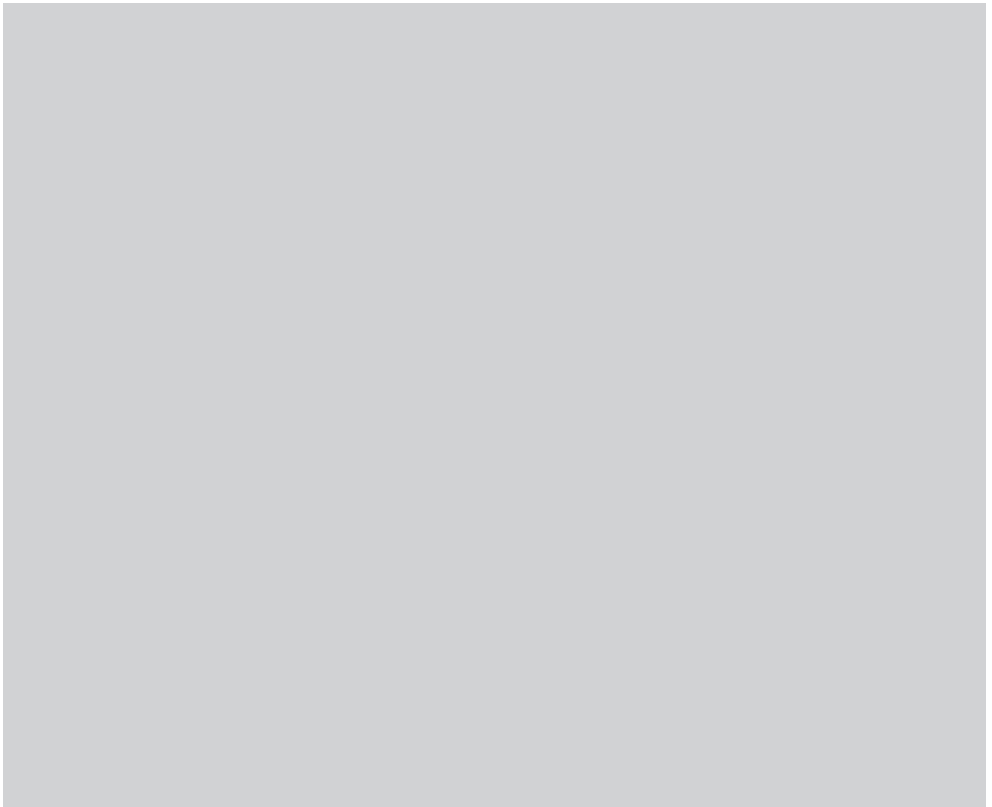
*6 vajíček, 6 lžic mouky, 6 lžic cukru, 2 vanilkové cukry, 1 prášek do pečiva a citronová kůra*

Při pečení piškotu v multifunkční nádobě musí být vložka otočená vypouklou stranou dolů. Na zahřátou teflonovou vložku položte dortovou formu s piškotovou směsí.

Formu vymažte máslem a vysypte moukou. Dort pečte tak, že každé 3 minuty nadzdvihnete poklici a otřete páru. Dort se peče kolem 30 minut na mírném plameni.

Když vychladne, zkuste ho zmáčknout prsty. Sám se vrátí do původního tvaru.

## **Poznámky:**



## **RECEPTY NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ**

Srnčí medailonky na rozmarýnu .....	131
Zeleninová příloha - Rajská jablička na provensálském koření .....	131
Celer na citronu .....	131
Lososové Fettucine .....	131
Kuřecí křídla v medu .....	132
Králík dušený v zelenině .....	132
Kuře na kokosu – medailonky .....	133
Pekingské zelí s bůčkem .....	134
Kuřecí prsa s patisonem a pórkem ....	134
Kuřecí polévka .....	134
Koblížky – Mňam .....	135
Kuře „WOK“ .....	135
Vegetariánská rychlovka .....	135
Myslivecký králík na houbách .....	136
Jarní závitky s krabí náplní.....	136
Dušené hříbky s kedlubnem .....	136
Drůbeží játra s jablky a kari .....	136
Čínské masové palačinky – pikantní ....	136
Maďarské masové knedlíčky se zelím ..	136
Ryba v nadýchaném těstíčku s „netradiční“ rýží .....	137
Houbové placičky .....	137
Vepřová játra se špenátem .....	137
Sladké těstoviny s ovocem a ořechy ....	138
Kuřecí maso Činch-Kolin .....	138
Vepřové plátky s povídlou omáčkou a bramboráčky .....	138
Farfale na kari .....	139
Kuřecí kousky v těstíčku.....	139
Kuřecí prsa s hranolkami a zeleninou ..	139
Drůbeží nudličky.....	139
Vepřové plátky v hořčici .....	139

Pikantní kuřecí nebo krůtí maso s bramboráčky .....	140
Čína s paprikami a kukuřicí .....	140

## **SPECIALITY OD MISTRA KUCHAŘE**

Vietnamská kuřecí nudlová polévka....	142
Hovězí salát Thajského stylu .....	142
Kuřecí pene s brokolicí a listy rukoly ..	142
Kuřecí maso s rýží a zeleninou .....	143
Kořeněná JAMBALAYA z plodů moře	143

# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

## SRNČÍ MEDAILONKY NA ROZMARÝNU

**Suroviny:** *srnčí panenka, česnek, větvička rozmarýnu, sůl, pepř, med, lžička másla, olivový olej*

**Postup:** Ze srnčí panenky nakrájíme plátky o síle 2,5 cm, jemně naklepeme otočeným nožem, osolíme, opepříme, potřeme rozetřeným česnekem a medem. Poklademe část větvičky rozmarýnu, celé ovážeme nití, aby medailonky držely tvar. Pokapeme olivovým olejem a dáme na hodinu do ledničky.

Pak zprudka orestujeme po obou stranách na pánvi WOK, přidáme máslo a necháme chvíli bez pokličky. Takto hotové maso dáme na mřížku a udržujeme teplé.

Před podáváním sundáme nitě a naservírujeme na talíř pokladený listy z hlávkového salátu, kam z jedné strany dáme rajská jablíčka na provensálském koření a na druhou stranu dáme celer na citronu. Podáváme s bílou vekou nebo kroketami, americkými brambory apod.

## ZELENINOVÁ PŘÍLOHA - RAJSKÁ JABLÍČKA NA PROVENSÁLSKÉM KOŘENÍ

**Suroviny:** *rajská jablíčka, cukr, citron, máslo, česnek nakrájený na jemno, provensálské koření, petrželka*

Rajská jablíčka rozkrojíme na půlky, lehce zakápneme citronovou šťávou a posypeme lžičkou cukru. V pánvi WOK si rozeřejeme 2 lžíce másla, na které poklademe rajská jablíčka otočená půlkami dolů, lehce vidličkou propícháme, přidáme 2 lžíce cukru a provensálské koření. Necháme zkaramelizovat, až šťáva v okolí rajských jablíček lehce zhoustne. Zbytečně nemícháme, pouze lehce s pánví „zatřese“me“. Odstavíme a posypeme nakrájeným česnekem a petrželkou.

## CELER NA CITRONU

**Suroviny:** *celer, 2 lžíce másla, cukr, lžíce medu, citronová šťáva + 3 plátky*

Na pánvi WOK rozeřejeme 2 lžíce másla, přidáme oloupaný, na stejnoměrné kostičky nakrájený celer, lehce osmahneme, přidáme cukr, med a citronovou šťávu a plátky. Necháme podusit, občas promícháme dřevěnou vařečkou. Celer musí vypadat jako sklo a přitom má sladkokyselou chuť.

*Lehká Hana, Hostouň u Prahy*

## LOSOSOVÉ FETTUCINE

**Suroviny:** *150 g filety z lososa, cibule, čerstvý zázvor, rajčata, fettucine, smetana, petržel, bazalka, olivový olej, sůl, pepř*

# *pánev wok - recepty našich zákazníků*

---

**Postup:** Nejdříve na rozpálené pánvi WOK necháme zesklivatět nejmeno nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájeného čerstvého lososa, osolíme, opepříme a zalijeme smetanou, povaříme a přidáme nasekanou bazalku, petrželku, uvařené fettucine a na čtvrtky nakrájená rajčata. Nakonec dochutíme nastrouhaným čerstvým zázvorem.

*Šnejdarová Květuše, České Budějovice*

## **KUŘECÍ KŘÍDLA V MEDU**

**Suroviny:** 12 ks kuřecích křídel, 2 stroužky česneku, kousek zázvoru, 2 lžíce tekutého medu, 4 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce sherry, 100 ml bujónu, sůl, 1 lžíce olivového oleje

**Postup:** Konce kuřecích křídel oddělíme od kloubu a vyhodíme. Ostatní části dáme do nádoby, zalijeme vodou, osolíme a 10 minut vaříme. Potom vodu vylijeme a křídla osušíme. Zatím si nasekáme zázvor a česnek. Tekutý med si upražíme na lžičce olivového oleje asi 1 – 2 minuty a přidáme česnek a zázvor, osušená křídla, bujón, sójovou omáčku, sherry a promícháme. Dusíme na mírném ohni asi 30 minut. Posledních 10 minut protřepeme WOK, aby se omáčka nepřipálila. Jako příloha se hodí rýže nebo opečené brambory se zeleninou.

*Čechovská Miloslava, Znojmo*

## **KRÁLÍK DUŠENÝ V ZELENINĚ**

**Suroviny:** 1 králíčí hřbet z kýty (lze použít maso z kuřete nebo krůty), sůl, bílý pepř, lžička škrobu, 3 lžíce oleje, 150 g karotky, 100 g bambusových výhonků (lze nahradit kedlubnou), 4 větší rajčata, 100 g zeleného hrášku, 100 g fazolových lusků, 3 stroužky česneku, špetka glutasolu, petrželová nať, hovězí vývar (masox)

**Postup:** Odblaněné maso nakrájíme na špalíčky (1 x 1 cm), osolíme, opepříme a poprášíme škrobem. Na rozpáleném oleji prudce opečeme a podlijeme vývarem (cca 1 šálek). Přidáme na plátky nakrájenou karotku, bambusové výhonky, česnek, sloupaná rajčata ta a vše dusíme. Je-li maso již téměř měkké, přidáme hrášek a fazolové lusky (možno použít i nakládané). Zahustíme máčeným škrobem, ochutíme glutasolem, zvolna dodusíme a nakonec posypeme zelenou petrželovou natí. Podáváme s rýží.

*Janouš Pavel, Kam. Žehrovice*

## **KUŘE NA KOKOSU – MEDAILONKY**

**Suroviny:** kuřecí prsíčka (prsni řízky) 500 – 600 g, 1 lžíce chilli omáčky, 4 – 5 lžic sójové omáčky, 1 lžíce medu, trochu pepře, strouhaný kokos

**Postup:** Maso nakrájíme na medailonky a marinujeme ve výše uvedených ingrediencích alespoň dvě hodiny. Maso vyjmeme, obalíme v mouce ve vajíčku a nakonec ve

# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

strouhaném kokosu. Opečeme v pánvi WOK, kterou jsme předem potřeli malým množstvím slunečnicového oleje, dozlatova.

*Seidlerová Miluška, Příbram II.*

## PEKINGSKÉ ZELÍ S BŮČKEM

**Suroviny:** 100 g libového bůčku, asi jeden talíř nakrájených řepíků pekingského zelí, zelená nať z cibulky nebo pórků, 1 lžíce sójové omáčky, popř. 1 lžíce alkoholu, podle chuti chilli nebo pálivá paprika, 3 lžíce oleje na smažení; omáčka: asi 1/8 l vody, 1 a půl lžíce sójové omáčky, 1 a půl lžičky cukru, 1 a půl lžičky solamylu, 1 a půl lžíce octa

**Postup:** Bůček pokrájíme na kostičky a promícháme se sójovou omáčkou a alkoholem (nechat uležet 15 – 30 minut). Z listů zelí odkrojíme silné řapíky a nakrájíme šikmo na plátky. Rozehřejeme pánev WOK, do rozpáleného oleje přidáme naložený bůček a posypeme chilli kořením. Smažíme prudce asi 3 minuty za stálého promíchávání. Pak přidáme nakrájené řapíky zelí a smažíme asi 6 minut. Směs v pánvi zalijeme vodou v níž jsme rozmíchali sójovou omáčku, cukr, solamyl a ocet. Rychle mícháme a jakmile začne omáčka houstnout, pánev odstavíme. Omáčka by měla být hnědá a řapíky bílé, sklovité. Podáváme s rýží.

*Janouš Pavel, Kam. Žehrovice*

## KUŘECÍ PRSA S PATISONEM A PÓRKEM

**Suroviny:** 200 g kuřecích prsou, 1 malý patison, 1 pórek, vegeta, 1 lžíce octa, 2 lžičky solamylu, 1/2 šálku kuřecího vývaru, 2 vejce, olej, sůl

**Postup:** Maso nakrájíme na nudličky, smícháme se solí, vejci a solamylem rozšlehaným v troše vody – necháme odležet. Patison s pórkem nakrájíme na nudličky. Maso zprudka opečeme v pánvi WOK, dokud nezbělá. Opečené maso vyjmeme a na zbytku oleje osmahneme patison a po chvíli přidáme i pórek. K osmažené zelenině vrátíme maso, podlijeme vývarem a dochutíme vegetou, solí a octem. Dusíme doměkka za občasného podlévání. Podává se s kari rýží.

*Stejskalová Eva, Sedlčany*

## KUŘECÍ POLÉVKA

**Suroviny:** kuřecí prsíčka, 2 lžíce olivového oleje, 1/2 lžičky mletého zázvoru, pepř, 2 lžíce Vegi vegi (druh vegety, ovšem bez glutasolu), pórek

**Postup:** V pánvi WOK nahřejeme 2 lžíce olivového oleje. Potom vložíme kuřecí prsíčka nakrájená na malé nudličky. Smažíme 2 – 3 minuty. Přidáme 1/2 lžičky mletého zázvoru, špetku pepře a 2 lžíce Vegi vegi. Zalijeme 1 až 1 a půl litrem vody a 10 – 15 minut

# *pánev wok - recepty našich zákazníků*

---

povaříme. Po vypnutí do polévky nasypeme na tenounké nudličky nakrájený pórek, asi půlku většího či jeden menší a ihned podáváme. Polévka je velmi silná.

*Humplíková Eliška, Břeclav*

## **KOBLÍŽKY – MŇAM**

**Suroviny:** 1 tvaroh, 2 vejce, 2 lžíce mléka, 1 lžíce rumu (nemusí), 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 1 vrchovatý hrnek polohrubé mouky, špetka soli

**Postup:** Vypracujeme těsto, vyválíme plát, ze kterého vykrajujeme kolečka. Smažíme ve WOKU. Hotové zdobíme marmeládou a šlehačkou.

*Vysloužilová Drahomíra, Koryčany*

## **KUŘE „WOK“**

**Suroviny:** kuře, olej, grilovací koření

**Postup:** Kuře opláchneme, necháme okapat a naporcujeme. Do kombi misky nalijeme asi 1 dcl oleje, přidáme grilovací koření, nejlépe Kotányi (s protipřipékačím složkou), promícháme a vložíme jednotlivé porce kuřete, ze všech stran namočíme v okořeněném oleji a necháme asi dvě hodiny v ledničce „nasáknout“. Nahřejeme přiklopenou pánev WOK tak, aby ručička termokontroly byla asi v 1/2 žlutého pole. Do pánve poskládáme porce kuřete kůží na stěnu nádoby. Můžeme přilít asi půl dcl oleje a pod pokličkou smažíme. Asi po 5 minutách otáčíme a můžeme měnit polohu porcí ze dna na vyšší části stěny podle velikosti – celková doba smažení je asi 20 minut. Při posledním otočení vypneme a necháme asi 10 minut dojít.

**Příloha I** – rýže, brambor, bramborové pyré, instantní nudle – po nasátí vývaru osmahneme ve výpeku

**Příloha II** – sezónní zelenina, zeleninové saláty, kompot.

*Rousková Aloisie, Javorník*

## **VEGETARIÁNSKÁ RYCHLOVKA**

**Suroviny:** pikantní Tofu, zelenina, máslo, sůl

**Postup:** Tofu nakrájíme na plátky a dozlatova opečeme. Necháme na mřížce. Zeleninu podusíme a do hotové přidáme máslo a sůl. Zeleninu zdobíme opečeným Tofu.

*Prchalová Alena, Jince*

## **MYSLIVECKÝ KRÁLÍK NA HOUBÁCH**

# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

**Suroviny:** 1 velká cibule, 1 pórek, 1 hrst hub, 3 zavařené papriky, maso ze zadních nohou králíka, 10 dkg točeného salámu, 1 lžička sladké papriky, pálivé a grilovací koření dle chuti, trochu oleje

**Postup:** Na kostičky nakrájenou cibuli osmahneme, přidáme salám, houby, pórek, papriku. V další nádobě na cibulce osmahneme osolené a okořeněné maso. Po uvaření hub přidáme směs k masu a doděláme společně. Zalijeme záklachtkou (voda a pol. mouka), popřípadě osolíme. Podáváme s vařenými brambory a hlávkovým salátem.

*Novotná Dagmar, Břeclav*

## JARNÍ ZÁVITKY S KRABÍ NÁPLNÍ

**Suroviny:** 24 plátků nudlového těsta (12 x 12 cm), 1 svazek pórkových cibulek, 1 čerstvá paprika, 150 g čínské zelí, 100 g krabího masa, 2 lžíce oleje, 2 lžíce hrozinek, 2 lžíce světlé sójové omáčky, tuk na smažení, 200 ml chilli omáčky

**Postup:** Cibulku, papriku a zelí omyjeme a očistíme. Pokrájíme cibulku na kolečka, papriku na prstýnky, zelí na nudličky. Krabí maso nejmenno nasekáme. Ve WOKu rozeřejeme olej, vložíme cibulku, papriku, zelí a krabí maso a opečeme. Ochutíme sójovou omáčkou, osolíme.

Na stole rozložíme plátky těsta, na každý položíme kousek náplně a okraje potřeme rozšlehaným bílkem. Těsto stočíme, konce přimáčkneme a potřeme bílkem. Závitky osmažíme na rozehřátém tuku dozlatova. Rozdělíme na talíře s chilli omáčkou a podáváme s rýží.

*Kozaková Františka, Gogolka*

## DUŠENÉ HŘÍBKY S KEDLUBNEM

**Suroviny:** 200 g hříbků, 1 pórek, 2 cibule, 150 g kedluben, 2 stružky česneku, 1 šálek vývaru, pepř, sůl, vegeta, 3 lžíce oleje, 1 lžíce vína, 1 lžička sójové omáčky, trochu cukru, petrželová nať na přizdobení

**Postup:** Rozpálíme v pánvi WOK olej, zpěníme cibuli a česnek, přidáme na plátky nakrájené hříbky, osolíme, opepříme a chvíli opékáme. Zalijeme vývarem, přidáme nakrájené kedlubny, víno, sójovou omáčku a cukr. Dusíme asi 5 minut na mírném ohni. Nakonec zahustíme škrobem a zakápneme olivovým olejem. Podáváme na teplé misce jako předkrm.

*Malíčková Jana, Bouzov*

## DRŮBEŽÍ JÁTRA S JABLKY A KARI



# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

**Suroviny:** 400 g drůbežích jater, 1 cibule, 2 jablka, 1 lžíce másla nebo oleje, 1 lžička kari, 2 lžíce bílého vína, sůl, pepř

**Postup:** Cibuli orestujeme na másle nebo oleji, přidáme drůbeží játra a zprudka orestujeme 2 – 3 minuty. Játra vyndáme a ve výpeku podusíme oloupaná nakrájená jabka, zastříkneme bílým vínem, dochutíme solí a pepřem. Přidáme orestovaná játra a krátce podusíme.

**Příloha** – rýže, chléb.

*Weingartová Jarmila, Brno*

## ČÍNSKÉ MASOVÉ PALAČINKY – PIKANTNÍ

**Suroviny:** 1/2 kg vepřové kýty (nudličky), 3 cibule nahrubo, 2 celá vejce, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce solamylu, sůl, pepř, kari koření, paprika sladká, paprika pálivá, worchester, sójová omáčka

**Postup:** Smícháme vše dohromady a necháme v lednici 24 hodin odležet. Druhý den děláme placičky a smažíme na pánvi WOK na rozpáleném oleji. Podáváme se zeleninovými saláty a tmavým chlebem.

*Jadrná Eva, Brno*

## MAĎARSKÉ MASOVÉ KNEDLÍČKY SE ZELÍM

**Suroviny:** 1/2 kg mletého vepřového masa nebo (1/2 masa a 1/2 sójového granulátu s příchutí šunky), 1 kg kysaného zelí, 10 dkg napůl uvařené rýže, 1 paprika, 3 rajčata, 1 vejce, kousek špeku, 2 cibule, česnek, pepř, majoránka, mletá paprika

### **Postup:**

Na špeku a cibuli podusíme kysané zelí, později přidáme nakrájenou zelenou papriku, rajčata a mletou papriku. Do zelí vložte knedlíčky, zalijte horkou vodou a vařte 20 minut. Knedlíčky připravíme smícháním orestovaného masa na cibulce s napůl uvařenou rýží (maso a rýže v poměru 1 : 1), okořeníme česnekem, pepřem, mletou paprikou a majoránkou dle chuti. Přidáme 1 vajíčko a zamícháme. Tvoříme knedlíčky, které obalujeme v polohrubé mouce a vložíme je do zelí.

*Semotánová Marie, Ivanovice n. H.*

## RYBA V NADÝCHANÉM TĚSTÍČKU S „NETRADIČNÍ“ RÝŽÍ

# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

**Suroviny:** 40 dkg osoleného filé, 1 větší kousek zázvoru, 2 bílky, 2 lžíce bramborové moučky, 1 lžíce cukru, 1 lžíce vodky, 1 lžíce vinného octa, 1/2 lžičky soli, petrželka, olej, vývar

**Postup:** Filé rozkrájíme na menší kousky. Zázvor oloupeme a rozsekáme na drobné kostičky. Bílek lehce ušleháme vidličkou, osolíme, přilijeme vodu a vmícháme bramborovou moučku. Pečlivě promícháme tak, aby vzniklo jemné, nepřiliš husté těsto. Na pánvi WOK rozpálíme větší množství oleje, kousky filé namáčíme v těstičku a smažíme dozlatova. Vyjmeme a necháme okapat na mřížce ve WOKu, udržujeme v teple. Vývar uvedeme do varu, přidáme cukr, ocet, zázvor a zbytek bramborové moučky, kterou rozmícháme ve troše vody. Za stálého míchání vaříme do zhoustnutí na mírném plameni. Osmažené kousky naskládáme okolo talíře, polijeme omáčkou a doprostřed dáme kopečky „netradiční“ rýže sypané petrželkou.

*„NETRADIČNÍ“ RÝŽE: RÝŽE, VODA, SŮL, OLEJ, CIBULKA, HROZINKY A MANDLE*

**Postup:** Rýži propereme ve vodě, na pánvi WOK lehce zahřejeme lžící oleje, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, kterou lehce zpražíme, přidáme rýži, sůl, zprudka osmahneme a zalijeme vodou. Necháme dusit pod pokličkou, občas můžeme promíchat. Oloupané mandle lehce opražíme, aby křupaly, přidáme hrozinky a vmícháme do rýže. Posypeme zelenou petrželkou.

*Šínáglová Jaroslava, Kladno 4*

## HOUBOVÉ PLACÍČKY

**Suroviny:** houby, 2 vejce, sůl, hladká mouka, měkký salám, pórek

**Postup:** Houby dusíme na másle (pepř, sůl, majoránka, kmín). Pórek spaříme, salám nakrájíme na kostičky, vše smícháme a trochu zahustíme hladkou moukou. Tvoříme malé placičky a na oleji v pánvi WOK osmažíme.

*Valíčková Růžena, Příbram V.*

## VEPŘOVÁ JÁTRA SE ŠPENÁTEM

**Suroviny:** vepřová játra, sádlo, česnek, mladé kedlubny, kapie, sekaný špenát, cibule, vegeta - 100 ml vývaru, solamyl, sójová omáčka, sůl, instantní nudle nebo rýže, čínské zelí

**Postup:** Veškeré pevné suroviny nakrájíme na přibližně stejné nudličky. Na rozpáleném sádle v pánvi WOK zprudka osmažíme vepřová játra s česnekem. Přidáme sekaný špenát (i mražený), kedlubnu a kapii. Směs posypeme vegetou a za stálého míchání vše prohřejeme až roztaje mražený špenát. Přilijeme vývar a necháme 6 minut dusit.

# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

Přidáme cibuli a dochutíme sójovou omáčkou. Zahustíme máčeným solamylem a případně podle chuti osolíme. Podáváme s rýží nebo s opečenými instantními nudlemi a se salátem z čínského zelí.

*Ing. Guziur Jan, Plzeň*

## SLADKÉ TĚSTOVINY S OVOCEM A OŘECHY

**Suroviny:** trochu oleje, 5 dk g hrozinek namočených v rumu, 2 hrušky, 2 jablka, 0,25 l bílého vína, nudle, 1 lžička másla, 100 g mletých ořechů

**Postup:** Na rozehrátém oleji v pánvi WOK osmahneme hrozinky namočené v rumu, hrušky a jablka. Podlijeme bílým vínem a dusíme. Přebytečnou tekutinu slijeme, vmícháme uvařené nudle, máslo a umleté ořechy. Chvilí opékáme ve WOKu, na talíři ozdobíme šlehačkou.

*Vavřenová Ludmila, Velké Svatoňovice*

## KUŘECÍ MASO ČINCH-KOLIN

**Suroviny:** 1/2 kg kuřecího masa nakrájené na drobné nudličky, lžice škrobu, 2 bílky, 100 g červené krájené papriky, 100 g pórku, 100 g čerstvých žampionů, 50 g bambusových výhonků, koření dle chuti, 1 cibule

**Postup:** Naložené kuřecí maso ve škrobu a bílku opečeme zprudka na lžici sádla (2 minuty), přidáme zeleninu, žampiony, cibuli a zakapeme dle chuti zálivkou ze sójové omáčky, dezertního vína, kečupu, soli a chilli omáčky.

*Pospíšil Jan, HK*

## VEPŘOVÉ PLÁTKY S POVIDLOVOU OMÁČKOU A BRAMBORÁČKY

**Postup:** Na plátky nakrájenou kýtu zprudka nasucho opečeme a odložíme na mřížku do pánve. Přidáme malou lžičku oleje, vhodíme nakrájenou cibuli a dorůžova opražíme. Přidáme 3 lžice povidel, strouhaný perník, podlijeme bílým vínem a přimícháme škrobovou moučku. 5 minut povaříme, po vypnutí přidáme orestované maso a dochutíme sladkou smetanou, vyndáme mřížku a přiklopíme na 10 minut poklicí.

**Bramboráčky:** usmaží se ve WOKu pánvi velice snadno, pouze těsto musí být hustší. Stačí 3 – 5 lžic oleje a pokud přílohu připravíme před hlavním jídlem, udržujeme ji v teple na mřížce WOKu.

*Zavadil Petr, Praha*

## FARFALE NA KARI

# *pánev wok - recepty našich zákazníků*

---

**Suroviny:** 1 kg bílého hlávkového zelí, 200 g cibule, 100 ml smetany, 500 g těstovin Farfale, olej, kari, sůl, polévkové koření

**Postup:** Těstoviny uvaříme. Na WOKu na oleji zpěníme najemno nakrájenou cibuli, zaprášíme kari a velice krátce osmahneme (nesmí kari zhořknout), přidáme na nudličky nakrájené zelí, polévkové koření, sůl. Podusíme, pak přidáme smetanu a krátce podusíme. Do této směsi zamícháme uvažené Farfale a podáváme.

*Kořínková Alena, Hořovice*

## **KUŘECÍ KOUSKY V TĚSTÍČKU**

**Suroviny:** 500 g kuřecího masa (prsni nebo stehenni), 2 vejce, lžice ostré hořčice, lžice škrobu, lžice hladké mouky, sůl, kari, stroužek česneku, špetka pálivé papriky nebo lžice grilovacího koření, 2 dcl piva, tuk na smažení

**Postup:** Vejce a pivo s kořením smícháme s moukou a škrobem. Vyšleháme těstíčko, ve kterém necháme 20 minut kousky masa marinovat. Na rozpáleném tuku v pánvi WOK smažíme zvolna jednotlivé kousky dozlatova a vyndáme na mřížku okapat. Podáváme s dresinkem z jogurtu nebo majonézy s přidáním chilli nebo česneku.

*Pospíšil Jan, HK*

## **KUŘECÍ PRSA S HRANOLKY A ZELENINOU**

**Suroviny:** kuřecí prsa, brambory, mražená zelenina, olej, koření dle chuti

**Postup:** Po rozpálení dna přidáme do pánve WOK malou lžičku oleje. Pak dovnitř vložíme kuřecí prsa a zprudka opečeme. Po opečení je odložíme na kovovou mřížku WOKU a do pánve přidáme 2 velké lžice oleje a nakrájené syrové brambory na hranolky. Po opečení k nim přidáme znovu maso a krouživým pohybem pánve je v rychlosti znovu orestujeme. Pak vypneme zdroj tepla, vyndáme mřížku, přiklopíme poklicí, otočíme pánev dnem vzhůru a tím nám poklice poslouží jako servírovací mísa. Nakonec do WOKu přidáme mraženou zeleninu a oběd je za 15 minut hotov.

*Zavadil Petr, Praha*

## **DRŮBEŽÍ NUDLIČKY**

**Suroviny:** 20 dkg kuřecích nebo krůtích prsíček, pórek, kořenová zelenina, česnekové výhonky, jidášovo ucho, 1 lžice medu, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice oleje, chilli, ocet, mletý zázvor (někdy přidat i fazolové lusky)

**Postup:** Smícháme med, olej, sójovou omáčku a naložíme maso nakrájené na nudličky (alespoň na 1/2 hodiny) Sušené houby namočíme do vody. Pórek

# pánev wok - recepty našich zákazníků

---

blanšírujeme asi 3 minuty. Kořenovou zeleninu nakrájíme na kostičky a rovněž blanšírujeme (5 – 10 minut). Potom rozpálíme v pánvi WOK olej, vložíme maso a rychle osmažíme, dáme ke kraji a přidáme houby, potom odsuneme ke kraji houby a přidáme zeleninu, nakonec pórek. Ochutíme chilli, zázvorem a stříkneme trochu octa. (Kdo má rád omáčku, může před posledním krokem přidat škrob, namočený ve vodě). Podává se s rýží, nejlépe žlutou.

*Švecová Jaroslava, Karviná*

## VEPŘOVÉ PLÁTKY V HOŘČICI

**Suroviny:** 6 plátků vepřové kýty, vajíčko, solamyl, pepř, sůl, worchester, vegeta, plnotučná hořčice

**Postup:** Plátky masa naklepeme. Z uvedených ingrediencí vytvoříme kašičku a plátky masa obalíme. Necháme 24 hodin, i déle, odležet. Opékáme na pánvi WOK z obou stran na oleji. Jídlo je hotové za 15 minut.

*Valíčková Růžena, Příbram*

## PIKANTNÍ KUŘECÍ NEBO KRŮTÍ MASO S BRAMBORÁČKY

**Suroviny:** maso, cibule, sůl, hl. mouka, grilovací koření, sójová omáčka, olej  
bramboráčky: brambory, sůl, pepř, česnek, majoránka, vajíčka

**Postup:** Maso nakrájíme na nudličky, opečeme na oleji a necháme na mřížce. Bramboráčky připravíme dle receptu P. Zavadila, (repr. Praha) a dáme na mřížku. Cibulku a mouku lehce opražíme, zalijeme vývarem nebo vodou, přidáme grilovací koření, sůl, povaříme a dochutíme sójovou omáčkou. Na talíř dáme bramboráčky, potřeme hustší omáčkou, posypeme masem, zdobíme zeleninou.

*Prchalová Alena, Jince*

## ČÍNA S PAPRIKAMI A KUKUŘICÍ

**Suroviny:** 4 – 5 zelených, červených a žlutých paprik, 200 g ster. kukuřice, 100 g ster. klíčků sóji, 500 g masa – svíčkové, 2 lžíce sezamového oleje, šťáva z 1/2 pomeranče, 4 lžíce sójové omáčky, 8 lžic asijské kořenící sladkokyselá omáčky, 2 lžíce sezam. semínek, sůl, pepř, pažitka na ozdobu

**Postup:** Papriky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké nudličky. Kukuřičné klásky scedíme a necháme okapat. Klíčky propláchneme studenou vodou a také necháme okapat. Maso nakrájíme na hranolky a za stálého obracení opékáme na rozehrátém oleji asi 3 minuty. Poté maso vyjmeme a na tomtéž oleji opečeme papriky, kukuřici

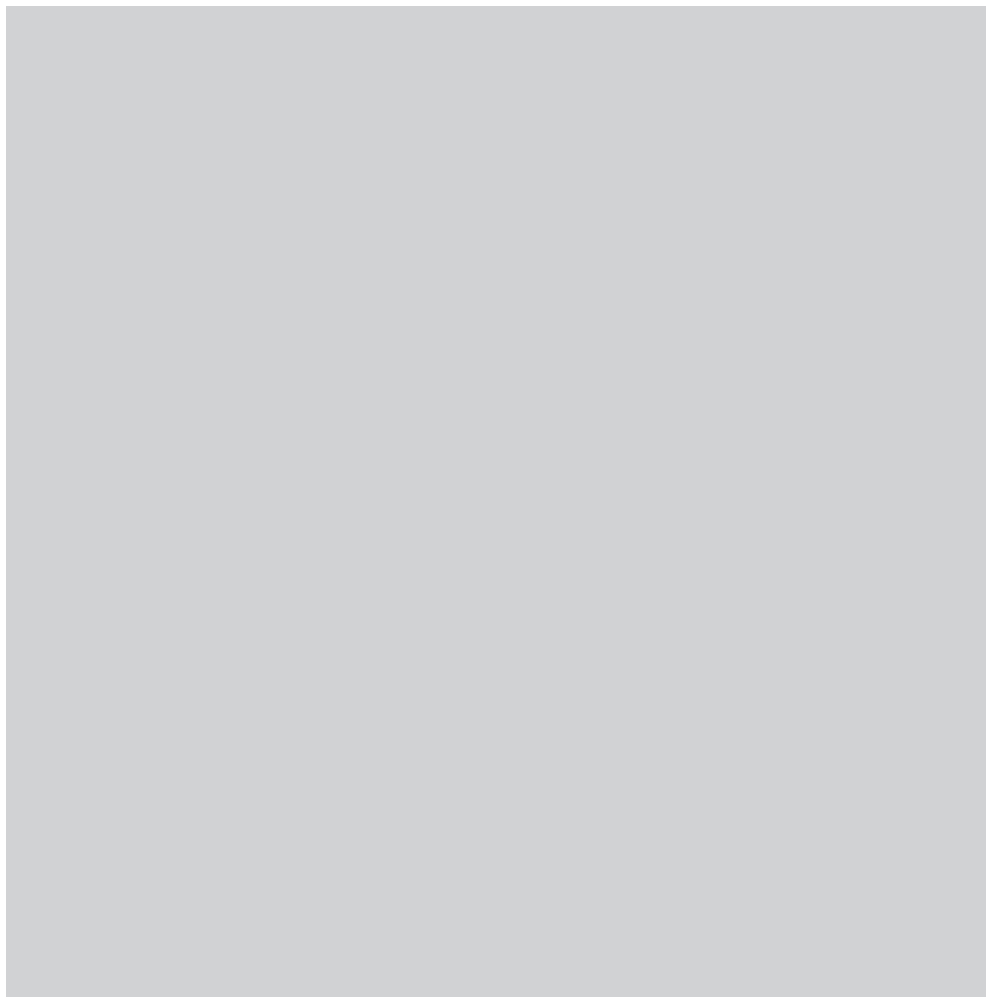
# *pánev wok - recepty našich zákazníků*

---

a klíčky. Rozšleháme pomerančovou šťávu, sójovou omáčku, asijskou omáčku a zálivkou pokapeme zeleninu. Posypeme sezamovým semínkem a vmícháme opečené hranolky masa. Osolíme, opepříme a ozdobíme pažitkou. Můžeme podávat s rýží.

*Pekárek Jakub, Ústěk*

## **Poznámky:**



# *pánev Wok - speciality od mistra kuchaře*

---

**Speciality od mistra kuchaře Dušana Jakubce – šéfkuchaře prvotřídní pražské restaurace Flambée.**

## **VIETNAMSKÁ KUŘECÍ NUDLOVÁ POLÉVKA**

**Suroviny:** 500 g kuřecí prsa na kostky, 1 litr kuřecího vývaru, 1 lžičku strouhaného zázvoru, 350 g rýžových nudlí, 50 g zelených fazolek, 60 g cibule na plátky, 1 lžičku sekané čerstvé bazalky, 1 lžičku sekaného čerstvého koriandru, 1 lžičku sekané čerstvé máty, 1 kus na nudličky nakrájené chilli papričky, 2 ks mladé jarní cibulky na jemné plátky

**Postup:** Ve WOKu opečeme kostky kuřecího masa se zázvorem - zalijeme vývarem, necháme vařit asi 7 minut. Přidáme sušené nudle, fazolky a cibuli na plátky a zavaříme. Dochutíme solí a přidáme čerstvou sekanou jarní cibuli, bylinky a na konec dle chuti čerstvou feferonku.

## **HOVĚZÍ SALÁT THAJSKÉHO STYLU**

**Suroviny:** 500 g roštěné na velmi slabé plátky, 350 g listových salátů nakrájených na nudličky, 175 g okurky oloupané a nakrájené na plátky, 2 ks karotky nastrouhané nebo krájené na nudličky, 115 g sójových klíčků, 1 stroužek česneku – rozetřený, 4 lžičky olivového oleje, 2 lžičky citronové šťávy, 2 lžičky jemně sekaného čerstvého koriandru, 2 lžičky jemně sekané čerstvé bazalky, 2 lžičky sladké chilli omáčky, trošku kůry z citronu

**Postup:** Promícháme listy salátu, mrkev, okurku a klíčky a naskládáme na talíř. Rozehřejeme pánev a zastříkneme olivovým olejem, přidáme nakrájené maso, citronovou kůru, česnek, a pečeme asi 2 minuty. Přidáme sladkou omáčku chilli, bylinky a olivový olej. Nandáme na salát a pokapeme citronem.

## **KUŘECÍ PENE S BROKOLICÍ A LISTY RUKOLY**

**Suroviny:** 350 g kuřecích prsou na kostky, 350 g penne – ( uvařit ), 1 lžička olivového oleje, 125 g rukoly, 250 g mascarpone, sůl, pepř

**Postup:** Opečeme si kuřecí maso na kostky, osolíme, opepříme. Přidáme uvažené těstoviny, přidáme mascarpone a prohodíme s listy rukoly. Rychle podáváme, aby listy rukoly zůstaly křupavé.

# *pánev Wok - speciality od mistra kuchaře*

---

## **KUŘECÍ MASO S RÝŽÍ A ZELENINOU**

**Suroviny:** 400 g kuřecí prsa, 225 g rýže – uvařit, 2 lžičky olivového oleje, 1 ks červené cibule na kolečka, 1 ks bílé cibule na kolečka, 2 ks stonku řapíkatého celeru na plátky, 1 ks žluté papriky na kostičky, 2 lžičky zázvoru oloupaného a nakrájeného na plátky, 1/2 lžičky kmínu, šťáva z 1 citronu, 4 lžičky sójové omáčky, pepř, sůl

**Postup:** Rozpalte pánev a orestujte si maso za stálého míchání do hněda. Pak jej odstraňte z pánve. Přidejte do pánve oba druhy cibule, řapíkatý celer, papriku a za stálého míchání opékejte. Do zeleniny vložte maso, přidejte zázvor, kmín, citronovou šťávu, sójovou omáčku a uvařenou rýži. Důkladně promíchejte a podávejte.

## **KOŘENĚNÁ JAMBALAYA Z PLODŮ MOŘE**

**Suroviny:** 450 g plodů moře, 1 lžička olivového oleje, 1 lžička pimenta, 3 stroužky česneku – rozdrtit, 1 lžička chilli papriček nakrájet na nudličky, 1 ks cibule na kostky, 1 ks zelené papriky na kousky, 1 ks cukety na kolečka, 150 g klobásy na plátky, 1 lžička jemně sekané natě z petržele, 350 g dlouhozrné rýže, 700 ml vývaru, červenou cibulku a petrželku na ozdobu

**Postup:** Zahřejeme si pánev a nalijeme olivový olej, dále přidáváme česnek, chilli, cibuli, pimento a orestujeme. Přidáme klobásku, cuketu, papriky a restujeme další 2 minuty, nasypeme rýži a zalijeme vývarem a dusíme 15 minut. 5 minut před dovařením vmícháme propláchnuté a očištěné plody moře. Před podáváním sypane petrželkou a červenou cibulkou.

## **Poznámky:**





