

Tefal

Cook4me ⊕



150
Receptov
pre každý deň



Predjedlá

Polievka zo sladkých zemiakov	6	Karfiol na indický spôsob	19
Biela karfiolová polievka.....	6	Karfiolová polievka	20
Zemiaky na grécky spôsob	7	Losos s kurkumou	20
Brokolicové pyrė.....	7	Syrové makaróny s bylinkami.....	21
Brokolicový krém	8	Ragú z makrely	21
Bruschetta so špargľou a prosciuttom	8	Fazuľové struky s olivami.....	22
Bulgur s paradajkami	9	Mrkvová polievka	22
Cibuľová polievka	9	Zeleninová zmes Peperonata.....	23
Cícer s citrusovými plodmi	10	Polievka s abecedou.....	23
Šošovicová polievka s bylinkami	10	Polievka z červenej šošovice.....	24
Dhal zo šošovice a cibule.....	11	Hrstková polievka	24
Paprika a dip zo syra feta.....	11	Šošovicovo-pórová paštéta	25
Ricottový koláč so šunkou a olivami.....	12	Ratatouille.....	25
Zeleninovo-syrový tart	12	Rizoto s kuriatkami	26
Dva druhy dipov	13	Pohánkové rizoto s hubami.....	26
Tekvicovo-čajová polievka	13	Ryža, šošovica a šafran	27
Egyptská ryža.....	14	Repa s 3 druhmi syra.....	27
Vajcia Florentine.....	14	Bulgur a bylinkový šalát.....	28
Francúzsky toast, cuketa, parmezán.....	15	Cícer a sezamový šalát	28
Hrach so slaninou	15	Vyprážené hríby s fazuľou.....	29
Hrach, mrkva a slanina	16	Špenátové tortellini	29
Hráškový krém s kozím syrom.....	16	Horúce alebo studené gazpacho.....	30
Špargľový krém s mascarpone	17	Vietnamská polievka s kuracím mäsom.....	30
Indické zemiaky	17	Zelená minestrone polievka	31
Korenená paradajková polievka	18	Zeleninové karí.....	31
Krémovo-citrónová polenta.....	18	Zelenina s mozzarella	32
Krémová polievka z červenej šošovice.....	19		



Hlavný chod

Baskické kura	34	Lososové frikasé.....	49
Bolognese v štýle šéfkuchára.....	34	Mäso plnené syrom	49
Zemiaky s klobásou	35	Mäsové guľky v estragónovej omáčke.....	50
Bruschetta s fazuľou a kozím syrom.....	35	Mäsové guľky v paradajkovej omáčke.....	50
Bruschetta, paradajka a kur. mäso	36	Pastiersky koláč	51
Carbonara a smotanové gnocchi.....	36	Pečený pór s cibuľou a slaninou	51
Čínske rezance s morskými plodmi	37	Pizza cestoviny z jedného hrnca	52
Šošovica s baklažánom a paradajkami... 37		Plnené teľacie na koreňovej zelenine.....	52
Šošovicové guľky na indický spôsob.....	38	Prerastené bravčové so šošovicou	53
Gnocchi s bielou špargľou.....	38	Provensálska dusená šunka.....	53
Chilli hovädzie líčka	39	Pstruh na zelenine.....	54
Hovädzie na štýl Musaka.....	39	Dusené hovädzie s novým korením	54
Hovädzie so šošovicou a citrónom	40	Dusené hovädzie s pastou miso	55
Perzské hovädzie mäso s bylinkami.....	40	Klobása a dusená fazuľa	55
Hovädzí stroganov	41	Lososové ragú s fenyklom	56
Hovädzie tortilly	41	Ravioly so syrom Gorgonzola a orechmi.....	56
Jahňacie v lesníckom štýle	42	Krevety s mandarínkovým rizotom	57
Ryža na kantonský spôsob.....	42	Rybie filety s mandľami.....	57
Krevety a hráškové karí	43	Rybie krokety	58
Karí so sladkými zemiakmi a jahňacím	43	Ryža Biryani	58
Ragú s klobásou.....	44	Ryža, zelené karí, fazuľa mungo.....	59
Knedle v paradajkovej omáčke	44	Fazuľový šalát	59
Králik na horčici.....	45	Šakšuka s vajcami	60
Kreolské karí.....	45	Sladkokyslé bravčové rebierka.....	60
Kura na arašidovom masle.....	46	Cestoviny s údeným tofu z jedného hrnca 61	
Kura s limetkou a kokosom	46	Srnčia roštenka s čiernymi ríbezľami.....	61
Kuracie saté	47	Stredomorské pyré.....	62
Jarné kura	47	Španielska ryža z jedného hrnca.....	62
Kuskus s vajcami natvrdo	48	Šunková roláda s ryžou	63
Fusilli s lososom.....	48	Tabouleh s quinoou a pomarančom	63

Obsah



Hlavný chod

Treska so špargľou	64	Tradičná dusená kapusta	67
Cestoviny so šunkou a paradajkami	64	Vegetariánsky burger	68
Mini penne s tekvicou a kozím syrom.....	65	Vegetariánsky cassoulet	68
Mušličky s talianskou šunkou.....	65	Bravčové mäso s chilli a kešu orieškami	69
Casarecce s baklažánom a ančovičkami	66	Zelené karí s rybou	69
Cestoviny so zelenými olivami a žeruchou.	66	Zeleninové ragú	70
Thajské kura s ryžou	67		



Zákusky

Banánovo-datlový puding.....	72	Kokosovo-čokoládový krém.....	78
Čučoriedkovo-piškótvý koláč.....	72	Kompót s jablkami a kiwi	78
Broskyňový ľadový čaj.....	73	Banánovo-vanilkový kompót s jablkom ..	79
Cappuccinový krém	73	Jahodový kompót s rebarborou.....	79
Čokoládové crème brûlée	74	Korenená marmeláda	80
Čokoládovo-banánová nátierka.....	74	Mandľovo-medový dezert.....	80
Čokoládovo-fondánové prekvapenie	75	Krémový dezert Mouhalabieh.....	81
Torta Caprese	75	Mrkvové muffiny	81
Cheesecake zo semolinovej múky.....	76	Citrónovo-hrušková panna cotta.....	82
Jablková omeleta.....	76	Panna cotta s jahodami.....	82
Ľahká čokoládová pena.....	77	Tiramisu cheesecake	83
Karamelový krém	77	Tvaroh s červeným ovocím.....	83

Predjedlá






Polievka zo sladkých zemiakov

 15 min.

 12 min.

#jeseň #zima #deti

	2 	4 	6 
batáty, ošúpané a nakrájané na kocky	200 g	400 g	600 g
mrkva, ošúpaná a nakrájaná na kúsky	50 g	100 g	150 g
cibuľa, ošúpaná a nakrájaná na tenké kolieska (alebo pór)	50 g	100 g	150 g
jemné tofu	100 g	200 g	300 g
mletá kurkuma (voliteľné)	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
bio zeleninový vývar	250 ml	500 ml	750 ml
soľ, korenie			




Prípravte si suroviny. Zeleninu, kurkumu, soľ, korenie a vývar dáme do hrnca. Čas varenia: 12 min. Pridáme extra jemné tofu a podávame.

Biela karfiolová polievka

 15 min.

 5 min.

#jeseň #zima #deti

	2 	4 	6 
karfiol, umytý a na malé ružičky	100 g	200 g	300 g
varená fazuľa Haricot	100 g	200 g	300 g
biela cibuľa, olúpaná a nasekaná na jemno	¼	½	1 ks
strúčik cesnaku, olúpaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvo nastrúhaný zázvor	½ ČL	¾ ČL	1 ČL
slanina, nakrájaná na kocky	50 g	100 g	150 g
voda	300 ml	600 ml	900 ml
múka	35 g	70 g	100 g
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Karfiol umyte a nakrájajte na malé kúsky. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Ošúpte a nasekajte strúčik cesnaku. Vložte všetky ingrediencie do panvice. Dochuťte. Doba varenia: 5 min. Servirujte.






Zemiaky na grécky spôsob

 10 min.

 6 min.

#zima

	2 	4 	6 
zemiaky s pevnou dužinou, na malé kocky	450 g	900 g	1,4 kg
uhorky, ošúpané a bez semienok, na kocky	150 g	300 g	450 g
červená cibuľa, nasekaná na jemno	20 g	40 g	60 g
sýr feta, marinovaný v oleji a bylinkách, nakrájaný na kocky	70 g	150 g	200 g
odkôstkované čierne olivy, na polky	30 g	60 g	90 g
olej z marinovaného syru feta (alebo olivový olej)			
citrón	½	1 ks	1 ½
soľ a korenie			




Pripravte si ingrediencie. Zemiaky nakrájajte na kocky. Ošúpte uhorku a zbavte ju semienok. Nakrájajte cibuľu. Na panvicu vložte zemiaky v parnom košíku spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 6 minút. Nechajte vychladnúť, potom pridajte ďalšie ingrediencie. Zmiešajte a servírujte vychladené.

Brokolicové pyré

 15 min.

 5 min.

#leto

	2 	4 	6 
brokolica, umytá a na kúsky	400 g	800 g	1,2 kg
zemiaky, ošúpané a na kocky	50 g	100 g	150 g
voda	100 ml	180 ml	350 ml
tavený syr	2 porcie	4 porcie	6 porcií
soľ	¼ ČL	½ ČL	1 ČL
cukor	¼ ČL	½ ČL	1 ČL

Pripravte si ingrediencie. Zemiaky ošúpte a nakrájajte na kocky. Vložte všetky ingrediencie do panvice. Doba varenia: 5 min. Zmes miešajte 1 minútu. Servírujte.






Predjedlá

Brokolicový krém

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
malé ružičky brokolice	400 g	800 g	1,2 kg
maslo	15 g	30 g	45 g
zeleninový vývar	250 ml	500 ml	700 ml
šalotka, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
tekutá smotana 15 % tuku	150 ml	300 ml	450 ml
mrkva, na tenké plátky	75 g	150 g	225 g
soľ			
karí korenie	1 ČL	2 ČL	3 ČL




Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte polovicu masla. Šalotku a mrkvu smažte do hneda. Pridajte brokolicu a zeleninový vývar. Pridajte soľ a karí. Doba varenia: 4 minúty Brokolicu zmiešajte so smotanou a zvyškom masla. Servirujte!

Bruschetta so špargľou a prosciuttom

 20 min.

 3 min.

#jeseň

	2 	4 	6 
veľké plátky rustikálneho chleba, opečené	2 ks	4 ks	6 ks
strúčik cesnaku, olúpaný	1 ks	2 ks	3 ks
stonky zelenej špargle, umyté a orezané	10 ks	20 ks	30 ks
prosciutto	2 plátky	4 plátky	6 plátkov
paradajky, umyté a na kocky	300 g	600 g	900 g
cibuľa, olúpaná a na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
čerstvá bazalka, umytá a na tenké plátky	7 lístkov	15 lístkov	20 lístkov
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
parmazánové hobliny	25 g	50 g	80 g
paprika Espelette (alebo sladká paprika)			

Prípravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Bazalku umyte a nakrájajte na jemno. Plátky chleba potrite cesnakom. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu a paradajky. Ochuťte soľou, korením, papričkami Espelette a bazalkou. Pridajte 50 ml vody. Špargľu vložte do parného košíka. Kôš položte na zeleninu. Doba varenia: 3 min. Na toast navrstvite paradajky, prosciutto, špargľu a parmezán.






Predjedlá

Bulgur s paradajkami

 20 min.

 9 min.

#jar #leto #jesen




	2 	4 	6 
bulgur	100 g	200 g	300 g
cibuľa, olúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
paradajky, na kocky	250 g	500 g	750 g
paradajkový pretlak	1 ČL	1 ČL	1,5 ČL
pasta z červenej papriky	1 PL	2 PL	3 PL
chilli vločky (voliteľné)	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
voda	150 ml	300 ml	450 ml
olivový olej	1 PL	2 PL	2 PL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Na panvici rozpáľte olej. Pridajte cibuľu a smažte, kým nezačne hnednúť. Pridajte všetky ostatné ingrediencie. Premiešajte. Doba varenia: 9 min. Servírujte.

Cibuľová polievka

 15 min.

 10 min.

	2 	4 	6 
cibuľa, jemne nasekaná	200 g	400 g	600 g
maslo	20 g	40 g	60 g
múka	20 g	40 g	60 g
voda	40 cl	80 cl	110 cl
biele víno	10 cl	20 cl	30 cl
cukor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ a korenie			
strúhaný syr	40 g	80 g	120 g
chlebové krutóny			




Prípravte si ingrediencie. Nakrájajte cibuľu. Na panvicu dajte maslo. Pridajte cibuľu, potom cukor. Miešajte niekoľko minút. Nenechajte príliš zhnednúť. Pridajte múku. Dôkladne premiešajte. Pridajte vodu a víno. Dochuňte. Doba varenia: 10 minút Podávame so strúhaným syrom a krutónmi.



Cícer s citrusovými plodmi

 20 min.

 13 min.




	2 	4 	6 
sušený cícer, namočený 12 hodín	100 g	200 g	300 g
pomaranč, na dieliky	½	1 ks	2 ks
grep, na polky alebo tretinky	⅓	⅔	1 ks
citrón (polovica na šľavu a polovica na dieliky)	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvý syr Brousse alebo tvaroh	50 g	100 g	150 g
čerstvá bazalka, umytá a na tenké plátky	5 lístkov	10 lístkov	15 lístkov
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
tekutý med	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Cícer dajte na panvicu. Zalejte vodou. Doba varenia: 13 minút Zmiešajte všetky ingrediencie. Schladte.

Šošovicová polievka s bylinkami

 15 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
varená šošovica	100 g	200 g	300 g
mrkva, ošúpaná a na kocky	100 g	200 g	300 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	¼	½	1 ks
údená alebo neúdená slanina na kocky	40 g	80 g	120 g
zemiaky, ošúpané a na kocky	100 g	200 g	300 g
kurací alebo zeleninový vývar	300 ml	600 ml	900 ml
trebulka, umytá a nasekaná	1 ČL	2 ČL	1 PL
estragón, umytý a nasekaný	1 ČL	2 ČL	1 PL
tradičná horčica	1 ČL	2 ČL	3 ČL

Pripravte si ingrediencie. Ošúpte a nakrájajte mrkvu. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Zemiaky ošúpte a nakrájajte. Na panvicu dajte všetky prísady, okrem bylínok (trebulka a estragón) a horčice. Nepridávajte soľ. Doba varenia: 5 min. Pridajte horčicu a bylinky. Premiešajte a servírujte.






Dhal zo šošovice a cibule

 5 min.

 3 min.

#jeseň

#zima

	2 	4 	6 
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL
červená cibuľa, olúpaná a na plátky	½	1 ks	1 ½
strúčik cesnaku, ošúpaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
zmes indického korenia	1 ČL	2 ČL	3 ČL
kurkuma	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
konzervovaná varená šošovica, prepláchnutá	250 g	500 g	750 g
drvené, lúpané paradajky (čerstvé alebo konzervované)	50 g	80 g	120 g
kokosové mlieko	100 ml	130 ml	150 ml
limetka, na štvrtky	½	1 ks	1 ½
vetvičky koriandru, lístky umyté a odstránené	1 ks	2 ks	3 ks




Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte koreniny a varte 30 sekúnd. Pridajte cibuľu a cesnak. Varte 1 min. Pridajte zvyšné ingrediencie, okrem lístkov koriandru a limetky. Doba varenia: 3 minúty Ozdobte lístkami koriandra. Servirujte s mesiačikmi limetky.

Paprika a dip zo syra feta

 20 min.

 8 min.

#jeseň

	2 	4 	6 
červená paprika, bez semienok	100 g	200 g	300 g
syr feta	40 g	80 g	120 g
lúpané vlašské orechy	40 g	80 g	120 g
strúčik cesnaku, ošúpaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
tabasco	5 kvapiek	10 kvapiek	15 kvapiek
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Papriky rozkrojte. Odstráňte semienka a bielu dužinu. Varte na pare cca na 200 ml vody. Doba varenia: 8 minút Odstráňte kožu. Jemne premiešajte so všetkými ostatnými ingredienciami.






Predjedlá

Ricottový koláč so šunkou a olivami

 10 min.

 16 min.

	2 	4 	6 
zelené olivy, odkôstkované, nahrubo nasekané	40 g	80 g	120 g
šunka, na malé kocky (alebo plátky)	40 g	80 g	120 g
stredne veľké vajce (50/55 g)	1 ks	2 ks	3 ks
múka	75 g	150 g	225 g
prášok do pečiva	5 g	10 g	15 g
ricotta	75 g	150 g	225 g
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
formy na muffiny	2x	4x	6x

Prípravte si ingrediencie. Rozšľahajte vajčisko, ricottu a olej. Pridajte múku a prášok do pečiva.

Pridajte olivy a šunku. Pomiešajte. Nalejte zmes do foriem.




Do panvice nalejte 2 dl vody. Formy uložte do košíka. Doba varenia: 16 minút. Nechajte vychladnúť. Vyberte z formy a jedzte teplé, so šalátom.

Zeleninovo-syrový tart

#jar #leto

 15 min.

 11 min.

	2 	4 	6 
lúpaný hrášok (čerstvý alebo mrazený)	50 g	100 g	150 g
mrkva, na kocky	150 g	300 g	450 g
voda	70 ml	100 ml	120 ml
kukurica múka	20 g	40 g	60 g
vajcia	1 ks	2 ks	3 ks
nízkoúčinná smotana	50 ml	100 ml	150 ml
zeleninové pyré podľa vlastného výberu (kúpené alebo domáce)	85 g	170 g	250 g
maslo	5 g	10 g	15 g
strúhaný syr Gruyère (alebo Ementál alebo Comté)	15 g	30 g	45 g
porcelánové nádoby	2x 150 ml	4x 150 ml	6x 150 ml

Prípravte si ingrediencie. Mrkvu nakrájajte na kocky. Vymiešajte vajcia s kukuričnou múkou. Pridajte smotanu, zeleninové pyré, syr a soľ. Na panvicu dajte maslo. Roztopte maslo. Pridajte vodu a zeleninu. Varte, kým sa voda neodparí a zelenina nezehadne. Pridajte k prvej zmesi. Zmes rozdeľte do nádobiek. Zabaľte do potravinovej fólie. Na panvicu vložte papier na pečenie, 20 ml vody, na to položte nádoby. Doba varenia: 11 min. Pred podávaním nechajte mierne vychladnúť.



Predjedlá

Dva druhy dipov

#deti

 10 min.

 5 min.

2 

4 

6 

sladké zemiaky, ošúpané, a na kocky	100 g	200 g	300 g
citrónová šťava	1 PL	2 PL	3 PL
maslo	2× 15 g	2× 30 g	2× 45 g
rasca	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
mrazený hrášok	100 g	200 g	300 g
wasabi pasta	3 g	6 g	9 g
soľ			

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu nalejte 2 dl vody a hrášok. Na vrch umiestnite košík plný sladkých zemiakov. Doba varenia: 5 minút Zmiešajte sladké zemiaky, citrónovú šťavu, rascu, soľ, maslo. Zmiešajte zelený hrášok, wasabi, soľ, maslo. Schladte v chladničke.

Tekvicovo-čajová polievka

#jar #leto

 15 min.

 8 min.

2 

4 

6 

cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	50 g	100 g	150 g
maslo	10 g	20 g	30 g
múka	10 g	20 g	30 g
čierny čaj (1 čajový sáčok pre 2 osoby)	250 ml	500 ml	750 ml
tekvica, ošúpaná, bez semienok, na veľké kocky	250 g	500 g	750 g
soľ a korenie			

Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Na panvicu dajte maslo. Roztopte maslo. Pridajte cibuľu. Keď je sklovitá, pridajte tekvicu, potom múku. Premiešajte. Dochutte. Prilejte čierny čaj. Premiešajte. Doba varenia: 8 min. Premiešajte. Servírujte.






Egyptská ryža

#jeseň #zima

 20 min.

 7 min.




	2 	4 	6 
ryža Basmati, prepláchnutá	100 g	200 g	300 g
mrazené kráľovské krevety	150 g	300 g	450 g
špenát, umytý a nasekaný veľmi na jemno	100 g	200 g	300 g
zväzok petržľenu, umytý a veľmi jemne nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
strúčik cesnaku, ošúpaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
bobkové listy	2 ks	4 ks	6 ks
mletá škorica	½ ČL	⅔ ČL	1 ČL
rastlinný olej	1 PL	2 PL	2 PL
voda	200 ml	400 ml	600 ml
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte krevety, petržlen, špenát a cesnak. Za stáleho miešania varte, aby špenát zmäkol. Pridajte ďalšie ingrediencie. Ochuťte soľou a korením. Doba varenia: 7 minút. Vychutnajte si to.

Vajcia Florentine

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
vajcia, extra čerstvé, veľké	2 ks	4 ks	6 ks
listy špenátu, umyté	60 g	120 g	180 g
cibuľa, nasekaná na jemno	¼	½	1 ks
olej	2 PL	2 PL	3 PL
studené mlieko	15 cl	30 cl	45 cl
maslo	8 g	15 g	20 g
múka	8 g	15 g	20 g
soľ, korenie, muškátový oriešok			
parmezán	1 PL	2 PL	3 PL
misky (14 cl) + papier na pečenie, priemer ako panvica	2 ks	4 ks	6 ks

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu a špenát. Po usmažení vyberte. Roztopte maslo s múkou. Pomiešajte. Pridajte mlieko. Rozšľahajte až do zhutnutia. Dochuťte. Pridajte varenú zeleninu. Preložte do nádobiek. Na vrch rozbite vajce. Na dno panvice dajte papier na pečenie, naň poukladajte nádobky. Nalejte 2 dl vody. Doba varenia: 4 minúty. Posypte nastrúhaným parmezánom. Servírujte.



Francúzsky toast, cuketa, parmezán

 15 min.

 14 min.

#jeseň

#zima

2 

4 

6 

cuketa, umytá a na kocky	50 g	100 g	150 g
starší chlieb, na kocky	15 g	30 g	45 g
strúhaný parmezán	10 g	20 g	30 g
mlieko	80 ml	160 ml	250 ml
vajce	1 ks	2 ks	3 ks
píniové oriešky, opražené	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ			
korenie			

Prípravte si ingrediencie. Zmiešajte mlieko, vajcia, soľ a korenie. Do vajíčka namočte chlieb. Pridajte ďalšie ingrediencie. Rozdeľte do nádobiek. Nádoby uzavrite. Dajte ich do panvice. Pridajte 2 dl vody. Doba varenia: 14 min. Servírujte teplé alebo studené so zeleným šalátom.

Hrach so slaninou

 10 min.

 5 min.

2 

4 

6 

lúpaný hrášok (čerstvý alebo mrazený)	200 g	400 g	600 g
sladká cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	¼	½	1 ks
slanina na plátky	4 plátky	8 plátkov	12 plátkov
med	1 ČL	2 ČL	3 ČL
bravčová masť (alebo olej)	1 ČL	1 PL	1,5 PL
biely chlieb, na kocky (krutóny)	50 g	100 g	150 g
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Do panvice dajte bravčovú masť. Opečte slaninu a krutóny. Vložte do šalátovej misy. Cibuľu a med na panvici skaramelizujte spolu so 70 ml vody. Pridajte k slanine. Na panvicu nalejte 200 ml vody, potom vložte hrášok do parného košíka. Doba varenia: 5 minút. Hrášok primiešajte do cibuľovo-slaninovej zmesi. Dochutte soľou a korením.






Predjedlá

15

Hrach, mrkva a slanina

 10 min.

 3 min.




	2 	4 	6 
mrazený hrášok	250 g	500 g	750 g
cibuľa, nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
slanina na kocky	100 g	200 g	300 g
maslo	25 g	50 g	75 g
mrkva, na kocky	100 g	200 g	300 g
kurací vývar	60 ml	75 ml	75 ml
nasekaná čerstvá mäta	½ PL	1 PL	1 ½ PL
soľ a korenie			
hlávkový šalát, na kocky	½	1 ks	1 ½

Pripravte si ingrediencie. Mrkvu nakrájajte na kocky. Nakrájajte cibuľu. Mäta nakrájajte na jemno. Na panvicu dajte maslo. Slaninu opečte, pridajte mrkvu a cibuľu. Pečte niekoľko minút do hneda. Pridajte mrazený hrášok, šalát a kurací vývar. Premiešajte. Ochuťte soľou a korením. Doba varenia: 3 minúty Pridajte mäta. Servírujte!

Hráškový krém s kozím syrom

 5 min.

 10 min.

	2 	4 	6 
mrazený hrášok	100 g	200 g	300 g
čerstvý kozí syr	50 g	100 g	150 g
vetvičky mäty	3 ks	5 ks	8 ks
biela cibuľa, ošúpaná a nasekaná nadrobno	1 ½	1 ks	2 ks
cuketa, umytá a nakrájaná na kúsky	½ (80 g)	1 ks (150 g)	2 ks (300 g)
zeleninový vývar	200 ml	400 ml	600 ml
olej	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie			

Pripravte si suroviny. Nalejte olej do hrnca. Cibuľu jemne opečieme. Pridáme cuketu, hrášok a vývar. Lahko dochutíme soľou a korením. Tlakové varenie: 10 minút Pridáme kozí syr a lístky mäty. Zamiešame. Podávame horúce alebo chladené.

Čerstvý kozí syr môžeme nahradiť čerstvým kravským syrom alebo smotanou.

V tejto letnej polievke môžeme skombinovať hrášok a kozí syr tiež s čerstvým tymiánom a mletou rascou.

Niektoré kozie syry majú oveľa výraznejšiu príchuť ako iné, takže množstvo syra upravíme podľa jeho chuti a podľa našich preferencií.






Špargľový krém s mascarpone

#leto

 15 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
stonky zelenej špargle, s priemerom 1,5-2,2 cm, umyté a ošúpané	10 ks	20 ks	30 ks
šalotka, ošúpaná a nakrájaná na kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
zemiaky, ošúpané a nakrájané na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
zeleninový vývar (alebo voda)	250 ml	500 ml	750 ml
mascarpone	50 g	100 g	150 g
čierne olivy bez kôstky, nakrájané na jemno	1 PL	2 PL	3 PL
bresaola, nakrájaná na tenké prúžky	1 plátok	2 plátky	3 plátky
soľ, korenie			




Prípravte si suroviny. Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kocky. Zo spodnej časti špargle odrežeme 4-5 cm. Špargľu nakrájame na kúsky. Do hrnca vložíme kúsky špargle, šalotku, zemiaky, vývar a mascarpone. Čas varenia: 5 min. Zmiešame a dochutíme. Podávame ozdobené olivami a šunkou.

Indické zemiaky

#jeseň #zima

 20 min.

 6 min.

	2 	4 	6 
zemiaky, umyté a na kúsky	450 g	900 g	1,35 kg
červená šošovica	70 g	150 g	200 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
kokosové mlieko	150 ml	300 ml	450 ml
korenie garam masala	1 ČL	2 ČL	3 ČL
kurkuma	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
strúčik cesnaku, ošúpaný, bez klíčku a nasekaný	2 ks	4 ks	6 ks
zeleninový vývar (alebo korenená voda)	200 ml	400 ml	600 ml
čerstvý koriander, umytý a nasekaný (alebo petržlen)	1 PL	2 PL	3 PL
kokosový olej (alebo olivový olej)	1 PL	2 PL	2 PL

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Cibuľu opečte do hneda. Pridajte cesnak a korenie. Premiešajte. Pridajte ostatné ingrediencie, okrem koriandra. Ochuťte solou a korením. Premiešajte. Doba varenia: 6 min. Pridajte koriander, zamiešajte a servírujte.






Predjedlá

17

Korenená paradajková polievka

 15 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
paradajky, ošúpané, bez semienok a na kúsky	300 g	600 g	900 g
červená šošovica	70 g	150 g	200 g
jarná cibuľka, biela časť a trocha zelenej časti, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
zázvor, ošúpaný a nasekaný	1 ČL	2 ČL	3 ČL
fenykel, umytý a nakrájaný na malé kocky	100 g	200 g	300 g
biely ocot	1 PL	2 PL	3 PL
med	1 PL	2 PL	3 PL
mletá škorica	2/3 ČL	1 1/2 ČL	2 ČL
voda	300 ml	600 ml	900 ml
soľ, korenie			




Pripravte si ingrediencie. Ošúpte a nakrájajte zázvor. Na panvicu dajte všetky ingrediencie, okrem zelenej cibulky. Ochuťte soľou a korením. Doba varenia: 3 min. Pridajte čerstvo nakrájanú zelenú cibuľu. Servirujte.

Krémovo-citrónová polenta

#zima

 5 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
polenta	100 g	200 g	300 g
maslo	20 g	40 g	60 g
mlieko	500 ml	1 l	1,5 l
citrón (šťava a kôra)	1/2	1 ks	1 1/2
15%-ná smotana	100 ml	150 ml	200 ml
tymián	2 štipky	4 štipky	6 štipiek
soľ			
chilli papričky Espelette	1/2 štipky	1 štipka	1 1/2 štipky

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte mlieko, maslo, soľ, papričky Espelette, citrónovú kôru a tymián. Pridajte polentu. Zamiešajte drevenou vareškou. Doba varenia: 8 minút Rozšľahaním zmiešajte mlieko a polentu. Pridajte smotanu a citrónovú šťavu, dobre rozšľahajte.






Predjedlá

Krémová polievka z červenej šošovice

 8 min.

 8 min.

#jeseň

	2 	4 	6 
červená šošovica	100 g	200 g	300 g
sezamové semienka (opražené)	1 PL	2 PL	3 PL
šalotka, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
mrkva, na tenké plátky	140 g	280 g	420 g
kurací vývar	400 ml	800 ml	1,2 l
maslo	20 g	30 g	50 g
karí korenie	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
soľ a korenie			
sezamový olej	1 PL	2 PL	3 PL
15%-ná smotana	100 ml	150 ml	200 ml




Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte polovicu masla. Opečte šalotku, potom mrkvu. Do panvice pridajte šošovicu, vývar a karí. Ochutte soľou a korením. Doba varenia: 8 minút Pridajte sezamový olej a smotanu a premiešajte. Posypte sezamovými semienkami.

Karfiol na indický spôsob

 10 min.

 2 min.

#valentín

	2 	4 	6 
karfiol, umytý a na kúsky	250 g	500 g	750 g
arašidový olej	½ PL	1 PL	1½ PL
rozdrvené kešu orechy	20 g	40 g	60 g
karí pasta	½ PL	1 PL	1½ PL
korenie madras karí	1 ČL	2 ČL	3 ČL
paradajky, umyté a na osminky	200 g	400 g	600 g
kurací vývar	40 ml	80 ml	120 ml
koriander, umytý a nasekaný	½ PL	1 PL	1½ PL
cibuľa, ošúpaná a nasekaná	½	1 ks	1 ½
kokosový krém	1½ PL	3 PL	4½ PL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Cibuľu, karí pastu a karí prášok smažime 2 minúty. Pridajte karfiol. Dôkladne premiešajte. Pridajte paradajky, vývar a kokosový krém. Pomiešajte. Doba varenia: 2 minúty Karfiol by mal zostať chrumkavý. Posypte kešu orieškami a koriandrom. Servirujte.



Predjedlá

Karfiolová polievka

#leto

 10 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
karfiol, nasekaný na jemno	400 g	800 g	1½ kg
maslo	25 g	50 g	75 g
kurací vývar	50 ml	75 ml	100 ml
soľ a korenie	1 ČL	2 ČL	3 ČL
35%-ná smotana	150 ml	170 ml	200 ml
nasekaná trebuľka	1 štipka	2 štipky	3 štipky




Prípravte si ingrediencie. Do panvice dajte karfiol, kurací vývar a maslo. Ochutte soľou a korením. Doba varenia: 3 minúty Zmiešajte a pridajte smotanu. Servírujte ozdobené bylinkami.

Losos s kurkumou

#zima

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
čerstvý losos (nasekať na drobné kúsky)	135 g	270 g	400 g
údený losos (nasekať na drobné kúsky)	25 g	50 g	75 g
čerstvý syr	15 g	30 g	45 g
bielok	1 ks	2 ks	3 ks
kurkuma	½ ČL	¾ ČL	1 ČL
soľ, korenie			
olej	1 PL	2 PL	3 PL
potravinová fólia			

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Uvarte lososa nakrájaného na malé kúsky. Preložte do misky a zmiešajte všetky ingrediencie. Obalte potravinovou fóliou, vložte do parného košíka a položte na panvicu spolu s 2 dl vody. Doba varenia: 25 minút Nechajte vychladnúť. Servírujte s majonézou.



Predjedlá

20

Syrové makaróny s bylinkami

 10 min.

 5 min.

#jeseň

#zima

2 

4 

6 

makaróny	150 g	300 g	450 g
čerstvý bylinkový syr (alebo neochutený)	1 PL	2 PL	3 PL
mladý hrášok	75 g	150 g	225 g
mrazené bôby	75 g	150 g	225 g
klobása, na 2-3 cm kúsky	3 ks	6 ks	9 ks
voda	350 ml	700 ml	1 l
soľ			

Pripravte si ingrediencie. Klobásky nakrájajte na 2-3 cm kúsky. Vložte do panvice. Klobásky opečte do hneda. Pridajte ostatné ingrediencie, okrem čerstvého syra. Dochuňte. Doba varenia: 5 min. Pridajte čerstvý syr a dobre premiešajte. Servírujte.

Ragú z makrely

 10 min.

 1 min.

#deti

2 

4 

6 

filety z makrely	150 g	300 g	450 g
šalotka, ošúpaná a nasekaná na jemno	30 g	60 g	90 g
hustá čerstvá smotana	30 g	60 g	90 g
biele víno	50 ml	100 ml	150 ml
maslo, mierne osolené	50 g	100 g	150 g
trebulka, nasekaná	1 PL	2 PL	3 PL
nasekané kapary	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ a korenie			

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte šalotku a víno. Zahrievajte, kým sa víno neodparí. Roztopte maslo. Dochuňte a zlejte omáčku. Na panvicu položte filety z makrely v parnom košíku spolu s 2 dl vody. Doba varenia: 1 minúta. Filety rozmrvte a vykostite. Pridajte šalotku a zvyšné ingrediencie.



Predjedlá




21

Fazuľové struky s olivami

 20 min.

 2 min.

#zima

	2 	4 	6 
maslové fazule, umyté	350 g	700 g	1 kg
vykôstkované čierne olivy, nasekané	30 g	60 g	90 g
baklažán, umytý a na kocky	150 g	300 g	450 g
šalotka, ošúpaná a nasekaná na jemno	40 g	80 g	120 g
jemne solené maslo	10 g	20 g	30 g
biele víno	50 ml	70 ml	100 ml
čerstvý kôpor, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
citrón	½	1 ks	1 ½
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie			




Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte maslo. Roztopte maslo. Pridajte šalotku a smažte. Pridajte víno, baklažány a olivy. Ochuťte soľou a korením. Pridajte fazuľové struky a 50 ml vody. Doba varenia: 2 min. Servírujte teplé alebo studené, ozdobené kôprom, citrónom a olivovým olejom.

Mrkvová polievka

 15 min.

 7 min.

#jar #jeseň #zima

	2 	4 	6 
mrkva, ošúpaná a na kúsky	300 g	600 g	900 g
cibuľa, ošúpaná a na kúsky	½	1 ks	1 ½
syr, tavený	2 porcie	4 porcie	4 porcie
vývar (alebo voda)	300 ml	600 ml	900 ml
maslo	20 g	40 g	60 g
cukor	½ kocky	1 kocka	2 kocky
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Roztopte maslo. Pridajte cibuľu a cukor. Smažte do hneda. Pridajte ďalšie ingrediencie. Doba varenia: 7 min. Zmiešajte v miske. Dobrú chuť!



Predjedlá




Zeleninová zmes Peperonata

 20 min.

 6 min.

#jeseň

#zima

	2 	4 	6 
papriky, ošúpané a bez semienok, na prúžky	3 ks	6 ks	9 ks
paradajky, nakrájané na kúsky	2 ks	4 ks	6 ks
cesnak, jemne nasekaný	1 ČL	1,5 ČL	2 ČL
cibuľa, na tenké plátky	½	1 ks	1 ½
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
práškový cukor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Skaramelizujte cibuľu v cukre. Pridajte paradajky a osmažte. Vyberte. Pridajte papriky. Smažte do hnedá. Pridajte skaramelizovanú cibuľu a paradajky. Dochufte. Pomiešajte. Doba varenia: 7 minút. Servírujte.




Polievka s abecedou

 15 min.

 5 min.

#jar

#leto

	2 	4 	6 
cestoviny abeceda	40 g	80 g	120 g
kurací vývar	450 ml	900 ml	1300 ml
mrkva, ošúpaná a nasekaná na jemno	1 ks	2 ks	3 ks
hrach (čerstvý alebo mrazený)	30 g	60 g	90 g
sladká cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
kečup (alebo paradajkový pretlak)	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte všetky ingrediencie, okrem cestovín. Doba varenia: 5 minút. Pridajte cestoviny a varte po dobu uvedenú na obale. Dobrú chuť!






Predjedlá

Polievka z červenej šošovice

 10 min.

 5 min.

#zima




	2 	4 	6 
červená šošovica	100 g	200 g	300 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná	50 g	100 g	150 g
strúčik cesnaku, ošúpaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
zemiaky, ošúpané a na tenké prúžky	50 g	100 g	150 g
mletá rasca	1/3 ČL	2/3 ČL	1 ČL
zeleninový vývar (alebo voda)	450 ml	900 ml	1350 ml
petržlen, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvý citrón, na štvrtky	1/2	1 ks	1 1/2
olivový olej	1 PL	2 PL	2 PL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Cibuľu s cesnakom a rascou smažte do hnedá. Pridajte zemiaky. Pridajte šošovicu a vývar. Ochutnajte a podľa potreby dochuťte. Doba varenia: 5 minút. Zmiešajte a servírujte s petržlenovou vňaťou a citrónom.

Hrástková polievka

 10 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
zelené fazuľkové struky, umyté a na malé kúsky	50 g	100 g	150 g
varená fazuľa Haricot	50 g	100 g	150 g
varená vlašská fazuľa	50 g	100 g	150 g
drobné cestoviny	30 g	60 g	100 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	1/4	1/2	1 ks
údená alebo neúdená slanina na kocky	50 g	100 g	150 g
čerstvá bazalka, umytá a nasekaná na jemno	10 lístkov	20 lístkov	30 lístkov
strúhaný parmezán (alebo iný syr)	2 PL	4 PL	6 PL
zeleninový vývar (alebo voda)	350 ml	700 ml	1 l
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Umyte lístky bazalky a nakrájajte na jemno. Všetky prísady, okrem parmezánu a bazalky, dajte na panvicu. Jemne dochuťte. Doba varenia: 5 min. Naberte do nádob. Ozdobte bazalkou a parmezánom.






Predjedlá

Šošovicovo-pórová paštéta

 20 min.

 7 min.

#zima



	2 	4 	6 
sušená zelená šošovica	50 g	100 g	150 g
pór, zelené časti umyté a na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
tradičná horčica	15 g	30 g	45 g
mandle, nasekané (alebo vlašské, či lieskové orechy)	50 g	100 g	150 g
voda	150 g	300 g	450 g
sójová omáčka	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Šošovicu, vodu a soľ dajte na panvicu. Na vrch umiestnite parný košík s pórom. Doba varenia: 7 min. Zlejte. Zmiešajte s ostatnými zložkami. Schladte.

Ratatouille

 15 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
paradajkový pretlak	200 g	400 g	600 g
baklažán, na malé kocky	150 g	300 g	450 g
cuketa, na malé kocky	150 g	300 g	450 g
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
cibuľa, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
červená paprika, na malé kocky	1 ks	2 ks	3 ks
soľ a korenie			
cesnak, bez klíčku a nasekaný	1 g	2 g	3 g
bazalka, čerstvá a nasekaná	2 ČL	4 ČL	6 ČL
zmes bylín	1 ČL	2 ČL	3 ČL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olivový olej. Baklažány opečte do hneda. Pridajte papriky. Po minútach pridajte cibuľu a cukety. Pridajte nakrájané paradajky, cesnak a provensálske korenie. Ochuťte soľou a korením. Doba varenia: 8 minút. Pridajte čerstvú nakrájanú bazalku. Servirujte!






Predjedlá

Rizoto s kuriatkami

 10 min.

 6 min.

#jeseň




	2 	4 	6 
ryža arborio na rizoto	100 g	200 g	300 g
šalotka, nasekaná na jemno	30 g	60 g	90 g
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
voda	200 ml	400 ml	600 ml
biele víno	30 ml	60 ml	90 ml
kuriatka (rozkrojené na polovice)	100 g	200 g	300 g
mascarpone	1 PL	2 PL	3 PL
strúhaný parmezán	1 PL	2 PL	3 PL
soľ a korenie			
petržlen, nasekaný	½ PL	1 PL	1½ PL

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte polovicu oleja. Kuriatka usmažte na oleji do hnedá. Vyberte. Nalejte zvyšok oleja, pridajte ryžu a šalotku. Miešajte, kým ryža nezhnedne. Pridajte vodu, biele víno a kuriatka. Dochuťte. Doba varenia: 6 minút. Pridajte mascarpone. Premiešajte. Posypte parmezánom a petržlenovou vňaťou.

Pohánkové rizoto s hubami

 20 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
lúpaná pohánka	100 g	200 g	300 g
opečená pohánka	20 g	40 g	60 g
huby (pečiarky, dubáky, trúbky atď.)	100 g	200 g	300 g
šalotka, ošúpaná a nasekaná na jemno	1 ks	2 ks	3 ks
zeleninový vývar	250 ml	500 ml	750 ml
mascarpone	1 PL	2 PL	3 PL
strúhaný parmezán	2 PL	4 PL	6 PL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Huby očistite. Nakrájajte na kúsky. Do panvice nalejte olej. Smažte huby 5 minút. Pridajte šalotku. Smažte 2 minúty. Pridajte dva druhy pohánky a vývar. Podľa potreby dochuťte. Doba varenia: 4 min. Pridajte mascarpone a parmezán. Premiešajte.



Predjedlá




26

Ryža, šošovica a šafran

#jar #leto #jeseň #zima

 10 min.

 7 min.




	2 	4 	6 
ryža Basmati, prepláchnutá	70 g	150 g	200 g
šošovica (konzervovaná alebo varená 7 minút v Cookeo)	50 g	100 g	150 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	¼	½	1 ks
strúčik cesnaku, ošúpaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
šafran	2 štipky	4 štipky	6 štipiek
mletá rasca (voliteľné)	¼ ČL	½ ČL	¾ ČL
nové korenie (voliteľné)	¼ ČL	½ ČL	¾ ČL
hrozienka	40 g	80 g	120 g
datle, rozkrojené na tretinky	3 ks	6 ks	9 ks
voda	220 ml	440 ml	660 ml

Pripravte si ingrediencie. Vložte všetky ingrediencie do panvice. Doba varenia: 7 minút. Servírujte.

Repa s 3 druhmi syra

 15 min.

 9 min.

	2 	4 	6 
červená repa, nakrájaná (listy a dužina)	500 g	1 kg	1,5 kg
35%-ná smotana	100 ml	200 ml	300 ml
gorgonzola	50 g	100 g	150 g
ricotta	50 g	100 g	150 g
strúhaný parmezán	1 PL	2 PL	3 PL
maslo	10 g	20 g	20 g
rastlinný olej	1 PL	1 PL	1 PL
soľ a korenie			

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte maslo a olej. Smažte listy repy. Pridajte smotanu a syr Gorgonzola. Dochutte. Premiešajte. Pridajte dužinu repy. Na vrch zeleniny dajte ricottu. Doba varenia: 9 minút. Zamiešajte, aby sa ricotta rozložila. Posypte parmezánom a servírujte.



Predjedlá




27

Bulgur a bylinkový šalát

#leto

 8 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
bulgur	120 g	240 g	360 g
voda	170 ml	300 ml	470 ml
biely balzamikový ocot	½ PL	1 PL	1½ PL
pomaranč (bez šupiek, tuhých častí a kôstok)	1 ks	2 ks	3 ks
konzervované paradajky, bez šupky	50 g	100 g	150 g
olivový olej	28 ml	56 ml	84 ml
čerstvá, nasekaná bazalka	1 ČL	2 ČL	3 ČL
čerstvý, nasekaný estragón	1 ČL	2 ČL	3 ČL
čerstvá, nasekaná mäta	1 ČL	2 ČL	3 ČL
čerstvá, nasekaná pažitka	1 ČL	2 ČL	3 ČL




Pripravte si ingrediencie. Na panvicu pridajte vodu, polovicu oleja, bulgur a soľ. Doba varenia: 7 minút. Pridajte paradajky, bylinky, pomaranč, zvyšok oleja a ocot, servírujte.

Cícer a sezamový šalát

#deti

 15 min.

 13 min.

	2 	4 	6 
sušený cícer, namočený 12 hodín	150 g	300 g	450 g
jarná cibuľka, biele a zelené časti umyté a na tenké plátky	10 g	20 g	30 g
malý strúčik cesnaku, ošúpaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
mletá rasca	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
chilli korenie (voliteľné)	1 štipka	2 štipky	3 štipky
čerstvý koriander, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
tahini (sezamová pasta)	10 g	20 g	30 g
jogurt	80 g	150 g	250 g
soľ, korenie			
opražené sezamové semienka	1 PL	2 PL	3 PL

Pripravte si ingrediencie. Zmiešajte všetky ingrediencie, okrem cíceru. Ochutte soľou a korením. Uchovávajte v chlade. Cícer dajte na panvicu. Zalejte vodou. Doba varenia: 13 minút. Opláchnite cícer v studenej vode. Pridajte do omáčky.



Predjedlá




28

Vyprážené hríby s fazuľou

 15 min.

 3 min.

#leto




	2 	4 	6 
zelené fazuľky	350 g	700 g	1 kg
zmes húb (pečiarky, dubáky, kuriatka)	250 g	500 g	700 g
maslo	15 g	30 g	40 g
slanina na kocky	100 g	200 g	300 g
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL
petržlen, nasekaný veľmi na jemno	½ PL	1 PL	1½ PL
strúčik cesnaku, ošúpaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
voda	100 ml	100 ml	100 ml
soľ a korenie			

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Hríby smažte s cesnakom a slaninou. Pridajte fazuľu a vodu. Dochufte. Doba varenia: 3 minúty. Pridajte maslo a petržlen. Miešajte, kým sa nerozpustí maslo a na vrch naložte zeleninu.

Špenátové tortellini

 15 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
tortellini, špenát a ricotta (alebo iné podľa voľby)	300 g	600 g	900 g
špenát, bez stonky a nasekaný	100 g	200 g	300 g
šampiňóny, na polky alebo štvrtky	100 g	200 g	300 g
cibuľa, nasekaná na jemno	¼	½	1 ks
voda	10 cl	20 cl	30 cl
35%-ná smotana	10 cl	20 cl	30 cl
olej	1 PL	2 PL	3 PL
strúhaný parmezán	2 PL	4 PL	6 PL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu a huby. Smažte niekoľko minút dohneda. Pridajte špenát a za stáleho miešania varte. Keď je špenát uvarený, pridajte cestoviny, vodu, soľ a korenie. Pomiešajte. Doba varenia: 3 minúty. Nalejte smotanu. Zatvorte a nechajte 1 minútu odpočívať. Servírujte s parmezánom.



Predjedlá




29

Horúce alebo studené gazpacho

 15 min.

 5 min.

#jeseň

	2 	4 	6 
paradajky, ošúpané a na štvrtky	200 g	400 g	600 g
biela cibuľa, ošúpaná a nasekaná	50 g	100 g	150 g
strúčik cesnaku, ošúpaný a bez klíčku	1 ks	2 ks	3 ks
červená paprika, ošúpaná, bez semienok a na kocky	50 g	100 g	150 g
plátok bieleho chleba, bez kôrky	1 ks	2 ks	3 ks
višňový ocot	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvá bazalka	6 lístkov	12 lístkov	18 lístkov
cukor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
voda	300 ml	600 ml	900 ml
vysoko kvalitný olivový olej			




Pripravte si ingrediencie. Bielu cibuľu ošúpte a nakrájajte na kúsky. Ošúpte strúčiky cesnaku. Ošúpte červenú papriku a odstráňte semienka. Nakrájajte na kocky. Na panvicu dajte všetky ingrediencie, okrem bazalky. Ochutte solou a korením. Doba varenia: 5 min. Jemne premiešajte. Jedzte teplé alebo chladné, ochutené bazalkou a olivovým olejom.

Vietnamská polievka s kuracím mäsom

 18 min.

 0 min.

#jeseň #zima

	2 	4 	6 
kuracie prsia	1 ks	2 ks	3 ks
kurací vývar	700 ml	900 ml	1,3 l
čerstvo nakrájaný zázvor na kúsky	10 g	20 g	30 g
cibuľa, ošúpaná a nakrájaná na tenké prúžky	½	1 ks	1½ ks
šalotka, nakrájaná na jemno a osmažená (voliteľné)	1 ks	2 ks	3 ks
rybacia omáčka	1 PL	2 PL	3 PL
japonské rezance, predvarené	160 g	320 g	480 g
sójové klíčky	20 g	40 g	60 g
koriander, umytý a nakrájaný	½ PL	1 PL	1½ PL
červená chilli paprička, bez semienok, nakrájaná na drobno	1 ks	2 ks	3 ks

Pripravte si suroviny. Vývar nalejeme do hrnca. Pridáme cibuľu, zázvor, čili a rybaciú omáčku nuoc mam. Necháme zovrieť a povaríme 5 minút. Pridáme kuracie prsia. Po 8 minútach odstredíme a nakrájame na plátky. Rezance varíme 1 min. Zamiešame. Podávame. Naberieme do misiek. Ozdobíme sójovými klíčkami, šalotkou a koriandrom.



Predjedlá




30

Zelená minestrone polievka

 7 min.

 2 min.

#jeseň #zima

	2 	4 	6 
malé cestoviny	15 g	30 g	45 g
brokolica, umytá a na kúsky	50 g	100 g	150 g
stonky špargle, umyté, ošúpané, na kúsky	6 ks	12 ks	18 ks
zelené fazuľky, umyté a na malé kúsky	25 g	50 g	75 g
hrach (čerstvý alebo mrazený)	50 g	100 g	150 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	50 g	100 g	150 g
strúčik cesnaku, ošúpaný a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvá bazalka, umytá a na tenké plátky	5 lístkov	10 lístkov	15 lístkov
zeleninový vývar (alebo voda)	400 ml	800 ml	1200 ml
čerstvo strúhaný parmezán	2 PL	4 PL	6 PL




Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte všetky ingrediencie okrem parmezánu. Podľa potreby dochutíte korením a soľou. Doba varenia: 2 min. Naberte do nádob. Ozdobte parmezánom.

Zeleninové karí

 10 min.

 3 min.

#jeseň #zima

	2 	4 	6 
karí pasta	1 PL	2 PL	3 PL
prepustené maslo	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvo strúhaný zázvor	10 g	20 g	30 g
mrkva, ošúpaná a na tenké plátky	30 g	60 g	90 g
kokosové mlieko	1,5 PL	3 PL	4,5 PL
huby Shitake, umyté, na tenké plátky	150 g	300 g	450 g
zelené fazuľky, umyté a nakrájané na tretiny	75 g	125 g	200 g
baby kukurica, na polovice (prípadne použite konzervovanú kukuricu)	75 g	125 g	200 g
limetková šťava	½ PL	1 PL	1,5 PL
sójová omáčka	½ PL	1 PL	1,5 PL

Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte maslo. Pridajte zázvor a karí pastu. Varte 2 minúty. Pridajte zvyšné ingrediencie. Pomiešajte. Varte 3 minúty. Ozdobte koriandrom. Servírujte so sójovými klíčkami a ryžou.



Predjedlá

31

Zelenina s mozzarellou

 15 min.

 10 min.

#jeseň

#zima

2 

4 

6 

paradajky, na tenké plátky	100 g	200 g	330 g
baklažán, na tenké plátky	100 g	200 g	330 g
cuketa, na tenké plátky	100 g	200 g	330 g
plátky mozzarely	80 g	165 g	250 g
soľ, korenie			
lístky mäty, nasekané	10 ks	20 ks	30 ks
olivový olej	1 ČL	1 ČL	1 ČL

Pripravte si ingrediencie. Do parného košíka nalejte olej. Rozložte zeleninu, mozzarellu a mäta do úhľadnej kôpky a dochuťte. Košík dajte na panvicu spolu s 2 dl vody. Doba varenia: 10 minút. Servírujte v košíku alebo vyklopte na tanier.



Predjedlá

32

Hlavný chod






Baskické kura

 15 min.

 13 min.

#leto

	2 	4 	6 
kuracie stehienka (oddelené horné a dolné stehná)	2 ks	4 ks	6 ks
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
červené, zelené, žlté papriky, na tenké plátky	250 g	500 g	750 g
paradajkové pyré	150 g	200 g	250 g
biele víno	7 cl	10 cl	15 cl
voda	5 cl	5 cl	5 cl
cibuľa, jemne nasekaná	¼	½	1 ks
strúčik cesnaku, nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
múka	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie, chilli Espelette			




Pripravte si ingrediencie. Mäso vykostite. Kuracie kúsky jemne obalte v múke. Do panvice nalejte olej. Kura opečte do hnedá. Vyberte. Pridajte cibuľu, potom víno. Pomiešajte. Pridajte zvyšné ingrediencie. Kúsky kuratá dajte späť do panvice. Doba varenia: 13 minút. Servírujte.

Bolognese v štýle šéfkuchára

 15 min.

 40 min.

#jar #leto

	2 	4 	6 
mleté hovädzie mäso	240 g	480 g	720 g
cibuľa, olúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
mrkva, na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
nakrájané paradajky v paradajkovej omáčke	300 g	600 g	900 g
červené víno	50 ml	75 ml	100 ml
slanina, nakrájaná na kocky	50 g	100 g	150 g
soľ a korenie			
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL
cesnak bez klíčku a nasekaný	1 g	2 g	3 g
zeler, na tenké plátky	30 g	60 g	90 g

Pripravte si ingrediencie. Nakrájajte cibuľu. Očistite cesnak. Do panvice nalejte olivový olej. Mäso opečte do hnedá. Pridajte slaninu, cibuľu a mrkvu. Nalejte víno. Pridajte rozdrvené paradajky a cesnak. Ochutťe soľou a korením. Doba varenia: 45 minút. Podávajte s cestovinami.






Hlavný chod

Zemiaky s klobásou

#jeseň #zima

 20 min.

 7 min.




	2 	4 	6 
zemiaky s pevnou dužinou, nakrájané na malé kocky	400 g	800 g	1,2 kg
klobásky Chipolata, na tretinky	3 ks	6 ks	9 ks
klobása Merguez (alebo viac klobás Chipolata), na tretinky	1 ks	2 ks	3 ks
filety z ančovičiek, v oleji, nasekané	3 ks	6 ks	10 ks
kapary, nasekané (alebo nakladané uhorky)	1 ČL	2 ČL	1 PL
hovädzí vývar	150 ml	250 ml	350 ml
kukurica múka zmiešaná s trochou vývaru	1 ČL	2 ČL	1 PL
35%-ná smotana	50 ml	100 ml	150 ml
strúhaný parmezán	1 PL	2 PL	3 PL
olej	1 PL	2 PL	3 PL

Prípravte si ingrediencie. Klobásu dajte na panvicu. Opečte do hneda. Pridajte vývar/zmes kukuričnej múky, smotanu, kapary a ančovičky. Dobre premiešajte. Pridajte zemiaky. Doba varenia: 7 min. Pridajte parmezán. Servírujte.

Bruschetta s fazuľou a kozím syrom

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
fazuľa Haricot (12 hodín namočená)	70 g	140 g	200 g
veľké plátky chleba, opečené	2 ks	4 ks	6 ks
strúčiky cesnaku, olúpané	2 ks	4 ks	6 ks
cibuľa, olúpaná a na tenké plátky	½	1 ks	1 ½
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
petržlenová vňať, umytá a nasekaná	2 PL	4 PL	6 PL
kozí syr, nakrájaný na plátky	½	1 ks	1 ½
olivový olej	3 PL	4 PL	5 PL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Toast jemne potrite olejom a cesnakom. Odložte stranou. Na panvici rozpáľte olej. Pridajte cibuľu a opečte do hneda. Pridajte fazule, zväzok bylín, petržlen, soľ a korenie. Doba varenia: 25 min. Zlejte. Natrite na toast. Pridajte kozí syr a opečte.





Hlavný chod

Bruschetta, paradajka a kur. mäso

 15 min.

 1 min.

#leto

	2 	4 	6 
veľké plátky rustikálneho chleba, opečené	2 ks	4 ks	6 ks
strúčik cesnaku, olúpaný	1 ks	2 ks	3 ks
cibuľa, olúpaná a na tenké plátky	75 g	150 g	225 g
veľké paradajky	250 g	500 g	750 g
kuracie filety, na tenké prúžky	200 g	400 g	600 g
sušené oregano	1/3 ČL	0,6 ČL	1/3 ČL
vykôstkované čierne olivy, nasekané	25 g	50 g	75 g
sušené paradajky, hrubo nasekané	25 g	50 g	75 g
parmezánové hobliny	25 g	50 g	80 g
morská soľ, čerstvo namleté korenie			




Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Kuracie kúsky nakrájajte na tenké prúžky. Plátky chleba potrite cesnakom. Vložte niekoľko sušených paradajok do panvice. Kúsky kuraťa opečte z jednej strany do hnedá. Pridajte cibuľu, paradajky a zvyšok sušených paradajok. Ochuťte soľou a korením. Pridajte oregano, olivy a 50 ml vody. Doba varenia: 1 min. Nechajte vychladnúť. Na toast navrstvite zmes a parmezán.

Carbonara a smotanové gnocchi

 5 min.

 3 min.

#jar #leto #jesen

	2 	4 	6 
gnocchi	300 g	600 g	900 g
plátky pancetty, nakrájané (alebo slaniny)	5 ks	10 ks	15 ks
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
žĺtky na omáčku	2 ks	4 ks	6 ks
strúhaný parmezán alebo pecorina	30 g	60 g	90 g
nesolený zeleninový vývar	150 ml	300 ml	450 ml
smotana	50 g	100 g	150 g
korenie			

Pripravte si ingrediencie. Tretinu syra odložte. V miske zmiešajte žĺtky, zvyšný syr a pätinu vývaru. Do panvice nalejte olej. Slaninu osmažte do hnedá. Pridajte smotanu, vývar a gnocchi. Okoreňte a zamiešajte. Doba varenia: 3 min. Pridajte žĺtky/zmes syrov. Miešajte do zhutnutia a servírujte.



Hlavný chod

Čínske rezance s morskými plodmi

 8 min.




 3 min.

#jar

#leto

#jeseň

#zima

	2 	4 	6 
čínske rezance (surová hmotnosť)	140 g	280 g	420 g
voda	320 ml	530 ml	740 ml
morské plody, na malé kocky	150 g	300 g	450 g
sezamový olej	1½ PL	3 PL	4½ PL
čerstvo nastrúhaný zázvor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
mrkva, ošúpaná a na malé kocky	75 g	150 g	225 g
šľava z limetky	1 ks	2 ks	3 ks
arašidy	25 g	50 g	75 g
jemne sladká sójová omáčka	1 PL	2 PL	3 PL
vetvičky čerstvého koriandru, nasekané	2 ks	4 ks	6 ks

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte vodu, mrkvu, sójovú omáčku a cestoviny. Premiešajte. Doba varenia: 3 minúty. Pridajte citrónový šľavu, olej, arašidy, morské plody a nasekaný koriander.

Šošovica s baklažánom a paradajkami

 20 min.

 16 min.

	2 	4 	6 
sušená žltá šošovica	100 g	600 g	900 g
baklažán, ošúpaný a na kocky	200 g	400 g	600 g
paradajky, umyté a na kocky	100 g	200 g	300 g
voda	200 ml	400 ml	600 ml
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Vložte všetky ingrediencie do panvice. Premiešajte. Doba varenia: 16 minút. Miešajte, nechajte 1 minútu odpočívať a servírujte.






Hlavný chod

Šošovicové guľky na indický spôsob

 20 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
konzervovaná šošovica, scedená a prepláchnutá	250 g	500 g	750 g
múka	35 g	70 g	105 g
prepustené maslo (alebo rastlinný olej)	1 PL	2 PL	2 PL
cibuľa, na tenké plátky	¼	½	1 ks
nesladené kondenzované mlieko	20 cl	20 cl	30 cl
voda	7 cl	7 cl	10 cl
celá rasca	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
kurkuma	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
karí korenie	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
koriander, nasekaný na jemno	1 PL	2 PL	3 PL




Pripravte si ingrediencie. Premiešajte šošovicu, múku a štipku soli a korenia. Z cca 30 g zmesi vytvarujte guľky. Roztopte maslo. Guľky opečte dohnedá. Vyberte. Cibuľu smažte do mäkká. Pridajte korenie a kondenzované mlieko. Ochutťe soľou a korením. Znova pridajte šošovicové guľky. Doba varenia: 5 minút. Ozdobte koriandrom.

Gnocchi s bielou špargľou

#jeseň #zima

 20 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
gnocchi (chladené)	270 g	540 g	810 g
stonky bielej špargle, ošúpané	6 ks	12 ks	18 ks
sladká cibuľa Cevennes, ošúpaná a nasekaná	½	1 ks	1 ½
plátky talianskej šunky, na prúžky	3 ks	6 ks	9 ks
zeleninový vývar	150 ml	300 ml	450 ml
olivový olej	1 PL	2 PL	2 PL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Špargľu nakrájajte na štyri kúsky. Do panvice nalejte olej. Cibuľu smažte do sklovitá. Pridajte ďalšie ingrediencie, okrem šunky. Ochutťe soľou a korením. Premiešajte. Doba varenia: 3 minúty. Naložte na tanier a ozdobte šunkou.






Hlavný chod

Chilli hovädzie líčka

 15 min.

 35 min.




	2 	4 	6 
hovädzie líčka, na malé kocky	300 g	600 g	900 g
cibuľa, olúpaná a jemne nasekaná	½	1 ks	1 ½
nakrájané paradajky	200 g	400 g	600 g
červená paprika, bez semienok a na malé kocky	100 g	200 g	300 g
fazuľa v konzerve	200 g	400 g	600 g
voda	70 ml	50 ml	50 ml
soľ a korenie			
čerstvo nasekané papriky	½	1 ks	1 ½
paradajkový pretlak	1 PL	2 PL	3 PL
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olivový olej. Líčka osmažte dohnedá z každej strany. Pridajte cibuľu, chilli a korenie. Smažte do zlata. Pridajte nakrájané paradajky, vodu paradajkové pyré a fazule. Ochutíte soľou a korením. Doba varenia: 38 minút. Servírujte s bielou ryžou.

Hovädzie na štýl Musaka

 10 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
mleté hovädzie mäso	250 g	500 g	750 g
baklažán, umytý, na 1 cm kocky	300 g	600 g	900 g
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	½	1 ks	2 ks
lúpané paradajky (plechovka), na kocky	200 g	400 g	600 g
čerstvo nakrájaná bazalka	1 PL	2 PL	3 PL
bešamel (kartón)	50 ml	100 ml	150 ml
soľ a korenie			
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
syr ementál, strúhaný	35 g	65 g	100 g
strúčik cesnaku, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks

Prípravte si ingrediencie. Nakrájajte cibuľu. Očistite cesnak. Bazalku nakrájajte na jemno. Do panvice nalejte olej. Mäso opečte do hnedá. Vyberte. Baklažány opečte do hnedá. Pridajte cibuľu a cesnak. Pridajte paradajky a bešamel. Do panvice znova vložte mäso, pridajte soľ a korenie. Doba varenia: 8 minút. Pridajte ementál, nakrájanú bazalku a servírujte!






Hlavný chod

Hovädzie so šošovicou a citrónom

 30 min.

 30 min.

#leto




	2 	4 	6 
hovädzie dusené mäso, na kocky (napr. plece alebo orech)	300 g	600 g	900 g
žltá šošovica (namočená v horúcej vode po dobu 30 minút)	100 g	200 g	300 g
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
paradajkový pretlak	1 PL	2 PL	3 PL
kandizovaná citrónová kôra	½	1 ks	1½
kurkuma	⅓ ČL	⅔ ČL	1 ČL
mletá skorica	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
sušené bobkové listy	2 ks	4 ks	6 ks
voda	220 ml	450 ml	650 ml
rastlinný olej	1 PL	2 PL	2 PL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu a smažte do sklovita. Pridajte koreniny. Za stáleho miešania smažte 1 minútu. Pridajte ďalšie ingrediencie. Ochutťe soľou a korením. Dobre premiešajte. Doba varenia: 30 minút. Servírujte.

Perzské hovädzie mäso s bylinkami

 30 min.

 30 min.

	2 	4 	6 
hovädzie dusené mäso, na malé kocky (plece alebo orech)	300 g	600 g	900 g
sušená fazuľa (namočená 12 hodín)	125 g	250 g	375 g
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	½	1 ks	2 ks
čerstvý špenát, umytý a nasekaný na jemno	50 g	100 g	150 g
petržlen, umytý a nasekaný na jemno	1 pohár	2 poháre	3 poháre
čerstvý koriander, umytý a nasekaný na jemno	½ pohára	1 pohár	1½ pohára
sušený citrón (alebo čerstvý citrón na štvrtky) - voliteľné	1 ks	2 ks	3 ks
mletá kurkuma	1 ČL	2 ČL	3 ČL
voda	200 ml	350 ml	500 ml
rastlinný olej	1 PL	2 PL	2 PL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu a smažte do sklovita. Pridajte kurkumu. Za stáleho miešania smažte 1 minútu. Pridajte ďalšie ingrediencie. Ochutťe soľou a korením. Dobre premiešajte. Doba varenia: 30 minút. Servírujte s ryžou.






Hlavný chod

Hovädzí stroganov

 20 min.

 55 min.

	2 	4 	6 
hovädzia svalovina a glejovka, narezané na cca 100 g kúsky	500 g	1 kg	1½ kg
cibuľa, ošúpaná a na štvrtky	½	1 ks	2 ks
pečiarky, ošúpané a na štvrtky	250 g	500 g	750 g
údená klobása, na dva alebo tri diely	125 g	250 g	400 g
maslo	10 g	20 g	30 g
biele víno	50 ml	100 ml	150 ml
paradajkový pretlak	1 PL	2 PL	3 PL
paprika	1 ČL	2 ČL	3 ČL
petržlen, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
tradičná horčica a čerstvá smotana na servírovanie			




Prípravte si ingrediencie. Premyte a nakrájajte petržlen. Na panvicu dajte maslo. Roztopte. Pridajte huby, v prípade potreby postupne, a opečte ich. Huby vyberte. Nalejte víno. Pridajte hovädzie mäso. Pridávajte vodu, kým nie sú ingrediencie zaliate. Pridajte cibuľu, klobásy, papriku, paradajkový pretlak, soľ a korenie. Doba varenia: 55 min. Pridajte petržlen a huby. Podávame s čerstvou smotanou a horčicou.

Hovädzie tortilly

#zima

 10 min.

 1 min.

	2 	4 	6 
mleté hovädzie mäso	350 g	700 g	1,1 kg
varené červené fazule	50 g	100 g	150 g
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	50 g	100 g	150 g
zelená paprika, bez semienok a na 3 cm dlhé prúžky	75 g	150 g	225 g
paradajkový pretlak	1 ČL	2 ČL	3 ČL
strúhaný čedar alebo syr Mimolette	75 g	150 g	225 g
zmes korenia Tex-Mex	1 ČL	2 ČL	3 ČL
rastlinný olej			
tortilly s priemerom 20 cm	2 ks	4 ks	6 ks
listy šalátu	2 ks	4 ks	6 ks

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu a papriky, niekoľko minút ich pečte do mäkka. Pridajte paradajkový pretlak, fazuľu, mäso a korenie. Ochuťte soľou. Dôkladne premiešajte. Doba varenia: 2 minúty. Pridajte syr. Premiešajte. Ozdobte tortilu šalátom, potom naložte pripravenú zmes.






Hlavný chod

Jahňacie v lesníckom štýle

 15 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
jahňacie plece, na 30/40g kocky poprášené múkou	400 g	800 g	1,2 kg
cibuľa, ošúpaná a nasekaná	1 ks	2 ks	2 ks
mrkva, ošúpaná a nasekaná na prúžky	100 g	200 g	300 g
pečiarky, kuriatka, dubáky	200 g	400 g	600 g
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
ošúpaný strúčik cesnaku, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
zemiaky, ošúpané, na veľké kúsky	200 g	400 g	600 g
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL
soľ a korenie			
voda	100 ml	150 ml	200 ml




Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Kocky mäsa opečte do hneda (v prípade potreby v niekoľkých dávkach). Mäso vyberte. Premiešajte huby. Pridajte vodu, mäso a ďalšie ingrediencie, nakoniec pridajte zemiaky. Dochutte. Doba varenia: 15 minút. Servírujte!

Ryža na kantonský spôsob

#jeseň #zima

 5 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
thajská ryža	120 g	240 g	360 g
vajcia	1 ks	2 ks	3 ks
mrazený hrášok	1 PL	2 PL	3 PL
sladká kukurica	1 PL	2 PL	3 PL
jarná cibuľka (alebo waleská), biela časť nasekaná, zelená časť nakrájaná na tenké prúžky	1 ks	2 ks	3 ks
mrazené varené krevety	1 PL	2 PL	3 PL
kocky slaniny	1 PL	2 PL	3 PL
sladká sójová omáčka	½ ČL	1 ČL	1 PL
sezamový olej	1 PL	2 PL	3 PL
voda	180 ml	330 ml	500 ml

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte sezamový olej. Rozbite vajcia. Vajcia rozšľahajte. Vyberte a odložte stranou. Prúžky slaniny a bielu časť cibuľky smažte do hneda. Pridajte kukuricu, hrášok, krevety, ryžu, vodu a sójovú omáčku. Pridajte štipku soli. Doba varenia: 6 minút. Pridajte praženicu. Premiešajte. Vychutnajte si to.






Hlavný chod

Krevety a hráškové karí

 5 min.

 2 min.

#jar

	2 	4 	6 
surové krevety, olúpané, mrazené	10 ks	20 ks	30 ks
mrazený hrášok	200 g	400 g	600 g
karí korenie	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
stonka pažítiky, umytá a nasekaná (alebo sladká cibuľa)	1 ks	2 ks	3 ks
kokosové mlieko	10 cl	15 cl	20 cl
tenký plátok čerstvého zázvoru	1 ks	2 ks	3 ks
mango, ošúpané, nakrájané na prúžky	½	1 ks	1½
soľ, korenie			
rastlinný olej	1 PL	2 PL	2 PL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Opečte pažítiku, zázvor a karí prášok. Pridajte všetky zvyšné ingrediencie. Dochutíte. Doba varenia: 2 minúty. Servírujte.




Karí so sladkými zemiakmi a jahňacím

 25 min.

 15 min.

#jar

#leto

	2 	4 	6 
vykostené jahňacie plece, na 3cm kocky	320 g	640 g	1 kg
prepustené maslo	½ PL	1 PL	1½ PL
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	½	1 ks	1½
strúčik cesnaku, ošúpaný, bez klíčku a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvo nastrúhaný zázvor	5 g	10 g	15 g
karí pasta	1½ PL	3 PL	4½ PL
paradajková dužina	160 g	320 g	480 g
prírodný jogurt	40 g	80 g	120 g
sladké zemiaky, ošúpané, na 4cm kocky	125 g	250 g	375 g
mandľové vločky	20 g	40 g	60 g

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte maslo. Cibuľu, cesnak a zázvor smažte 1 minútu. Mäso opečte zo všetkých strán do hnedá. Pridajte paradajkovú dužinu, karí pastu, sladké zemiaky a jogurt. Pridajte soľ, korenie a zamiešajte. Doba varenia: 14 minút. Ozdobte mandľovými vločkami. Servírujte.






Hlavný chod

Ragú s klobásou

#jar #leto #jesen

 8 min.

 4 min.




	2 	4 	6 
klobása (Morteau alebo Montbéliard) na plátky	300 g	600 g	900 g
nasekaný zázvor	5 g	10 g	15 g
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
paradajky, nakrájané	200 g	400 g	600 g
mleté kajanské korenie	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
vetvičky tymiánu	1 ks	2 ks	3 ks
kurkuma	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
voda	100 ml	120 ml	150 ml

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Cibuľu niekoľko minút restujte do hneda. Pridajte klobásy, zázvor, paradajky s tymiánom, kurkumu, chilli papričky a vodu. Doba varenia: 4 minúty Ragú servírujte s ryžou.

Knedle v paradajkovej omáčke

 15 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
plnené knedlíčky (podľa preferencie)	4× 40 g	8× 40 g	12× 40 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1½
paradajky, rozmixované alebo nasekané	200 g	400 g	600 g
sušené paradajky (voliteľné), na plátky	4 ks	8 ks	12 ks
mrkva, ošúpaná, pozdĺžne na štvrtiny, potom na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
kečup	1 ČL	2 ČL	4 ČL
cukor	1 ČL	2 ČL	4 ČL
olej	1 PL	2 PL	3 PL
voda	50 ml	100 ml	150 ml

Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Do panvice nalejte olej. Cibuľu niekoľko minút restujte, kým nezmäkne. Pridajte ostatné ingrediencie, okrem knedlí. Dochuňte. Premiešajte. Varte do zmäknutia. Knedle uložte na vrch. Doba varenia: 7 min. Servírujte.






Hlavný chod

Králik na horčici

 10 min.

 9 min.




	2 	4 	6 
králičie stehná, rozkrojené na polovicu a poprášené múkou	2 ks	4 ks	6 ks
cibuľa, nasekaná na jemno	½	1 ks	1½
teľací vývar	50 ml	60 ml	60 ml
nasekaná mrkva	200 g	400 g	600 g
biele víno	70 ml	70 ml	80 ml
nasekaná šalvia	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ a korenie	1 ČL	2 ČL	3 ČL
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL
horčica	1 PL	2 PL	3 PL
hustá čerstvá smotana	1 PL	2 PL	3 PL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Králičie stehná opečte zo všetkých strán do hneda. Pridajte cibuľu a mrkvu. Pridajte víno, potom teľací vývar, hustú čerstvú smotanu a horčicu. Ochuťte soľou a korením. Doba varenia: 10 minút. Pridajte nakrájanú šalviu a servírujte.

Kreolské karí

 8 min.

 3 min.

	2 	4 	6 
kuracie prsia najvyššej kvality nakrájané na malé kocky	300 g	600 g	900 g
nakrájané paradajky	150 g	250 g	400 g
čerstvý zázvor, nasekaný	5 g	10 g	15 g
biele víno	80 ml	90 ml	100 ml
cibuľa, na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
kurkuma	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ a korenie			
tymián	1 štipka	2 štipky	3 štipky
papriková pasta	1 ČL	2 ČL	3 ČL
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL




Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Kúsky kurata a cibuľu usmažte do hneda. Pridajte paradajky, biele víno, tymián, kurkumu a paprikovú pastu. Ochuťte soľou a korením. Doba varenia: 3 minúty. Karí servírujte s ryžou alebo cestovínami.



Kura na arašidovom masle

 15 min.

 14 min.




	2 	4 	6 
kuracie stehienka (horné a dolné stehno oddelené)	2 ks	4 ks	6 ks
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	½	1 ks	1½
rastlinný olej	2 PL	3 PL	3 PL
paradajkový pretlak	100 g	200 g	300 g
arašidové maslo	2 PL	4 PL	6 PL
voda	100 ml	200 ml	300 ml
malé červené chilli papričky, bez semienok	½	1 ks	1 ks
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Kura opečte do hnedá. Mäso vyberte. Do panvice dajte cibuľu. Opečte do hnedá. Pridajte paradajkový pretlak, arašidové maslo, chilli, soľ, korenie a vodu. Kura vložte späť do panvice. Doba varenia: 15 minút. Vyberte chilli. Servirujte.

Kura s limetkou a kokosom

 15 min.

 13 min.

	2 	4 	6 
kuracie stehienka (horné a dolné stehno oddelené)	2 ks	4 ks	6 ks
baklažán, umytý, na 2 až 3 cm kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
limetka (šťava)	1 ks	2 ks	3 ks
jarná cibuľka (cibuľky umyté a na dve rovnaké polky)	3 ks	6 ks	9 ks
kokosové mlieko	50 ml	100 ml	150 ml
sezamový olej	1 PL	2 PL	3 PL
rybia omáčka Nuoc mam	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvý koriander, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
opražené sezamové semienka	1 ČL	2 ČL	3 ČL
kururičný škrob zriedený malým množstvom vody	5 g	10 g	15 g

Pripravte si ingrediencie. Kura marinujte v limetkovej šťave a omáčke nuoc mam. Do panvice pridajte sezamový olej. Cibuľu opečte do hnedá. Vyberte. Kura opečte do hnedá (v prípade potreby v niekoľkých dávkach). Štavu z marinády zmiešajte s kururičným škrobom. Vložte cibuľu späť na panvicu. Pridajte šťavu z marinády, kokosové mlieko a baklažán. Doba varenia: 13 minút. Ozdobte koriandrom a sezamovými semienkami. Servirujte.






Hlavný chod

Kuracie saté

#jar #leto

 8 min.

 6 min.

	2 	4 	6 
kuracie prsia na tenké plátky	300 g	600 g	900 g
nasekaný zázvor	½ PL	1 PL	1½ PL
sójová omáčka	50 ml	100 ml	150 ml
med	1 PL	2 PL	3 PL
kokosové mlieko	140 ml	180 ml	220 ml
arašidové maslo	35 g	70 g	105 g
karí korenie	½ PL	1 ČL	1½ ČL
rasca	¼ ČL	½ ČL	¾ ČL
voda	240 ml	460 ml	680 ml
ryža Basmati	120 g	240 g	360 g




Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte kokosové mlieko a sójovú omáčku. Pridajte kúsky kuracieho mäsa, korenie a zázvor. Miešajte, pridajte med a arašidové maslo. Odstavte a vyberte. Pridajte ryžu a nalejte do panvice vodu. Pridajte soľ. Doba varenia: 6 minút. K ryži pridajte kura, aby sa zohrialo. Servírujte.

Jarné kura

#jeseň

 20 min.

 9 min.

	2 	4 	6 
kura	1 ks	2 ks	3 ks
mrkva, ošúpaná a na kúsky	2 ks	4 ks	6 ks
pór, biele časti umyté a na dva alebo tri kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
malá repa, ošúpaná a na polky	2 ks	4 ks	6 ks
stredne veľké zemiaky, ošúpané a na polky	2 ks	4 ks	3 ks
múka	25 g	50 g	75 g
maslo	25 g	50 g	75 g
cibuľa, ošúpaná a rozkrojená, s klinčekmi	½	1 ks	1½
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte maslo. Roztopte maslo. Pridajte múku a premiešajte. Pridajte 200 ml studenej vody. Premiešajte. Ochuťte, potom vyberte z panvice. Uložte jarné kura na panvicu. Pridajte vodu, aby bolo kura zaliate. Na vrch položte zeleninu a zväzok bylín. Dochuťte. Doba varenia: 9 min. Zeleninu a jarné kura vyberte. Pridajte omáčku a premiešajte. Servírujte.



Hlavný chod




Kuskus s vajcami natvrdo

 20 min.

 8 min.

#jeseň

#zima

	2 	4 	6 
kuskus (v šalátovej mise, osolený)	120 g	250 g	370 g
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
mrkva ošúpaná a na kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
cuketa, umytá a na kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
cícer uvarený v hrnci Cookeo, namočený 12 hodín, ponorený v hrnci 13 minút	120 g	250 g	400 g
vegetariánska klobása	1 ks	2 ks	3 ks
vajcia, čerstvé a umyté	2 ks	4 ks	6 ks
zeleninový vývar	40 cl	80 cl	120 cl
korenie na kuskus	½ ČL	1 ČL	1½ ČL
soľ a korenie			




Pripravte si ingrediencie. Na obojej strane vajec urobte malý otvor. Na panvici rozpáľte olej. Prelejte cez kuskus (v šalátovej mise). Pomiešajte. Na panvicu naložte zeleninu, klobásy, vývar, hrášok a koreniny. Osolte, okoreňte, pomiešajte. Vložte vajcia (neolúpané). Doba varenia: 8 minút. Kuskus zalejte vývarom. Počkajte 5 minút. Servírujte s ošúpanými vajíčkami.

Fusilli s lososom

 5 min.

 5 min.

#zima

	2 	4 	6 
cestoviny fusilli	160 g	320 g	500 g
voda	220 ml	430 ml	620 ml
údený losos na prúžky	150 g	300 g	450 g
tekutá smotana, 15%-ná	70 ml	100 ml	150 ml
cuketa, na malé kocky	75 g	150 g	225 g
citrón	½	1 ks	1½
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
bazalka, nasekaná na jemno			
soľ a korenie			

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte vodu, olivový olej a cestoviny na panvicu. Premiešajte, pridajte soľ a prikryte. Doba varenia: 5 minút. Pridajte smotanu, citrónovú šťavu, údeného lososa, surové cukety a bazalku. Pridajte korenie a servírujte.






Hlavný chod

Lososové frikasé

 15 min.

 3 min.

#jar

	2 	4 	6 
filety z lososa, nakrájané na kúsky cca 30 g	300 g	600 g	900 g
pečiarky, na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
cibuľa, nasekaná na jemno	½	1 ks	1½
mrkva, nasekaná na jemno	100 g	200 g	300 g
mušle, varené	50 g	100 g	150 g
zväzok bylínok	1 ks	1 ks	1 ks
vetvička rozmarínu	½	1 ks	1½
30%-ná smotana	10 cl	20 cl	30 cl
rybací vývar	10 cl	20 cl	30 cl
petržlen, nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL

Prípravte si ingrediencie. Všetky ingrediencie vložte do panvice. Ochutte soľou a korením. Prikryte. Doba varenia: 3 minúty. Vyberte rozmarín a zväzok bylínok. Podávajte s petržlenovou vňaťou a ryžou basmati.




Mäso plnené syrom

 15 min.

 10 min.

#jar

#vianoce

	2 	4 	6 
tavený syr	2 porcie	4 porcie	6 porcií
klobása	200 g	400 g	600 g
hovädzie mäso, nakrájané (alebo viac klobásového mäsa)	100 g	200 g	200 g
sladká alebo biela cibuľa, na tenké plátky	½	1 ks	1½
strúčik cesnaku, ošúpaný a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
kečup	2 ČL	4 ČL	6 ČL
cuketa, umytá a na kocky	½	1 ks	1½
malý baklažán, umytý a na kocky	½	1 ks	1½
zemiaky, umyté, ošúpané a na kocky	200 g	400 g	600 g
soľ			

Prípravte si ingrediencie. Cukety umyte a nakrájajte. Umyte a nakrájajte baklažány. Ošúpte a nasekajte strúčik cesnaku. Cibulu ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Umyte, ošúpte a nakrájajte zemiaky. Zmiešajte obe mäsa a kečup. Urobte jednu veľkú mäsovú guľku na osobu a naplňte syrom. Do panvice nalejte olej. Cibulu opečte do mäkka. Pridajte polovicu zeleniny. Mäsové guľky dajte na vrch. Pridajte zvyšok zeleniny. Dochutte. Doba varenia: 10 min. Servírujte.






Hlavný chod

Mäsové guľky v estragónovej omáčke

 10 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
hovädzie mäsové guľičky, mrazené	300 g	600 g	900 g
olej	1 PL	2 PL	3 PL
estragón, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
hovädzí vývar	10 cl	15 cl	20 cl
sladká cibuľa Cévenne na tenké plátky	¼	½	1 ks
maslo	1 hrudka	2 hrudky	3 hrudky
múka	1 ČL	2 ČL	3 ČL
35%-ná smotana	5 cl	10 cl	15 cl
citrón, neošetrený	2 plátky	4 plátky	6 plátkov
soľ, korenie			




Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Guľky opečte do hneda. Vyberte. Roztopte maslo. Pridajte cibuľu. Niekoľko minút smažte na miernom ohni. Pridajte múku a dobre premiešajte. Pridajte vývar a smotanu. Dôkladne premiešajte. Dochuňte. Dajte mäsové guľky späť na panvicu spolu s citrónom. Prikrýte. Doba varenia: 4 minúty. Pridajte estragón. Servírujte.

Mäsové guľky v paradajkovej omáčke

 20 min.

 5 min.

#jar

	2 	4 	6 
hovädzie mäsové guľičky	10 ks	20 ks	30 ks
červená cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
paradajky, rozmixované alebo nakrájané na jemno	250 g	500 g	750 g
semienka granátového jablka (alebo sušené brusnice)	1 PL	2 PL	3 PL
jablčný ocot	1 ČL	2 ČL	3 ČL
hnedý cukor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
anglická horčica	1 PL	2 PL	3 PL
zmes korenia	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
olej	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Paradajky umyte a nakrájajte na jemno. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Do panvice nalejte olej. Guľky opečte do hneda, v prípade potreby vo viacerých dávkach. Odložte ich bokom do parného košíka. Pridajte cibuľu a varte 5 minút. Pridajte všetky ostatné ingrediencie. Premiešajte. Parný košík s guľkami položte na vrch. Doba varenia: 5 min. Guľky vložte do omáčky. Servírujte.



Hlavný chod




50

Pastiersky koláč

#deti

 15 min.

 10 min.

	2 	4 	6 
mleté hovädzie mäso	300 g	600 g	900 g
cibuľa, nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
zemiaky, na kocky	500 g	1 kg	1,5 kg
olej	1 PL	2 PL	3 PL
maslo	50 g	100 g	150 g
voda	8 cl	16 cl	24 cl
soľ, korenie, muškátový oriešok, zväzok bylín			
strúčik cesnaku	1 ks	2 ks	3 ks
strúhaný syr Gruyère			
pekáč na pečenie v rúre			

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej, potom pridajte cibuľu. Cibuľu opečte do hnedá. Pridajte hovädzie mäso a za stáleho miešania varte. Dochutíte. Preložte do pekáča. Do panvice dajte zemiaky, maslo, cesnak, zväzok bylín a vodu. Ochuťte soľou, korením a muškátovým orieškom. Doba varenia: 10 minút. Pučidlom na zemiaky zmes roztláčajte. Naložte na mäso. Posypte syrom Gruyère. Pečieme v rúre do zlata.

Pečený pór s cibuľou a slaninou

#jeseň #zima

 25 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
veľký pór	2 ks	4 ks	6 ks
kúsky slaniny	50 g	100 g	150 g
cibuľa, ošúpaná a nakrájaná	½	1 ks	1 ½
zemiaky, ošúpané a nakrájané na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
huby, ošúpané a nakrájané	150 g	300 g	400 g
soľ, korenie			
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL

Prípravte si suroviny. Prekrojte zelenú časť póru pozdĺžne na dve polovice. Tieto dva kusy zviažeme. Nalejte olej do hrnca. Opečte cibuľu a kúsky slaniny. Pridajte a povarte huby tak, aby stratili objem a zmenšili sa. Dochutíme soľou. Pridajte zemiaky. Zamiešame. Odoberte tejto zmesi. Pečené póry usporiadajte a zároveň postupne preložte zmes späť. Prilejte ½ šálky vody. Tlakové varenie: 5 minút. Pečené póry podávame na zelenine a kúskoch slaniny. Na prípravu zelenej časti póru: Odrežte bielu časť a odložte ju nabok. Môžete ju použiť pri príprave iného receptu. Odstráňte dva veľké vonkajšie zelené listy. Odrežte špičky poškodených listov. Vykonať rez zhora nadol, aby ste mohli pór umyť a odstrániť všetok piesok. Nakoniec rozrežte na dva pozdĺžne kusy, a potom ich zviažte.

Ak máte dostatok času, použite namiesto kúskov slaniny tenké plátky slaniny. V tomto prípade sa plátky slaniny omotajú okolo grilovaných pórov, pripomínajúc pečený rosbif. Jednoducho začnite tým, že ich opečiete v oleji, potom ich vyberte, aby ste uvarili cibuľu a pokračujte podľa receptu.

Ak je pór príliš tenký, pridajte väčšie množstvo.



Hlavný chod




51

Pizza cestoviny z jedného hrnca

 10 min.

 3 min.

#zima

	2 	4 	6 
cestoviny farfalle	150 g	300 g	450 g
paradajková pasta	200 g	400 g	600 g
konzervované šampiňóny (odkvapkané)	150 g	300 g	450 g
talianska šunka	2 plátky	4 plátky	6 plátkov
mozzarella	½	1 ks	1 ½
bylinková zmes na pizzu	1 ČL	2 ČL	3 ČL
voda	15 cl	30 cl	45 cl
soľ, korenie			
odkôstkované čierne olivy (podľa chuti)	10 ks	20 ks	30 ks




Prípravíme si suroviny V hrnci zmiešame paradajkovú pastu, vodu, cestoviny, soľ, korenie, šampiňóny a dochutíme. Na vrch pridáme mozzarella, šunku a zopár olív, ako keď zdobíme pizzu. Tlakové varenie: 3 minúty Otvoríme, zamiešame a podávame.

Plnené telacie na koreňovej zelenine

 25 min.

 12 min.

#leto #deti

	2 	4 	6 
telacia roštenka (rameno alebo okrúhly filet) so zárezom na jednej strane kvôli plneniu	350 g	700 g	1 kg
repka, ošúpaná a na 2cm kúsky	140 g	280 g	420 g
topinambury, ošúpané a na 2cm kúsky	140 g	280 g	420 g
paštrnák, ošúpaný a na 2cm tyčinky	140 g	280 g	420 g
hovädzí vývar	100 ml	200 ml	200 ml
pečiarky, umyté a na tenké plátky	50 g	100 g	150 g
vajcia	20 g	40 g	60 g
koňak	1 ČL	½ PL	1 PL
kuracia pečienka	30 g	60 g	120 g
šalotka	½	1 ks	2 ks
kuchynská niť			

Prípravte si ingrediencie. Huby umyte a nakrájajte na tenké plátky. Do panvice nalejte trochu oleja. Pridajte šalotku a huby. Dochufte. Po 5 minútach pridajte pečienky. 5 minút smažte do hneda. Odstavte a zmiešajte s koňakom a vajčkami. Telacie mäso naplňte a zviažte ho. Opečte do hneda. Pridajte hovädzí vývar a zvyšnú zeleninu. Doba varenia: 12 min. Rozviažte a servírujte.






Hlavný chod

Prerastené bravčové so šošovicou

 12 min.

 20 min.

#vianoce

	2 	4 	6 
zelená šošovica puy	120 g	280 g	400 g
mierne osolené bravčové plece, nakrájané na kocky	300 g	600 g	900 g
cibuľa, na tenké plátky	½	1 ks	1 ½
mrkva, nakrájaná na kocky	100 g	200 g	300 g
voda	250 ml	450 ml	600 ml
bobkový list	1 ks	2 ks	3 ks
korenie			
štipka tymiánu	1 ks	2 ks	3 ks




Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte šošovicu, cibuľu, mrkvu, bobkový list, tymián a kocky mäsa. Pridajte korenie. Pridajte vodu. Doba varenia: 20 minút Servírujte!

Provensálska dusená šunka

 15 min.

 13 min.

#jeseň

	2 	4 	6 
bravčové koleno, vykostené a varené	250 g	500 g	750 g
údená klobása, na kúsky približne 20/25 g	100 g	150 g	300 g
žltá paprika, bez semienok a na prúžky	50 g	100 g	150 g
cuketa, umytá a na kúsky veľkosti asi 75 g	150 g	300 g	450 g
paradajky, umyté a rozpolené	1x 300 g	2x 300 g	3x 300 g
červená cibuľa, ošúpaná a na štvrtky	½	1 ks	2 ks
odkôstkované zelené olivy, marinované v bylinkách	6 ks	12 ks	18 ks
vetvičky čerstvého rozmarínu	½ vetvičky	1 vetvička	1 vetvička
kuskus	130 g	250 g	400 g

Pripravte si ingrediencie. Žltú papriku zbavte semienok a nakrájajte na prúžky. Žltú papriku nakrájajte na prúžky. Koleno šunky nakrájajte na približne 125 g kúsky. Kúsky kolena položte na panvicu. Pridajte klobásky. Pridajte zeleninu, olivy, rozmarín a 650 ml vody. Nepridávajte soľ. Doba varenia: 10 min. Kuskus zalejte vývarom. Počkajte 5 minút, potom premiešajte. Servírujte.






Hlavný chod

Pstruh na zelenine

#jeseň #zima

 30 min.

 3 min.




	2 	4 	6 
pstruh, vypitvaný, bez šupín a nakrájaný na 4 steaky	1x 600 g	2x 600 g	3x 600 g
mrkva, ostrúhaná a na kocky	200 g	400 g	1 kg
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
stonky celeru, umytého, ošúpaného a na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvá bazalka, umytá a nasekaná	5 lístkov	10 lístkov	15 lístkov
čerstvé oregano (alebo šalvia), umytá a nasekaná	1 ČL	2 ČL	3 ČL
petržlen, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
odkôstkované zelené olivy, nakrájané	25 g	50 g	75 g
citrón, na štvrtky, k servírovaniu	½	1 ks	1 ½

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Kúsky ryby opečte. Mäso vyberte. Na panvicu dajte zeleninu, olivy, 50 ml vody a oregano. Dochuťte. Kúsky ryby uložte na vrch. Osolte. Doba varenia: 3 min. Rybu vyberte. Pridajte petržlen a bazalku. Servírujte.

Dusené hovädzie s novým korením

 20 min.

 25 min.

	2 	4 	6 
hovädzie líčka, na prúžky	300 g	600 g	900 g
mrazený hrášok	220 g	440 g	600 g
mrkva, ošúpaná a na kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
cibuľa, ošúpaná a jemne nasekaná	½	1 ks	1 ½
paradajkový pretlak	1 ČL	2 ČL	3 ČL
paradajky, umyté a na veľké kúsky	250 g	500 g	750 g
nové korenie	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
rastlinný olej	1 PL	2 PL	2 PL
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte cibuľu. Smažte do sklovita. Pridajte pretlak. Premiešajte. Varte 1 minútu. Pridajte ďalšie ingrediencie a 100 ml vody. Ochutte soľou a korením. Doba varenia: 23 minút Servírujte.






Hlavný chod

54

Dusené hovädzie s pastou miso

 20 min.

 55 min.

	2 	4 	6 
hovädzie dusené mäso (plece, močing, bok, roštenka)	500 g	1 kg	1,5 kg
miso polievka	300 ml	600 ml	900 ml
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
čerstvý zázvor, ošúpaný a na tenké plátky	10 g	20 g	30 g
fazuľové výhonky (alebo plátky pak choi)	250 g	500 g	800 g
citrónová tráva	1 ks	2 ks	3 ks
ryžové rezance, uvarené	400 g	800 g	1,2 kg
čerstvý koriander, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvá mäta, umytá a nasekaná na jemno	1 PL	2 PL	3 PL
rastlinný olej	1 PL	2 PL	3 PL




Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Umyte čerstvú mäta a nakrájajte na jemno. Do panvice nalejte olej. Olej rozpáľte. Pridajte fazuľové klíčky. Opečte ich. Klíčky vyberte. Na panvicu dajte všetky ostatné ingrediencie, okrem bylínok a rezancov. Doba varenia: 55 min. Pridajte rezance, bylinky a fazuľové klíčky. Počkajte 5 minút. Servirujte.

Klobása a dusená fazuľa

#zima

 15 min.

 30 min.

	2 	4 	6 
klobása Morteau	75 g	150 g	250 g
klobása Toulouse	100 g	200 g	300 g
klobása Montbéliard	125 g	250 g	350 g
cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	¼	½	1 ks
fazuľa Haricot, namočená 12 hodín	350 g	700 g	1 kg
malá mrkva, ošúpaná a na tenké plátky	250 g	500 g	750 g
pomaranč, na plátky	¼	½	1 ks
zväzok bylínok	1 ks	1 ks	1 ks
olej	1 PL	2 PL	2 PL
lúpaný hrach (voliteľné)	50 g	100 g	150 g

Pripravte si ingrediencie. Pomaranče nakrájajte na hrubé plátky. Mrkvu ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Do panvice nalejte olej. Pridajte klobásy a opečte do hnedá. Do panvice pridajte všetky zvyšné ingrediencie. Premiešajte. Doba varenia: 30 min. Premiešajte a servirujte.






Hlavný chod

Lososové ragú s fenyklom

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
steaky z lososa po 150 g (bez kože)	2 ks	4 ks	6 ks
fenykel, nasekaný	200 g	400 g	600 g
mrkva, na tenké plátky	100 g	200 g	300 g
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
červené bobule	10 ks	20 ks	30 ks
kyslá smotana	2 PL	3 PL	4 PL
soľ a korenie			
čerstvý kôpor, nasekaný	1 štipka	2 štipky	3 štipky
rybací vývar	100 ml	150 ml	200 ml

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Fenykel a mrkvu osmahnite. Zmes naložte na steak z lososa, osolte a okoreňte ružovým korením.




Zalejte vývarom. Doba varenia: 4 minúty Na fenykel a nasekaný kôpor pridajte smotanu. Servirujte.

Ravioly so syrom Gorgonzola a orechmi

#leto

 15 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
plnené ravioly (chladené)	12 ks	24 ks	36 ks
brokolica, malé ružičky, umyté	100 g	200 g	300 g
gorgonzola (alebo roquefort alebo iný syr s modrou plesňou)	70 g	140 g	200 g
údená šunka, nasekaná	25 g	50 g	75 g
šalotka, ošúpaná a nasekaná na jemno	50 g	100 g	150 g
hustá šľahačka	125 g	230 g	350 g
vlašské orechy, nasekané	30 g	60 g	90 g
zeleninový vývar (alebo voda)	280 ml	490 ml	700 ml
trebulka alebo petržlen, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Šalotku usmažte do mäkka. Pridajte šunku, smotanu, gorgonzolu a sedminu vývaru. Premiešajte, potom odstavte. Nalejte zvyšok vývaru. Pridajte ravioly a brokolici. Doba varenia: 4 min. Zlejte. Pridajte omáčku, vlašské orechy a bylinky.






Hlavný chod

Krevety s mandarínkovým rizotom

 10 min.

 6 min.

#jar #jeseň #zima

	2 	4 	6 
ryža na rizoto	140 g	280 g	420 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	½	1 ks	1 ½
zeleninový vývar (alebo rybací vývar)	280 ml	560 ml	840 ml
strúhaný parmezán	40 g	80 g	120 g
olúpané surové kráľovské krevety (veľkosť 12/16)	14 ks	28 ks	42 ks
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
whisky	3 cl	6 cl	9 cl
mandarínky (pripraviť kôru a mesiačky)	2 ks	4 ks	6 ks
mascarpone	1 PL	2 PL	3 PL
petržlenová vňať, nasekaná na jemno	0,5 PL	1 PL	1,5 PL




Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Pripravte si kôru a mesiačky mandaríniek. Do panvice nalejte polovicu oleja. Krevety ochuťte. Krevety opečte minútu na každej strane, kým sa nesfarbia. Deglazujte pomocou whisky. Krevety vyberte. Pridajte zvyšok oleja, cibuľu a ryžu. Opečte, kým sa nezačne sfarbovať. Pridajte zeleninový vývar a kôru z mandaríniek. Doba varenia: 6 min. Premiešajte. Pridajte krevety a všetky ostatné zložky. Premiešajte. Servírujte.

Rybíe filety s mandľami

 12 min.

 7 min.

#vianoce

	2 	4 	6 
filety z tresky po 150 g (alebo ostriež, chňapál)	2 ks	4 ks	6 ks
mandle, biele, v celku	40 g	80 g	120 g
zázvor, čerstvo nastrúhaný	1 PL	2 PL	3 PL
šalotka, ošúpaná	2 ks	4 ks	6 ks
chilli papričky odrody Bird's eye	0,5 ČL	1 ČL	1,5 ČL
rybacia omáčka Nuoc mam	1 ČL	2 ČL	3 ČL
jarná cibuľka	2 ks	4 ks	6 ks
trstinový cukor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
limetka (½ na šťávu, ½ na mesiačky na ozdobu)	1 ks	2 ks	3 ks

Pripravte si ingrediencie. Do panvice vložte mandle. Opečte do hneda. Odstavte a zmiešajte so všetkými ingredienciami a jarnou cibuľkou pričom zelené časti ponechajte na ozdobu. Jednu stranu filiet potrite pastou. Zabalte do papiera na pečenie. Vložte do parného košíka. Do panvice nalejte 250 ml horúcej vody. Doba varenia: 7 minút Pergamenový papier odstráňte. Ozdobte cibuľkou a mesiačkami limetky. Servírujte s ryžou.






Hlavný chod

Rybie krokety

#jar #zima

 30 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
biele ryby, jemne nasekané (alebo pomixované v mixéri)	300 g	600 g	900 g
strúhanka	20 g	40 g	60 g
maslo	20 g	40 g	60 g
šťava z citróna	½	1 ks	1 ½
petržlen, umytý a nasekaný na jemno	1 PL	2 PL	3 PL
soľ			
papier na pečenie v tvare kruhu do parného košíka			




Pripravte si ingrediencie. Petržlenovú vňať nakrájajte na jemno. Ryby premiešajte s petržlenovou vňaťou. Urobte dve krokety na osobu. Obaľte v strúhanke. Dochuťte. Roztopte maslo. Krokety opečte do hnedá z oboch strán. Odložte ich nabok. Na panvicu dajte citrónovú šťavu. Omáčkou zo šťavy prelejte krokety. Uložte ich do vystlaného parného košíka. Vložte košík do panvice spolu s 2 dl vody. Doba varenia: 6 min. Položte krokety na tanier. Pokvapkajte šťavou. Servírujte.

Ryža Biryani

#deti

 18 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
ryža Basmati, dôkladne prepláchnutá v studenej vode	100 g	200 g	300 g
mletý šafran	1 štipka	1,5 štipky	2 štipky
zmes indického korenia	1,5 PL	3 PL	4,5 PL
lúpané pistácie	10 g	20 g	30 g
arašidový olej	1 PL	2 PL	3 PL
baklažán, umytý a nakrájaný na malé kocky	100 g	200 g	300 g
červená cibuľa, ošúpaná a nasekaná	½	1 ks	1 ½
zelené fazuľky, umyté a nakrájané na tretinky	75 g	150 g	225 g
mrazený hrášok	50 g	100 g	150 g
hrozienka	20 g	40 g	60 g

Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Pridajte korenie a baklažán. 5 minút smažte do hnedá. Pridajte cibuľu, zelené fazuľky, hrozienka a zelený hrášok. Varte 2 minúty. Pridajte soľ. Odstavte a vyberte. Do panvice pridajte ryžu s vodou o dvojnásobnej hmotnosti ryže. Pridajte šafran. Pridajte soľ. Doba varenia: 5 minút. Pridajte varenú zeleninu a pistácie. Pomiešajte. Podávajte s mäsom alebo rybami.






Hlavný chod

Ryža, zelené karí, fazuľa mungo

 10 min.

 7 min.

#jar

	2 	4 	6 
prepláchnutá ryža Basmati	80 g	160 g	250 g
voda	220 ml	440 ml	660 ml
zelená karí pasta	½ ČL	1 ČL	1,5 ČL
mungo fazule, namočené 12 hodín	35 g	70 g	105 g
cibuľa, ošúpaná a nakrájaná	½	1 ks	1 ½
strúčik cesnaku, ošúpaný, očistený a rozdrvený	1 ks	2 ks	3 ks
mleté pistácie	1 PL	2 PL	3 PL
pistáciová pasta	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ, korenie			




Prípravte si suroviny. Vložte všetky ingrediencie okrem pistácií do hrnca a dôkladne premiešajte, aby sa rozložila karí pasta a pistáciová pasta. Tlakové varenie: 7 minút Podávame zdobené pistáciami. Tento recept môžete, samozrejme, pripraviť so žltou karí pastou alebo červenou karí pastou. Ak máte dostatok času, môžete nechať upiecť cibuľu v malom množstve oleja či nechať skaramelizovať pridaním trošky cukru.

Fazuľový šalát

#zima

 20 min.

 17 min.

	2 	4 	6 
sušené fazule Haricot, namočené 12 hodín	250 g	500 g	750 g
vajce na tvrdo, na štvrtinky	1 ks	2 ks	3 ks
vykôstkované čierne olivy	30 g	60 g	90 g
červená cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	½	1 ks	1 ½
petržlen, umytý a nasekaný	4 PL	8 PL	12 PL
paradajka, umytá a na osminky	1 ks	2 ks	2 ks
citrónová šťava	1 PL	2 PL	3 PL
ocot	1 ČL	2 ČL	3 ČL
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
zarovnaná lyžička soli	1x	2x	3x

Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte fazuľu, osolte a zalejte vodou. Doba varenia: 17 minút Opláchnite studenou vodou. Zmiešajte s ostatnými ingredienciami a vytvorte šalát.



Hlavný chod




59

Šakšuka s vajíčkami

 10 min.

 5 min.

#leto

	2 	4 	6 
drvené paradajky	200 g	400 g	600 g
červené papriky nakrájané na tenké prúžky	2 ks	4 ks	6 ks
cibuľa, ošúpaná a nakrájaná	½	1 ks	1 ½
strúčik cesnaku, ošúpaný a rozdrvený	1 ks	2 ks	3 ks
rasca	1 ČL	2 ČL	3 ČL
petržlenová vňať, nasekaná na jemno	5 ks	10 ks	15 ks
koriander, nasekaný na jemno	5 ks	10 ks	15 ks
olivový olej	1 PL	2 PL	3 PL
voda	50 ml	100 ml	150 ml
vajcia	2 ks	4 ks	6 ks




Prípravte si suroviny. Olej nalejeme do hrnca. Opražíme cibuľu, cesnak a papriku. Pridáme rascu a polovicu bylinek. Pridáme drvené paradajky a vodu. Zamiešame. Tlakové varenie: Opatrne rozbijeme vajíčka. Počkáme 5 minút a podávame s bylinkami. Po uvarení urýchlíme dobu pečenia vajíčok pomocou režimu opekania. Podávame s jemne nasekanou bazalkou. V lete môžeme použiť aj šťavnaté sezónne paradajky.

Sladkokyslé bravčové rebierka

 10 min.

 20 min.

#jar

	2 	4 	6 
bravčové rebrá nakrájané na obdĺžniky a poprásené múkou	400 g	800 g	1,2 kg
ryžový ocot	2 PL	4 PL	6 PL
sójová omáčka	2 PL	3 PL	4 PL
arašidový olej	2 PL	4 PL	6 PL
jarná cibuľka, nakrájaná na tenké plátky	1 ks	2 ks	3 ks
zelené papriky, nakrájané	½	1 ks	1,5 ks
korenie			
cukor	1 PL	1 PL	1 PL
čerstvo nastrúhaný zázvor	1 ČL	1,5 ČL	2 ČL
pomarančová šťava	100 ml	100 ml	100 ml

Prípravte si ingrediencie. Do hrnca nalejte olej. Rebrierka opečte zo všetkých strán do hneda. Pridajte cibuľu a papriku. Pridajte sójovú omáčku, ryžový ocot, cukor, pomarančovú šťavu a zázvor. Pridajte korenie. Doba varenia: 20 minút Rebrierka pokvapkajte omáčkou, podávajte s bielou ryžou.






Hlavný chod

Cestoviny s údeným tofu z jedného hrnca

 15 min.

 9 min.

	2 	4 	6 
celozrnné cestoviny	135 g	265 g	400 g
karfiol, umytý, ružičky na polky alebo štvrtky	250 g	500 g	750 g
fazuľa flageolet, varená v hrnci Cookeo po dobu 10 minút	100 g	200 g	300 g
udené tofu, na veľké kocky	200 g	400 g	600 g
voda	300 ml	550 ml	800 ml
sójová smotana	100 ml	200 ml	300 ml
soľ			




Pripravte si ingrediencie. Na panvicu vložte cestoviny, tofu, vodu a soľ a premiešajte. Fazuľu a karfiol položte na vrch, nemiešajte. Doba varenia: 9 min. Pridajte smotanu, premiešajte a servírujte.

Srnčia roštenka s čiernymi ríbezľami

#zima

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
filet z diviny, na plátky po 180 g	360 g	720 g	1 kg
čierne ríbezle (čerstvé alebo mrazené, alebo brusnice)	50 g	100 g	150 g
arašidový olej	1 PL	2 PL	3 PL
hruška, ošúpaná, bez jadierok a pozdĺžne rozkrojená	1 ks	2 ks	3 ks
tefací vývar	50 ml	60 ml	70 ml
fialové zemiaky, na 1 cm kocky	200 g	400 g	600 g
červené víno	20 ml	40 ml	60 ml
zmes korenia (alebo nové korenie)	1 štipka	2 štipky	3 štipky
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Fialové zemiaky nakrájajte na 1 cm kocky. Mäso ochutíme soľou a korením. Do panvice nalejte olej. Plátky mäsa opečte do hneda zo všetkých strán. Mäso vyberte. Na panvicu dajte zemiaky. Ochutte soľou a korením. Pečte 1 minútu. Panvicu deglazujte pomocou červeného vína a vývaru. Oškrabte spečené šľavy na dne panvice. Pridajte ovocie, mäso a korenie. Doba varenia: 4 min. Nechajte mäso odpočívať 2 minúty. Servírujte.






Hlavný chod

Stredomorské pyré

 10 min.

 14 min.

#vianoce

	2 	4 	6 
zemiaky na kašu, ošúpané a na kocky	350 g	750 g	1 kg
olivový olej	100 ml	200 ml	300 ml
čerstvá šalvia, umytá a nasekaná na jemno	5 lístkov	10 lístkov	15 lístkov
zelené olivy, odkôstkované a nakrájané	50 g	100 g	150 g
strúčik cesnaku, ošúpaný a bez klíčku	2 ks	4 ks	6 ks
voda	75 ml	150 ml	200 ml
bobkový list	2 ks	4 ks	6 ks
soľ, korenie			




Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte všetky prísady okrem olív a šalvie. Doba varenia: 14 minút. Vyberte bobkový list. Zmiešajte obsah panvice, potom do misy pridajte olivy a šalviu. Dobrú chuť!

Španielska ryža z jedného hrnca

 10 min.

 8 min.

#leto

	2 	4 	6 
guľatozrná ryža	120 g	240 g	360 g
kuracie filety, na kocky	200 g	400 g	600 g
jemné chorizo, na malé kúsky	35 g	70 g	100 g
varené slávky (čerstvé, mrazené alebo zavárané)	50 g	100 g	150 g
papriky, ošúpané a na kocky	50 g	100 g	150 g
cibuľa, ošúpaná a nasekaná na jemno	50 g	100 g	150 g
paradajky, umyté a nasekané	1 ks	2 ks	3 ks
mladý hrášok, umytý a na polky	50 g	100 g	150 g
kurkuma	1/3 ČL	2/3 ČL	1 ČL
voda	240 ml	480 ml	720 ml

Pripravte si ingrediencie. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemno. Umyte a nakrájajte paradajky. Nakrájajte kuracie filety. Na panvicu dajte klobásu, cibuľu a korenie. Ingrediencie opečte, kým sa nesfarbia. Pridajte kura a zamiešajte. Potom pridajte ďalšie ingrediencie, okrem sláviok. Ochuťte soľou a znova premiešajte. Doba varenia: 8 min. Pridajte slávky. Dobre premiešajte a servírujte.






Hlavný chod

Šunková roláda s ryžou

 15 min.

 11 min.

#jar #leto #jeseň #deti




	2 	4 	6 
šunka	4 plátky	8 plátkov	12 plátkov
japonská ryža (sushi ryža)	100 g	200 g	300 g
strúhaný syr	20 g	40 g	60 g
strúhaná mrkva	50 g	100 g	150 g
konzervovaná kukurica	50 g	100 g	150 g
paradajková omáčka	4 PL	8 PL	12 PL
voda	160 ml	320 ml	480 ml
jablčný ocot	1 PL	2 PL	3 PL
tekutý med	1 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ			

Pripravte si ingrediencie. Paradajkovú omáčku dochuťte octom a medom. Uchovávajte v chlade. Na panvici dajte ryžu, vodu, mrkvu, sladkú kukuricu a soľ. Doba varenia: 11 min. Pridajte syr. Roládu naplňte horúcou ryžou. Servírujte s omáčkou.

Tabouleh s quinoou a pomarančom

 15 min.

 10 min.

	2 	4 	6 
biela quinoa	25 g	50 g	75 g
červená quinoa	25 g	50 g	75 g
čierna quinoa	25 g	50 g	75 g
petržlenová vňať, umytá a nasekaná	1 pohár	2 poháre	3 poháre
čerstvá mäta, umytá a nasekaná na jemno	10 lístkov	20 lístkov	30 lístkov
malé paradajky, nakrájané na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
bio olivový olej s ovocnými tónmi	1 PL	2 PL	3 PL
čerstvá pomarančová šťava (bio)	75 ml	150 ml	230 ml
voda	50 ml	100 ml	150 ml
pomaranč, rozdelený na dieliky	1 ks	2 ks	3 ks

Pripravte si suroviny. Do hrnca vložíme quinoou, vodu, ovocnú šťavu a trochu soli. Čas varenia: 10 minút. Necháme vychladnúť. Pridáme ostatné prísady. Necháme asi 1 hodinu chladieť.






Hlavný chod

Treska so špargľou

 30 min.

 4 min.

#leto

	2 	4 	6 
filety z tresky, vykostené a na kocky	300 g	600 g	900 g
špargľa (prvých 15 cm), umytá a nasekaná	8 ks	16 ks	24 ks
koriander, jemne nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL
mletá rasca	1 ČL	2 ČL	3 ČL
citrón (šťava)	¼	½	1 ks
petržlen	1 vetvička	2 vetvičky	3 vetvičky
paradajkový pretlak	200 g	400 g	600 g
strúčik cesnaku, nasekaný na jemno	½	1 ks	1 ½
šalotka, nasekaná	25 g	50 g	75 g
rastlinný olej	2 PL	2 PL	2 PL

Pripravte si ingrediencie. Zmiešajte rybu s cesnakom, petržlenom, vajcom, soľou a korením.

Vytvarujte 5 rybáčich guľčiek na osobu. Do nádoby nalejte olej. Olej rozpáľte.

Jemne osmahnite guľičky do hneda.

Vyberte. Pridajte 1 dl vody, šalotky, paradajkové pyré, citrónovú šťavu a rascu. Dochuťte.

Dajte guľičky spať na panvicu. Pridajte špargľu. Doba varenia: 4 minúty Pridajte koriander. Servírujte s kuskusom alebo ryžou.




Cestoviny so šunkou a paradajkami

 5 min.

 6 min.

#jar

#leto

	2 	4 	6 
cestoviny farfalle	160 g	320 g	500 g
zeleninový vývar	320 ml	640 ml	1 l
varená šunka na prúžky	2 plátky	4 plátky	6 plátkov
cherry paradajky na polovice	75 g	150 g	225 g
šalotka, nasekaná na jemno	30 g	60 g	90 g
maslo	10 g	20 g	30 g
soľ a korenie			
jemne nasekaná bazalka	1 PL	2 PL	3 PL
strúhaný syr Gruyère	40 g	80 g	120 g

Pripravte si ingrediencie. Do hrnca dajte zeleninový vývar, cestoviny, paradajky, maslo a šalotku. Premiešajte.

Doba varenia: 6 minút Nechajte stáť 2 minúty, pridajte šunku a syr Gruyère. Posypte bazalkou a servírujte.






Hlavný chod

Mini penne s tekvicou a kozím syrom

 20 min.

 7 min.

#deti

	2 	4 	6 
sušené cestoviny mini penne	160 g	320 g	500 g
tekvicová dužina, nakrájaná na 2cm kocky	250 g	500 g	750 g
kozí syr, rozdrobený	90 g	180 g	260 g
šalotka, ošúpaná a nasekaná na jemno	1 ks	2 ks	3 ks
zeleninový vývar (alebo osolená voda)	150 ml	300 ml	450 ml
pomarančová šťava	100 ml	200 ml	300 ml
rastlinný olej (povinný)	1 PL	2 PL	3 PL
tekvicové semienka	15 g	30 g	45 g
nasekané pekanové orechy	30 g	60 g	90 g
estragón, umytý a nasekaný	1 PL	2 PL	3 PL




Prípravte si ingrediencie. Do panvice dávajte postupne: šalotku, polovicu tekvice, cestoviny, olej, zvyšok tekvice, vývar a pomarančovú šťavu. Doba varenia: 7 min. Pridajte kozí syr, pekanové orechy a bylinky. Miešajte, kým sa tekvica nerozdrobí.

Mušličky s talianskou šunkou

 10 min.

 8 min.

#jeseň #zima

	2 	4 	6 
cestoviny mušličky	120 g	240 g	360 g
talianska šunka	50 g	100 g	150 g
šalotka	50 g	100 g	150 g
olivový olej	2 PL	4 PL	6 PL
biele víno	100 ml	170 ml	250 ml
mascarpone	80 g	150 g	250 g
nesolený zeleninový vývar	240 ml	480 ml	700 ml
strúhané pecorino	30 g	60 g	100 g
kukurličná múka	5 g	10 g	15 g
korenie			

Prípravte si ingrediencie. Kukurličnú múku zmiešajte s mascarpone. Odložte stranou. Do panvice nalejte olej. Pridajte šalotku a smažte, kým nezačne mierne hnednúť. Pridajte cestoviny a šunku. Za stáleho miešania varte 1 minútu. Podlejte vínom. Premiešajte. Varte, kým sa kvapalina úplne neodparí. Pridajte vývar a trochu korenia. Doba varenia: 8 min. Pridajte ďalšie ingrediencie. Za stáleho miešania smažte 1 minútu do hneď. Servírujte horúce.






Hlavný chod

Casarecce s baklažánom a ančovičkami

 15 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
cestoviny Casarecce	160 g	320 g	500 g
baklažán, umytý a nakrájaný na 2cm kocky	200 g	400 g	600 g
šľava z citrónu	½	1 ks	1 ½
strúčik cesnaku, ošúpaný a nasekaný	1 ks	2 ks	3 ks
olivový olej (povinné)	1 PL	2 PL	3 PL
mletá rasca	½ ČL	2 ČL	1,5 ČL
petržlen, umytý a nasekaný (najlepšie vňat)	1 PL	2 PL	3 PL
marinované ančovičky (alebo sardinky)	10 ks	20 ks	30 ks
cukor	½ ČL	0,6 ČL	1 ČL
osolená voda	270 ml	530 ml	800 ml




Prípravte si ingrediencie. Baklažány umyte a nakrájajte na 2 cm kocky. Ošúpte a nakrájajte strúčiky cesnaku. Premyte a nakrájajte petržlen. Do panvice postupne vkladajte: 150 g baklažánu, cesnak, cukor, olej, vodu a zvyšok baklažánu. Doba varenia: 8 min. Pridajte citrón, rascu a petržlen. Podávajte ozdobené ančovičkami.

Cestoviny so zelenými olivami a žeruchou

 20 min.

 7 min.

#jeseň

	2 	4 	6 
celozrnné makaróny	160 g	210 g	500 g
žerucha, dvakrát alebo trikrát umytá, veľmi hrubo nasekaná	100 g	200 g	300 g
cibuľa, ošúpaná a nakrájaná na jemno	½	1 ks	1 ½
repa, ošúpaná a nakrájaná na malé kúsky (voliteľné)	150 g	300 g	450 g
vykôstkované zelené olivy	35 g	70 g	100 g
olivový olej	1 PL	2 PL	2 PL
zeleninový vývar (alebo korenená voda)	350 ml	730 ml	1,1 l
soľ, korenie			
strúhaný parmezán na ozdobu (voliteľné)	2 PL	4 PL	6 PL

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Cibuľu opečte do hneda. Pridajte zeleninu. Dobre premiešajte. Pridajte ďalšie ingrediencie. V prípade potreby ochuťte soľou a korením. Premiešajte. Doba varenia: 6 min. Ozdobte parmezánom (alebo iným strúhaným syrom). Servirujte.






Hlavný chod

Thajské kura s ryžou

#jar #leto

 10 min.

 7 min.

	2 	4 	6 
kuracie prsia, na prúžky hrubé 1 cm	250 g	500 g	750 g
thajská ryže	120 g	240 g	360 g
limetka (šľava a kôra)	½	1 ks	1 ½
pasta z červených chilli papričiek (voliteľné)	1/5 ČL	2/5 ČL	3/5 ČL
ryžový ocot	1 PL	2 PL	3 PL
ustricová omáčka	½ PL	1 PL	1,5 PL
sójová omáčka	½ PL	1 PL	1,5 PL
čerstvé lístky mäty, umyté a nasekané	5 ks	10 ks	15 ks
strúčik cesnaku, ošúpaný, bez klíčku, nasekaný na jemno	1 ks	2 ks	3 ks
voda	180 ml	330 ml	500 ml




Pripravte si ingrediencie. V šalátovej miske premiešajte ustricovú omáčku, sójovú omáčku, limetkovú šľavu a kôru, chilli a cesnak. Pridajte kura a nechajte marinovať. Na panvici zohrejte trochu oleja. Pridajte kura a marinádu. Opečte do hneda (v prípade potreby vo viacerých dávkach). Pridajte ryžu, vodu a ocot. Pomiešajte. Doba varenia: 6 minút Ozdobte mäťou. Servírujte.

Tradičná dusená kapusta

#jar #jeseň

 20 min.

 35 min.

	2 	4 	6 
bravčové plece od kosti, na kúsky po 100 g	350 g	700 g	1,3 kg
hrubé plátky slaniny	50 g	100 g	150 g
zelená kapusta, na štvrtky	250 g	500 g	600 g
mrkva, ošúpaná a na kúsky	150 g	300 g	300 g
cibuľa, ošúpaná a rozpolená, s klinčekom	½	1 ks	1 ks
zemiaky, ošúpané a rozpolené	200 g	400 g	600 g
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
soľ, korenie			

Pripravte si ingrediencie. Mrkvu ošúpte a nakrájajte na kúsky. Mäso, slaninu a ďalšie ingrediencie dajte na panvicu. Pridajte 650 ml vody. Ochutíte soľou a korením. Doba varenia: 35 min. Servírujte.






Hlavný chod

Vegetariánsky burger

 10 min.

 6 min.

#zima

	2 	4 	6 
veľké paradajky marmande, umyté	2 ks	4 ks	6 ks
seitan steaky (100/125 g) (z bio obchodu)	2 ks	4 ks	6 ks
plátky ementálu	2 ks	4 ks	6 ks
veľké sladkokyslé uhorky na plátky	40 g	80 g	120 g
biela cibuľa, ošúpaná a na tenké plátky	50 g	100 g	150 g
kečup (alebo horčica alebo burger omáčka)	2 ČL	4 ČL	6 ČL
olivový olej	2 ČL	2 ČL	3 ČL
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Paradajky rozkrojte na polovice - použijete ich ako žemle.




Do panvice nalejte olej. Cibuľu smažte na oleji, kým nezmäkne. Vytvorte hamburgery: na spodok a na vrch paradajka, medzi to omáčka, cibuľa, kyslá uhorka, steak, syr. Hamburgery z paradajok dajte na panvicu. (ak ich je 6, umiestnite 4 na spodok, 2 na vrch a ich vrchné časti po stranách). Pridajte 1 dl vody. Doba varenia: 6 minút Hamburgery opatrne vyberte. Servírujte.

Vegetariánsky cassoulet

 20 min.

 5 min.

#jar #leto

	2 	4 	6 
varená fazuľa Haricot (v hrnci Cookeo alebo konzervované)	250 g	500 g	750 g
seitan, na veľké kusy	100 g	200 g	300 g
vegetariánska klobása, na dve časti	1 ks	2 ks	3 ks
mrkva, ošúpaná a pozdĺžne na kúsky	1 ks	2 ks	3 ks
paradajky, nasekané	100 g	200 g	300 g
cibuľa, na štvrtky a s 2 klinčekmi	½	1 ks	1 ½
paradajkové pyré	1 ČL	2 ČL	3 ČL
zväzok bylín	1 ks	1 ks	1 ks
olej, soľ, korenie			
zeleninový vývar	100 ml	200 ml	300 ml

Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Olej rozpáľte. Cibuľu a mrkvu smažte 3 minúty. Pridajte paradajkové pyré. Premiešajte. Pridajte fazuľu, zväzok bylín, soľ a korenie. Premiešajte. Na vrch pridajte seitan a klobásy. Zalejte vývarom. Doba varenia: 5 min. Servírujte.






Hlavný chod

Bravčové mäso s chilli a kešu orieškami

 10 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
bravčová panenka, veľmi tenké plátky	300 g	600 g	900 g
arašidový olej	1,5 PL	3 PL	4,5 PL
jarné cibulky, na 3cm kúsky	2 ks	4 ks	6 ks
pražené kešu orechy	25 g	50 g	75 g
rybacia omáčka Nuoc mam	½ PL	1 PL	1,5 PL
ustricová omáčka	½ PL	1 PL	1,5 PL
chilli pasta	1 PL	2 PL	3 PL
thajská bazalka, umytá a nasekaná (alebo čerstvý koriander)	½ PL	1 PL	1,5 PL




Pripravte si ingrediencie. Do panvice nalejte olej. Opečte cibuľu. Pridajte bravčové mäso. Smažte 4 minúty zo všetkých strán do hneda. Pridajte omáčky a korenie. Miešajte 4 minúty. Ozdobte kešu orieškami a thajskou bazalkou. Servírujte.

Zelené karí s rybou

#jar #jeseň

 15 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
rybie filety na veľké kocky (cca 5 cm)	250 g	500 g	
kokosová smotana	125 ml	250 ml	375 ml
kokosové mlieko	200 ml	400 ml	600 ml
zelené fazuľky, umyté, nakrájané na tretinky	50 g	100 g	150 g
bambusové výhonky v konzerve, scedené	140 g	280 g	320 g
brokolica, umytá, na malé kúsky	100 g	200 g	300 g
karí pasta	1,5 PL	3 PL	4,5 PL
thajská bazalka, umytá a nasekaná (alebo bazalka)	½ PL	1 PL	1,5 PL

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu nalejte smotanu a kokosové mlieko. Zahrievajte 5 minút, potom pridajte karí pastu. Pridajte brokolicu. Po 4 minútach pridajte zvyšnú zeleninu a ryby. Varte 2 minúty. Doladte chuť. Pridajte nakrájanú bazalku. Okamžite Servírujte.






Hlavný chod

Zeleninové ragú

 20 min.

 4 min.

#jar #leto #jesen

	2 	4 	6 
varené zelené fazuľky	100 g	200 g	300 g
mrkva, ošúpaná a nakrájaná na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
ružičkový kel, umytý a rozkrojený na polky	10 ks	20 ks	30 ks
hlávková kapusta, umytá a nakrájaná na tenko	2 listy	4 listy	6 listov
repa, ošúpaná a nakrájaná na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
tvrdý syr, nakrájaný na kocky	60 g	120 g	180 g
kurací vývar	300 ml	600 ml	900 ml
krutóny	2 PL	4 PL	6 PL
maslo	1 PL	2 PL	3 PL
soľ, korenie			

Prípravte si suroviny. Roztopíme maslo. Pridáme krutóny a opečieme ich. Vyberieme z hrnca. Zeleninu a vývar vložíme do hrnca. Dochutíme soľou a korením.

Tlakové varenie: 4 minúty Pridáme kocky syra. Rozdelíme do misiek. Pridáme krutóny.

Môžeme použiť rôzne druhy syra: Salers, Laguiole, Comté, Ementál, Gruyère, Gouda, atď. Ragú môžeme tiež dozdobiť krutónmi, potom pridať nastrúhaný syr a nechať zapieck v rúre.



Hlavný chod




Zákusky



Banánovo-datlový puding

 20 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
banán, olúpaný a na tenké kolieska	1 ks	2 ks	3 ks
biely chlieb, bez kôrky a rozdrobený	50 g	100 g	150 g
mlieko	100 ml	200 ml	300 ml
med	30 g	60 g	90 g
mandle, nasekané	7 ks	14 ks	21 ks
vykôstkované datle, na kocky	3 ks	6 ks	9 ks
biely jogurt	2 PL	4 PL	6 PL
na servírovanie	2 misky	4 misky	6 misiek


Prípravte si ingrediencie. V miske zmiešajte banán, chlieb, mandle a datle. Zahrejte mlieko a med. Prelejte prvú zmes. Dobre premiešajte. Rozdeľte do nádobiek. Zabaľte do potravinovej fólie. Panvicu opláchnite. Puding varte v parnom košíku s 200 ml vody.

Doba varenia: 15 minút Servírujte teplé alebo studené, zaliate jogurtom.

Čučoriedkovo-piškótový koláč

 15 min.

 18 min.

	2 	4 	6 
veľmi mäkké maslo	30 g	60 g	90 g
cukor	25 g	50 g	75 g
vajcia	$\frac{2}{3}$	1 $\frac{1}{3}$	2
hladká múka	50 g	75 g	75 g
prášok do pečiva	1 g	2 g	3 g
čučoriedky, umyté	35 g	35 g	100 g


Prípravte si ingrediencie. V miske vymiešajte maslo a cukor do peny. Pridajte vajcia, potom múku a prášok do pečiva. Rozdeľte do nádobiek spolu s čučoriedkami. Nasadte viečka a umiestnite do panvice spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 18 minút Nechajte vychladnúť, a koláč si vychutnajte, kým je teplý.



Broskyňový ľadový čaj

 10 min.

 2 min.

	2 	4 	6 
broskyňa, ošúpaná a na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
sáčok čierneho čaju	1 ks	2 ks	3 ks
tekutý med	1 PL	2 PL	3 PL
mletá kurkuma (voliteľné)	¼ ČL	½ ČL	¾ ČL
voda	400 ml	800 ml	1200 ml

Pripravte si ingrediencie. Všetky ingrediencie dajte do panvice. Doba varenia: 2 minúty Vyberte čajové vrecúška. Premiešajte. Schlaďte v džbáne.

Cappuccinový krém

 20 min.

 8 min.

	2 	4 	6 
podlhovasté piškóty	2 ks	4 ks	6 ks
silná káva	20 ml	40 ml	70 ml
kávový extrakt	½ ČL	¾ ČL	1 ČL
35%-ná smotana	90 ml	180 ml	270 ml
mlieko	30 ml	60 ml	90 ml
vaječné bielko	1 ks	2 ks	3 ks

Pripravte si ingrediencie. Do nádobiek dajte podlhovasté piškóty a namočte ich v silnej káve. Zmiešajte cukor, vaječné bielka, mlieko, smotanu a kávový extrakt. Zmes rozdeľte do nádobiek. Nasadte viečka a umiestnite do panvice spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 8 minút Chlaďte najmenej 4 hodiny a servírujte ozdobené šľahačkou a kakaom.



Čokoládové crème brûlée

 10 min.

 10 min.




	2 	4 	6 
čokoláda na varenie, 50 % kakaa	30 g	60 g	90 g
35%-ná smotana	70 ml	140 ml	210 ml
mlieko	60 ml	120 ml	180 ml
vaječné žĺtky	2 ks	4 ks	6 ks
cukor	10 g	20 g	30 g
trstinový cukor	3 ČL	6 ČL	9 ČL

Prípravte si ingrediencie. V miske zmiešajte cukor a žĺtky. Roztopte čokoládu (na panvici alebo v mikrovlnnej rúre), pridajte smotanu a mlieko. Zmiešajte obidve zmesi. Rozdeľte do nádobiek. Nasadte viečka. Umiestnite na panvicu spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 10 minút. Chladte 12 hodín. Posypte trstinovým cukrom a skaramelizujte horákom.

Čokoládovo-banánová nátierka

 10 min.

 4 min.

	2 	4 	6 
banány, ošúpané a na kolieska	100 g	200 g	300 g
čokoláda na varenie, na malé kúsky	100 g	200 g	300 g
lieskovo-oriešková pasta	50 g	100 g	150 g
trstinový cukor	40 g	80 g	120 g
štvorcový papier na pečenie, asi 40x40 cm	1 ks	1 ks	1 ks

Prípravte si ingrediencie. Ošúpané a nakrájané banány s čokoládou dajte na papier na pečenie. Varte v parnom košíku s 2 dl vody. Doba varenia: 7 min. Zmiešajte s ostatnými zložkami. Dajte do nádoby, potom nechajte vychladnúť. Dobrú chuť!



Čokoládovo-fondánové prekvapenie

 25 min.

 25 min.

2 

4 

6 

čokoláda na varenie, 50/55 % kakaa, rozpustená	50 g	100 g	150 g
rozpustené maslo	30 g	60 g	90 g
kukurličná múka (alebo iná)	20 g	40 g	60 g
mleté mandle	20 g	40 g	60 g
prášok do pečiva	1/8 ČL	¼ ČL	½ ČL
cukor	25 g	50 g	75 g
vajcia	1 ks	2 ks	3 ks
tabuľka čokolády, na dva alebo tri diely	1 ks	2 ks	3 ks

Pripravte si ingrediencie. Zmiešajte všetky ingrediencie, nalejte do formy. Pridajte nalámanú čokoládu.

Na panvicu položte parný košík spolu s 250 ml vody. Doba varenia: 50 min. Pred vypnutím nechajte mierne vychladnúť. Servirujte.

Torta Caprese

#narodeniny #deti

 20 min.

 25 min.

2 

4 

6 

vajcia	1 ks	2 ks	3 ks
práškový cukor	20 g	40 g	60 g
krystalový cukor	20 g	40 g	60 g
čokoláda na varenie, 55 % kakaa, rozpustená	40 g	80 g	120 g
rozpustené maslo	40 g	80 g	120 g
mleté mandle	40 g	80 g	120 g
ošúpané mandle, opražené a nasekané	30 g	60 g	90 g
práškový cukor na ozdobu			

Pripravte si ingrediencie. Zmiešajte čokoládu a maslo. Vajčička a cukor šľahajte 10 minút. Pridajte čokoládu/maslo a ďalšie ingrediencie. Nalejte do hliníkovej nádoby na pečenie. Do panvice nalejte 200 ml vody. Vložte do vnútra parný košík, potom plech na pečenie. Doba varenia: 50 min. Vypnite. Nechajte vychladnúť. Posypte práškovým cukrom.



Cheesecake zo semolinovej múky

 5 min.

 0 min.

#zima

#narodeniny

#deti

#vianoce

2 

4 

6 

mlieko	230 ml	460 ml	700 ml
tuhý med	40 g	80 g	120 g
jemná pšeničná semolina	33 g	65 g	100 g
smotanový syr	70 g	140 g	220 g

Prípravte si ingrediencie. Pridajte mlieko, syr a med. Miešajte, kým sa syr nerozpustí. Pridajte semolinu. Miešajte až do zhutnutia. Nalejte do pružnej formy. Obalte potrav. fóliou
Schladte. Otočte a podávajte!

Jablková omeleta

 15 min.

 0 min.

#zima

2 

4 

6 

vajce	2 ks	4 ks	6 ks
jablko Golden Delicious, ošúpané a na osem dielikov	1 ks	2 ks	3 ks
jemne solené maslo (alebo nesolené)	10 g	20 g	30 g
cukor	15 g	30 g	45 g
soľ, korenie			

Prípravte si ingrediencie. Rozbítajte vajcia. Ochuťte soľou. Roztopte maslo. Pridajte cukor, potom jablká a varte do zhmáknutia. Pridajte vajcia a urobte omeletu, zamiešajte. Jemne preložte omeletu na tanier, potom servírujte.



Ľahká čokoládová pena

#deti

 15 min.

 0 min.

2 

4 

6 

čokoláda na varenie, 50/55 % kakaá, jemne nasekaná	65 g	125 g	200 g
cukor	1 ČL	2 ČL	3 ČL
bielka	2 ks	4 ks	6 ks
maslo (najlepšie jemne solené)	30 g	60 g	90 g

Pripravte si ingrediencie. V miske rozšľahajte vaječné bielka. Pridajte cukor a šľahajte do stuhnutia. Odložte stranou. Roztopte maslo. Keď sa maslo roztopí, pridajte čokoládu a za stáleho miešania ju roztopte. Nalejte do ďalšej misky. V dvoch dávkach postupne pridajte vaječné bielka. Pred podávaním niekoľko hodín chladte.

Karamelový krém

#narodeniny

#deti

 15 min.

 4 min.

2 

4 

6 

cukor na karamel	40 g	80 g	110 g
cukor na smotanu	20 g	40 g	60 g
stredne veľké žĺtka	0 ks	2 ks	1 ks
vajce	1 ks	1 ks	2 ks
mlieko	130 ml	270 ml	450 ml




Pripravte si ingrediencie. Na panvici roztopte cukor na karamel. Rozdeľte do nádobiek. Zbytok cukru zmiešajte s vajcom a mliekom. Rozdeľte do nádobiek s karamelom. Nádobky zakryte. Umiestnite na panvicu spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 4 minúty. Chladte aspoň dve hodiny pred konzumovaním.



Kokosovo-čokoládový krém

 20 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
kokosové mlieko	150 ml	300 ml	450 ml
kukurličná múka	10 g	20 g	30 g
bielko	1 ks	2 ks	3 ks
35%-ná smotana (alebo mlieko)	50 ml	100 ml	150 ml
cukor	40 g	80 g	120 g
plátok želatíny (namočený v studenej vode)	1x 2 g	2x 2 g	3x 2 g
čokoládová nátierka	2 PL	4 PL	6 PL
misky	2x 140 ml	4x 140 ml	6x 140 ml




Prípravte si ingrediencie. Do každej misky dajte 1 PL nátiery. Odložte ich stranou. Kukurličnú múku zmiešajte s kokosovým mliekom a smotanou. Zmes nalejte do panvice. Miešajte, kým nezhustne. Pridajte želatínu. Pridajte cukor a vaječný bielok. Nalejte do misiek. Zabalte do potravinovej fólie. Umiestnite na panvicu spolu s 2 dl vody. Doba varenia: 15 minút. Nechajte vychladnúť.

Kompót s jablkami a kiwi

#valentín

 20 min.

 5 min.

	2 	4 	6 
veľké jablko, ošúpané, bez jadierok a na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
kiwi, ošúpané a na kocky	1 ks	2 ks	3 ks
zmes sušeného ovocia (hrozienka, brusnice, čerešne atď.)	40 g	80 g	120 g
zmes semienok (tekvicové, ľanové, chia, slnečnicové atď.)	10 g	20 g	30 g

Prípravte si ingrediencie. Na panvicu dajte 200 ml vody a sušené ovocie. Na vrch umiestnite parný košík s čerstvým ovocím. Doba varenia: 9 min. Zmiešajte ovocie v miske. Pridajte semienka a odkvapkané sušené ovocie.






Banánovo-vanilkový kompót s jablkom

 10 min.

 4 min.

#zima #deti

	2 	4 	6 
banány, olúpané a na malé kúsky	2 ks	4 ks	6 ks
jablko Golden Delicious, olúpané, bez jadierok a na kocky	½	1 ks	1 ½
vanilkový struk, pozdĺžne prerezaný a vyškrabáný	⅓	⅔	1 ks
tekutý med (voliteľné)	2 ČL	4 ČL	6 ČL
citrónová šťava	1 ČL	2 ČL	3 ČL




Pripravte si ingrediencie. Zmiešané ovocie dajte na papier na pečenie a zložte do balíčka. Balíček vložte do parného košíka, košík potom dajte na panvicu spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 10 min. Rozpučte vidličkou alebo pomiešajte. Schladte.

Jahodový kompót s rebarborou

 20 min.

 3 min.

#deti

	2 	4 	6 
rebarbora, umytá a na 3-4 cm kúsky	300 g	600 g	900 g
cukrovinky s jahodovou príchuťou	50 g	100 g	150 g
cukor	20 g	40 g	60 g

Pripravte si ingrediencie. Vložte rebarboru do parného košíka, ten potom umiestnite na panvicu spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 4 minúty. V miske premiešajte s cukrom a cukrovinkami. Nechajte vychladnúť v chladničke. Dobrú chuť!






Korenená marmeláda

 20 min.

 10 min.

#jar

	2 	4 	6 
horké nevoskované pomaranče, na kocky	300 g	600 g	800 g
čerstvo vylisovaná horká pomarančová šťava	40 ml	60 ml	90 ml
klinčeky	1 ks	2 ks	3 ks
celá škoricca	½	1 ks	1 ½
cukor	300 g	600 g	800 g
pektín	10 g	20 g	30 g
koňak a pomarančový likér	30 ml	50 ml	70 ml
šťava z limetky	½	1 ks	1 ½
vriaca voda	500 ml	1 l	1 l




Prípravte si ingrediencie. Do panvice nalejte vriacu vodu. Pridajte nakrájané pomaranče. Nechajte variť 10 minút, blanšírujte. Zlejte. Blanšírované pomaranče dajte späť na panvicu. Pridajte všetky ostatné ingrediencie. Doba varenia: 10 min. Vyberte klinčeky a škoricu. Premiešajte. Nechajte úplne vychladnúť. Servírujte!

Mandľovo-medový dezert

 10 min.

 0 min.

#vianoce

	2 	4 	6 
nesladené mandľové mlieko (z bio obchodu)	230 g	450 g	680 g
plátok želatíny, namočený v studenej vode	1 ks (2 g)	2 ks (4 g)	3 ks (6 g)
mandarinkový med (alebo iný)	30 g	60 g	90 g
kukuricičný škrob, riedený v troche mandľového mlieka	5 g	10 g	15 g
mandľové pyré (z bio obchodu)	30 g	60 g	90 g
pražené orechy	2 PL	4 PL	6 PL

Prípravte si ingrediencie. Zlejte želatínu. Všetky ingrediencie vložte do panvice. Privedte do varu a zamiešajte. Servírujte v pekných nádobkách. Chladte 12 hodín. Ozdobte orechmi a servírujte.






Krémový dezert Mouhalabieh

 15 min.

 1 min.

#jar #leto #jesen




	2 	4 	6 
mlieko	200 ml	400 ml	600 ml
cukor	12 g	25 g	35 g
kukuricná múka	12 g	25 g	35 g
voda z pomarančových kvetov	1 PL	2 PL	3 PL
med	40 g	80 g	120 g
čerstvo vylisovaná citrónová šťava	40 ml	80 ml	120 ml
plátok želatíny (namočený v studenej vode)	½	1 ks	1 ½
voda	60 ml	120 ml	180 ml
pistácie, čerstvé, nesolené, nasekané	1 PL	2 PL	3 PL

Pripravte si ingrediencie. V miske zmiešajte cukor a kukuričnú múku. Na panvicu dajte mlieko, vodu z pomarančového kvetu a zmes cukru a kukuričnej múky. Za stáleho miešania privedte do varu. Nalejte do nádobiek. Panvicu opláchnite. Na panvicu dajte citrónovú šťavu, vodu, med a želatínu. Doba varenia: 1 minúta. Nalejte do nádobiek. Chladte 12 hodín. Ozdobte pistáciami.

Mrkvové muffiny

 15 min.

 15 min.

	2 	4 	6 
múka na cestoviny	45 g	90 g	140 g
zmes korenia alebo škorice/zázvoru/muškatového	½ ČL	¾ ČL	1 ČL
orieška			
prášok do pečiva	½ ČL	¾ ČL	1 ČL
cukor	25 g	50 g	75 g
strúhaný kokos	15 g	30 g	45 g
olej	20 g	40 g	60 g
rastlinné mlieko	45 g	90 g	135 g
nastrúhaná mrkva	40 g	80 g	120 g
hrozienka	20 g	40 g	60 g
citrónová šťava	10 ml	15 ml	25 ml




Pripravte si ingrediencie. Zložky zmiešajte po poradí. Zmes nalejte do foriem na muffiny. Zabalte do potravinovej fólie. Varte v parnom košíku spolu s 200 ml vody. Doba varenia: 15 minút. Nechajte vychladnúť a servírujte.



Citrónovo-hrušková panna cotta

 10 min.

 5 min.




	2 	4 	6 
nízkočučná smotana	200 ml	400 ml	600 ml
cukor	3 PL	6 PL	9 PL
limetka (šťava a kôra)	½	1 ks	1 ½
hnedý cukor	1 PL	2 PL	3 PL
plátok želatíny	1 ½	3 ks	4 ½
hrušky, ošúpané a na malé kocky	100 g	200 g	300 g
maslo	5 g	7 g	10 g
voda	50 ml	70 ml	100 ml
poháre			

Prípravte si ingrediencie. Hrušky ošúpte a nakrájajte na kocky. Želatínu pripravte v troche studenej vody. Nalejte smotanu do panvice. Pridajte cukor, kôru, želatínu a šľahajte (kým nedosiahnete rovnomernú konzistenciu). Naberte do nádobiek. Chladte 6 hodín. Nakrájanú hrušku umiestnite na panvicu s maslom, citrónovou šťavou, vodou a hnedým cukrom. Doba varenia: 6 minút Panna cotta servírujte studenú, pokrytú lyžičkou hruškového kompótu.

Panna cotta s jahodami

 10 min.

 0 min.

	2 	4 	6 
plátok želatíny namočený v studenej vode	1 ks (2 g)	2 ks (4 g)	3 ks (6 g)
mlieko	50 ml	100 ml	150 ml
30%-ná smotana	150 ml	300 ml	450 ml
cukor	15 g	30 g	45 g
vyškrabaný vanilkový struk	⅓	⅔	1 ks
jahody	200 g	400 g	600 g
tekutý med	1 PL	2 PL	3 PL

Prípravte si ingrediencie. Do hrnca nalejte med. Med zohrejte. Pridajte jahody. Varte 5 minút. Jahody vyberte. Nechajte šťavu v hrnci. Do hrnca nalejte mlieko, smotanu, cukor, vanilku a želatínu. Miešajte a priveďte do varu. Preložte do pekných misiek. Chladte 12 hodín. Servírujte s jahodami.






Tiramisu cheesecake

 15 min.

 9 min.

#jar #Leto

	2 	4 	6 
mascarpone	100 g	200 g	300 g
cukor	25 g	50 g	75 g
malé vajce	1 ks	2 ks	3 ks
mlieko	30 ml	50 ml	80 ml
podlhovasté piškóty	3 ks	6 ks	9 ks
sladená čierna káva	100 ml	200 ml	300 ml
Amaretto (alebo rum) zmiešané s kávou	10 ml	20 ml	30 ml
hliníkové nádoby	2x 140 ml	4x 140 ml	6x 140 ml
kakaový prášok na dekoráciu			




Pripravte si všetky ingrediencie. Do misiek naukladajte podlhovasté piškóty. Namočte ich do kávy. V miske zmiešajte všetky ostatné zložky. Zmesou prelejte piškóty. Misky zabaľte potravinovou fóliou. Umiestnite na panvicu spolu s 2 dl vody. Doba varenia: 9 min. Nechajte vychladnúť. Vypnite. Poprášte kakaom a servírujte.

Tvaroh s červeným ovocím

 5 min.

 1 min.

#jeseň #zima

	2 	4 	6 
vychladený tvaroh, scedený hodinu pred použitím	2 porcie	4 porcie	6 porcií
jahody, na štvrtky	75 g	150 g	230 g
ostružiny	35 g	70 g	105 g
čučoriedky	35 g	70 g	105 g
cukor	1 PL	2 PL	3 PL
límetka (kôra a šťava)	½	1 ks	1 ½
pomarančová šťava	5 cl	7 cl	10 cl
píniové oriešky, opražené (voliteľné na dekoráciu)	1 PL	2 PL	3 PL

Pripravte si ingrediencie. Na panvicu dajte červené bobule, cukor, citrónovú šťavu a pomarančový džús. Prikryte. Doba varenia: 1 minúta Teplé ovocie naaranžujte na porcie tvarohu. Ozdobte citrónovou kôrou a píniovými orieškami.

