

CONVENIENT SERIES DELUXE



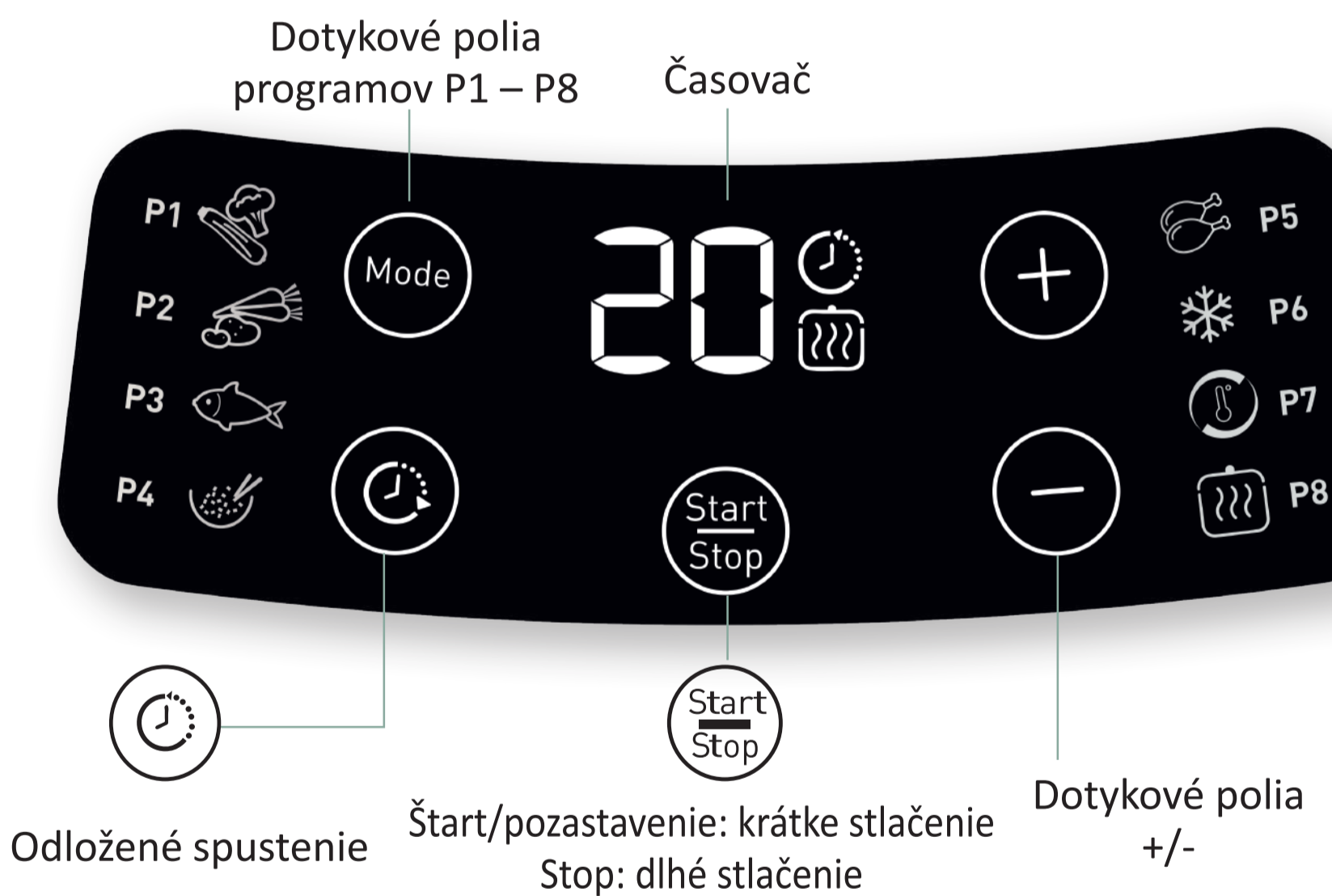
Víta vás

zdravé a chutné varenie.

S parným hrncom **CONVENIENT SERIES DELUXE** môžete objavovať celý rad fantastických rodinných receptov, od predjedál až po dezerty.

Uvarte až **TRI JEDLÁ** naraz bez námahy pomocou jedného z **ÔSMICH AUTOMATICKÝCH PROGRAMOV** alebo nastavením času pomocou dotykových polí +/-.

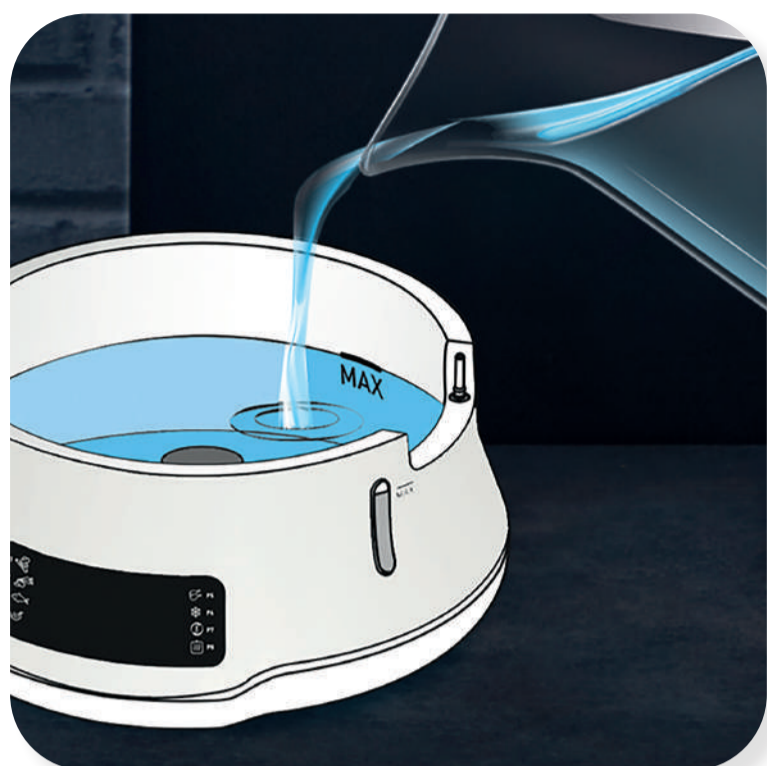
JEDNODUCHÝ A INTUITÍVNY PRÍSTROJOVÝ PANEL



8 AUTOMATICKÝCH PROGRAMOV VARENIA

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Krátka príprava zeleniny | Dlhá príprava zeleniny | Ryba | Ryža
Obilniny Strukoviny |
|  |  |  |  |
| Biele mäso | Rozmrazovanie | Zohrievanie | Udržiavanie v teple |

NIEKOĽKO TIPOV



Nádrž naplňte vodou po maximálnu úroveň.



Nádoby umiestnite v správnom poradí: nádoba 1 dole, nádoba 2 uprostred, nádoba 3 hore.

V prípade jedál s rôznymi časmi prípravy: potraviny, ktoré si vyžadujú najdlhšiu prípravu, umiestnite do spodného košíka.

Počas varenia potom môžete pridávať akékoľvek nádoby s jedlom, ktoré si vyžaduje kratší čas varenia.



Vyberte si jeden z 8 automatických programov pomocou dotykového poľa „Režim“ alebo zvolte čas manuálne pomocou dotykových polí +/-.



Čas prípravy jedla môžete upraviť pomocou dotykových polí +/-, alebo varenie na chvíľu prerušte stlačením Start/Stop



Varenie sa automaticky ukončí po zastavení časovača.

TIPY

Časy prípravy jedál sú približné a môžu sa líšiť v závislosti od veľkosti potravín, miesta medzi jednotlivými potravinami, množstvom potravín a individuálnych preferencií.



Počas prípravy jedla používajte na manipuláciu s košíkmi a vekom kuchynské rukavice.

Ak je podľa receptu potrebné použiť **potravinársku fóliu**, vždy používajte univerzálnu fóliu vhodnú do mikrovlnných rúr.



Na dosiahnutie najlepších výsledkov používajte potraviny približne rovnakej veľkosti, aby príprava trvala rovnaký čas.

Mrazenú zeleninu môžete pripravovať v pare bez predchádzajúceho rozmrazenia. Všetky mäkkýše, hydina a mäso sa musia pred prípravou v pare úplne rozmraziť.



OBSAH

PREDJEDLÁ



Polievka z mrkvy a pastrnaku

Pórová polievka

Brokolicová polievka

Nákyp z cherry paradajok

Špargľa a vajce uvarené na mäkko s parmskou šunkou

Šalát z artičokov, papriky a píniových orieškov

Šalát zo zeleninových tyčiniek s paradajkami

Marinovaný tuniak so šalátom

HLAVNÉ JEDLÁ



Filé z tresky so špenátom

Steak z lososa so zeleninou a krupicou

Filé z morského jazyka s olivovou tapenádou

Krevetové špízy

Hrebenatky s pastrnákovým pyré

Parmica červená so šalátom tabbouleh

Rybie guľičky s citrónom

Marinovaná pražma

Morčacie rolky na spôsob „cordon bleu“ (so šunkou a syrom)

Špargľa s plnenou hydinou

Teľacie rolky

Hydina s citrusovou omáčkou

Libanonské musaka rolky

Jahňacie tajine

Korenené kuracie rolky

Plnené cukety

Vaječný nákyp s lososom a špenátom

„Nadýchaná“ španielska omeleta

PRÍLOHY



Tekvicové pyré

Pyré zo sladkých zemiakov a mrkvy

Miešaná zelenina

DEZERTY A RAŇAJKY

Čokoládový lávový koláč

Čučoriedkové muffiny

Citrónovo-makové mini koláčiky

Čokoládové krémy

Cheescake so sušienkami Speculoos



Jablko-hruškové pyré

Banánové pyré

Hruška s čokoládou a pralinkou

Broskyňa s vanilkovým krémom s mascarpone

Pošírovaný ananás s koreninami

Kaš



Recept vhodný pre malé deti
(podľa odporúčania pediatra)

PREDJEDLÁ

POLIEVKA Z MRKVY A PAŠTRNÁKA



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 1 paštrnák (pribl. 100 až 150 g)
- 1 mrkva (pribl. 100 až 150 g)
- 1 až 2 ČL rastlinného oleja



POLIEVKA Z MRKVY A PAŠTRNÁKA

Krok 1

Paštrnák a mrkvu umyte a ošúpte.

Krok 2

Paštrnák nakrájajte pozdĺžne na štvrtiny, odstráňte jadro (ktoré môže byť často trochu tuhé) a potom ho nakrájajte na tenké plátky. Mrkvu tiež nakrájajte na plátky.

Krok 3

Zeleninu vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 5

Po dokončení programu polievku preložte do inej nádoby, pridajte rastlinný olej a dobre premiešajte.



Do tejto polievky sa hodí aj trocha rasce. Pre hustejšiu konzistenciu môžete pridať aj malé množstvo zemiakov.

Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte tromi a predĺžte čas varenia na 30 minút.

PREDJEDLÁ

PÓROVÁ POLIEVKA



P1



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 1 veľký pór
- 1 vetvička tymiánu (voliteľné)
- 1 až 2 ČL smotany na varenie



PÓROVÁ POLIEVKA

Krok 1

Z póru odrežte koreň a tmavozelenú časť. Pór rozdeľte na štvrtiny a pred nakrájaním na malé kúsky ho dôkladne umyte. Do nádoby spotrebiča vložte nakrájaný pór a vetvičku tymiánu.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Po dokončení programu vyberte tymián, suroviny preložte do inej nádoby, pridajte smotanu a dobre premiešajte.



K póru, nakrájanému na malé kocky, môžete vložiť aj 50 g umytých a ošúpaných zemiakov.

Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte tromi a predĺžte čas varenia na 30 minút.

PREDJEDLÁ

BROKOLICOVÁ POLIEVKA



P2



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 veľká brokolica • 1 cibuľa
- 1 PL olivového oleja
- 100 ml smotany na varenie
- 500 ml teplého kuracieho vývaru
- soľ a korenie



BROKOLICOVÁ POLIEVKA

Krok 1

Brokolicu nakrájajte na ružičky a cibuľku nadrobno. Vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a spustite program varenia P2, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Na konci programu pripravte kurací vývar a potom vložte uvarenú zeleninu do mixéra alebo veľkej misy. Pridajte štipku olivového oleja spolu so smotanou. Potom dochuťte soľou a korením a začnite mixovať. Po troškách prilievajte pripravený kurací vývar, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu.

Krok 4

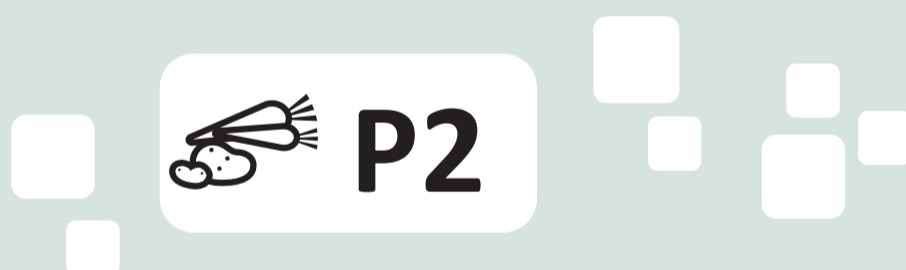
Polievku zohrejte a rozdeľte do štyroch misiek.



Recept môžete obmeniť a namiesto smotany použite 100 g jemného plesňového syra. Polievku podávajte s tenkými plátkami plesňového syra a posypte drvenými lieskovými orieškami.

PREDJEDLÁ

NÁKYP Z CHERRY PARADAJOK A KOZIEHO SYRA



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 25 min.

- 200 g cherry paradajok
- 100 ml smotany na šľahanie
- 2 vajcia
- 40 g kozieho syra
- 12 lístkov bazalky
- soľ a korenie



NÁKYP Z CHERRY PARADAJOK A KOZIEHO SYRA

Krok 1

Smotanu vymiešajte s vajcami a nadrobeným kozím syrom. Pridajte nadrobno nasekané lístky bazalky, soľ a korenie a rozdeľte do štyroch formičiek. Pridajte cherry paradajky.

Krok 2

Formičky vložte do dvoch nádob spotrebiča a prikryte papierom na pečenie, pričom okraje zasuňte dovnútra.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P2, pričom čas varenia nastavte na 25 minút.



Tento lahodný nákyp podávajte teplé alebo studené so zeleným šalátom.

PREDJEDLÁ

ŠPARGLÁ A VAJCE UVARENÉ NA MÄKKO S PARMskou ŠUNKOU



P1

4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 20 min.

- 16 jemných výhonkov zelenej špargle
- 4 vajcia
- 4 plátky parmskej šunky
- 80 g hoblín parmezánu
- 2 PL olivového oleja
- soľ a korenie



ŠPARGLÁ A VAJCE UVARENÉ NA MÄKKO S PARMSKOU ŠUNKOU

Krok 1

Špargľu umyjte a odrežte konce. Vložte ju do nádoby 1, pokvapkajte olivovým olejom a dochuťte soľou a korením.

Krok 2

Vložte vajcia (celé) do nádoby 2.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 12 minút.

Krok 4

Po dokončení programu vyberte nádobu 2 s vajíčkami, potom varte špargľu v nádobe 1 ďalších 8 minút. Pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 5

Naaranžujte špargľu na štyri taniere spolu s jedným plátkom šunky a podávajte. Vajcia ošúpte, prekrojte na polovice a položte na každú porciu. Posypte hoblinami parmezánu a dochuťte korením.



PREDJEDLÁ

ŠALÁT Z ÚDENÉHO LOSOSA, JADRA ARTIČOKY, ČERVENEJ PAPRIKY A PÍNIOVÝCH ORIEŠKOV



P1

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 8 surových čerstvých jadier artičok
- 1 červená paprika
- 4 strúčiky cesnaku • 1 PL olivového oleja
- 1 ČL kôpru • 70 g údeného lososa
- 1 ČL horčice • 40 g píniových orieškov
- tymián • soľ a korenie



ŠALÁT Z ÚDENÉHO LOSOSA, JADRA ARTIČOKY, ČERVENEJ PAPRIKY A PÍNIOVÝCH ORIEŠKOV

Krok 1

Jadrá artičok prekrojte na polovicu a červenú papriku nakrájajte na hrubé pásiky. Nakrájajte cesnak.

Krok 2

Artičoky a červenú papriku vložte do nádoby spotrebiča. Na vrch pridajte cesnak a tymián.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 4

Medzitým si na pásiky nakrájajte údeného lososa. Omáčku pripravte zmiešaním oleja, horčice a píniových orieškov. Dochuťte.

Krok 5

Uvarenú zeleninu nechajte mierne vychladnúť. Následne zeleninu zalejte omáčkou a premiešajte. Skontrolujte, či je zelenina dobre ochutená. Pridajte kôpor a údeného lososa. Podávajte.



PREDJEDLÁ

ŠALÁT ZO ZELENINOVÝCH REZANČEKOV S PARADAJKAMI



P1

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 mrkva • 2 cukety • biela časť 2 pórov • 1 červená paprika • 1 žltá paprika • 100 g paradajkového pretlaku • 1 PL olivového oleja • 1 PL píniových orieškov • soľ a korenie



ŠALÁT ZO ZELENINOVÝCH REZANČEKOV S PARADAJKAMI

Krok 1

Všetku zeleninu nakrájajte na tenké rezančky v štýle julienne. Vložte zeleninu do jednej z nádob spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Zeleninu nechajte vychladnúť a vložte ju do šalátovej misy. Paradajkový pretlak, olivový olej, soľ a korenie spolu zmiešajte, potom nalejte na šalát a posypte píniovými orieškami.



Môžete skúsiť pridať chudú šunku a cherry paradajky.

PREDJEDLÁ

ČERSTVÝ TUNIAKOVÝ ŠALÁT SO STRÚHANÝM PARMEZÁNOM A BAZALKOVÝM DRESINGOM



P3

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 280 g čerstvého tuniaka • 1 limetka • 2 PL bazalky
- 4 PL najemno nastrúhaného parmezánu
- 5 sušených paradajok • 4 PL olivového oleja
- 1 PL balzamikového octu • 280 g miešaných šalátových listov • soľ a korenie



ČERSTVÝ TUNIAKOVÝ ŠALÁT SO STRÚHANÝM PARMEZÁNOM A BAZALKOVÝM DRESINGOM

Krok 1

Nakrájajte tuniaka na 4 cm kocky. Kocky tuniaka namarinujte v 1 PL oleja, malom množstve jemne nastrúhanej limetkovej kôry a 1 ČL limetkovej šťavy. Posypte soľou a čiernym korením.

Krok 2

Presuňte ich do misky na ryžu alebo do žiaruvzdornej nádoby. Zakryte potravinovou fóliou, ktorá je vhodná na použitie v mikrovlnných rúrach, a vložte do misy spotrebiča.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P3, pričom čas varenia nastavte na 15 minút.

Krok 4

Medzitým si nadrobno nasekajte bazalku a na malé kúsky nakrájajte sušené paradajky. Zmiešajte nastrúhaný parmezán, bazalku, paradajky a zvyšný olej a ocot.

Krok 5

Po uvarení potrite listy šalátu zmesou parmezánu a položte malé množstvo do stredu taniera. Potom okolo šalátu poukladajte kocky tuniaka a zalejte ich zvyšným dresingom.



HLAVNÉ JEDLÁ

FILE Z TRESKY SO ŠPENÁTOM



P1



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 10 – 20 g tresky (množstvo prispôsobte veku dieťaťa)
- 200 g nasekaného mrazeného špenátu
- 1 ČL plnotučnej smotany crème fraîche
- 1 ČL rastlinného oleja



FILÉ Z TRESKY SO ŠPENÁTOM

Krok 1

Mrazený špenát vložte do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Filé z tresky nakrájajte na štvrtiny a uistite sa, že v ňom nie sú žiadne kosti. Kúsky ryby vložte do nádoby 2 spotrebiča.

Krok 4

Po ukončení programu P1 na prípravu zeleniny opatrne zložte veko. Umiestnite nádobu 2 na vrch nádoby 1 a nasadte veko. Skontrolujte hladinu vody a v prípade potreby ju doplňte pomocou externého plniaceho priečinka. Pomocou dotykového poľa + nastavte čas varenia na ďalších 5 minút.

Krok 5

Po dokončení programu špenát scedte a presuňte do inej nádoby, potom pridajte crème fraîche a dobre premiešajte.



FILÉ Z TRESKY SO ŠPENÁTOM

Krok 6

V závislosti od toho, na čo je vaše dieťa zvyknuté, rybu rozoberte alebo nakrájajte na kúsky a položte na pyrú.



Tento recept je možné upraviť aj pre dospelých úpravou množstva prísad. Ak použijete 550 g rybieho filé, predĺžte čas varenia na 20 minút.



HLAVNÉ JEDLÁ

STEAK Z LOSOSA SO ZELENINOU A KUSKUSOM



P1

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 30 min.

- 4 malé steaky z lososa s kožou (560 g)
- 2 veľké mrkvy (250 g) • 1 cuketa (250 g)
- 150 g kuskusu • 2 PL vašej obľúbenej zmesi korenia (mexické, provensálske, kari atď.)
- 4 PL polotučnej smotany crème fraîche • soľ



STEAK Z LOSOSA SO ZELENINOU A KUSKUSOM

Krok 1

Zeleninu nakrájajte na veľmi tenké pásiky pomocou škrabky alebo krájača zeleniny. Vložte ich do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Medzitým vložte steaky z lososa do nádoby 2. Zmiešajte polotučnú smotanu crème fraîche s 1 PL korenia a štipky soli, potom zmes rozložte na steaky.

Krok 4

Kuskus nasypete do misky na ryžu. Pridajte 200 ml studenej vody, zvyšné korenie a 1 ČL soli. Zmiešajte dokopy a zarovnajte. Misku na ryžu vložte do nádoby 3 spotrebiča.

Krok 5

Po ukončení programu P1 na prípravu zeleniny opatrne zložte veko. Umiestnite nádoby 2 a 3 na vrch nádoby 1 a nasadte veko.



STEAK Z LOSOSA SO ZELENINOU A KUSKUSOM

Krok 6

Skontrolujte hladinu vody a v prípade potreby ju doplňte pomocou vonkajšieho plniaceho priechinka. Potom spustite program varenia P1 na 15 minút.

Krok 7

Po skončení programu v nádobe opatrne premiešajte kuskus a zeleninu. Podávajte k steakom z lososa a ak chcete, pridajte trochu smotany crème fraîche.



Skúste použiť jednu z mnohých zmesí korenia dostupných v obchodoch. Môžete si tiež pripraviť vlastnú zmes, možno aj s použitím čerstvých bylín. Ak si chcete recept ešte zjednodušiť, použite predpripravené balenie restovanej zeleniny.

HLAVNÉ JEDLÁ

FILEÉ Z MORSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU



P1

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 10 min.

- 16 malých filet z morského jazyka (300 g)
- 400 g cukety • 4 plátky toastového ražného chleba
- 2 PL čiernej alebo zelenej olivovej tapenády
- 2 PL nasekanej bazalky • 2 PL olivového oleja
- 16 koktejlových tyčíniek • soľ a korenie



FILE Z MORSKÉHO JAZYKA S OLIVOVOU TAPENÁDOU

Krok 1

Potrite filety z morského jazyka tapenádou. Zrolujte ich a každý zaistite pomocou koktejlovej tyčinky alebo špáradla. Vložte ich do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 10 minút.

Krok 3

Medzitým si pripravte cuketové špagety pomocou škrabky, krájača zeleniny alebo špiralizéra. Zmiešajte špagety s olivovým olejom, nasekanou bazalkou, soľou a korením.

Krok 4

Toasty potrite cesnakom a potom na ne poukladajte ochutené špagety. Z filetov z morského jazyka vyberte koktejlové tyčinky a položte ich na toast.



HLAVNÉ JEDLÁ

KREVEŤOVÉ ŠPÍZY S FAZUĽOU



P1

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 12 uvarených veľkých nelúpaných kreviet
- 4 hrubé plátky toastového gazdovského chleba (voliteľné)
- 300 g varených bielych fazúľ
- 1 cibuľa
- 1 téglik jogurtu
- 50 ml olivového oleja alebo orechového oleja
- soľ a korenie



KREVETOVÉ ŠPÍZY S FAZUĽOU

Krok 1

Nakrájajte cibuľu. Do nádoby spotrebiča pridajte fazuľu a cibuľu.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 3

Krevety ošúpte a na každý drevený špíz napichnite 3 kusy.

Krok 4

Po uvarení preložte fazuľu do inej nádoby a zmiešajte s jogurtom, aby ste získali hladkú konzistenciu. V prípade potreby množstvo korenia upravte.

Krok 5

Fazuľovú zmes natrite na toastový chlieb a navrch položte špíz z kreviet. Pokvapkajte trochou olivového oleja.



Ak krevety nie sú uvarené alebo sú zmrazené, môžete ich uvariť v spotrebiči (pre mrazené krevety použite program P3 na 20 minút).

Ak nechcete použiť chlieb, jednoducho podávajte špízy s krevetami s fazuľovou zmesou ako omáčkou.

HLAVNÉ JEDLÁ

HREBENATKY S PAŠTRNÁKOVÝM PYRÉ



P1

4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 400 g paštrnáku
- 12 kvalitných hrebenačiek
- 10 g masla
- soľ a korenie



HREBENATKY S PAŠTRNÁKOVÝM PYRÉ

Krok 1

Olúpte paštrnák a nakrájajte ho na kocky.

Krok 2

Do misky na ryžu spotrebiča vložte na kocky nakrájaný paštrnák a hrebenatky.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 4

Po uvarení roztláčajte paštrnák vidličkou, pridajte maslo a dochuťte soľou a korením.



TIPY

Skúste si k tomuto paštrnákovému pyrú pripraviť lahodnú domácu omáčku z manga a mučenky. Na jej prípravu zmiešajte dužinu z mučenky s 1 PL olivového oleja a 1 manga.

HLAVNÉ JEDLÁ

PARMICA ČERVENÁ SO ŠALÁTOM TABBOULEH



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 10 min.

- 150 g kuskusu
- 4 filiet parmice
- 2 paradajky
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- šťava z 1 citróna
- soľ a korenie



PARMICA ČERVENÁ SO ŠALÁTOM TABBOULEH

Krok 1

Paradajky nakrájajte na kocky a papriku na malé kocky. Paradajky zmiešajte s paprikou a citrónovou šťavou.

Krok 2

Túto zmes vložte do nádoby 1 spotrebiča alebo do žiaruvzdornej nádoby zakrytej papierom na pečenie.

Krok 3

Kuskus nasypťte do misky na ryžu. Pridajte 200 ml studenej vody, premiešajte a misku na ryžu vložte do nádoby 2 spotrebiča.

Krok 4

Filety z parmice ochuťte soľou a korením a vložte do nádoby 3.

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 10 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.



PARMICA ČERVENÁ SO ŠALÁTOM TABBOULEH

Krok 6

Kuskus, paradajky a papriku spolu zmiešajte v šalátovej mise. Tabbouleh naservírujte do stredu taniera a navrch položte filety z parmice.



K filetom z parmice si môžete pripraviť aj omáčku: Šťavu z rýb vylejte na panvicu. Pridajte 100 ml bieleho vína a zredukujte. Potom pridajte 200 ml smotany, 1 vetvičku nasekanej čerstvej mäty a zväzok lístkov bazalky. Zmiešajte dokopy a skontrolujte, či je omáčka dobre ochutená.

HLAVNÉ JEDLÁ

RYBACIE GULIČKY S CITRÓNOM



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 600 g filé z bielej ryby
- 100 g chleba nakrájaného na plátky
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 vajce
- 1 solený konzervovaný citrón
- 2 malé zväzky koriandra
- 150 g jogurtu
- 1 ČL zmesi harissa
- olivový olej
- soľ
- čierne korenie



RYBACIE GULIČKY S CITRÓNOM

Krok 1

V mixéri alebo inej vhodnej nádobe zmiešajte na kocky nakrájanú rybu s chlebom, kôrou z konzervovaného citróna, strúčikmi cesnaku, jedným zväzkom koriandra, vajcom a trochou korenia, kým sa suroviny dobre nespoja. Zo zmesi vytvarujte 16 guličiek.

Krok 2

Vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 3

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P3 na 20 minút.

Krok 4

Jogurt zmiešajte so zvyškom nasekaného koriandra, pastou harissa, 1 PL olivového oleja a štipkou soli. Túto omáčku podávajte s rybacími guličkami.



Pridajte plátok citróna a podávajte s ryžou.



HLAVNÉ JEDLÁ

MARINOVANÁ PRAŽMA



P3

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 2 pražmy zbavené šupín a vnútorností (500 g každá)
- 2 stonky citrónovej trávy
- 1 nadrobno nakrájaná jarná cibuľka
- 1 cuketa
- 200 g brokolice
- 3,5 PL sójovej omáčky
- 2 PL oleja



MARINOVANÁ PRAŽMA

Krok 1

Cuketu nakrájajte na plátky a brokolicu na ružičky a vložte ich do nádoby 1 spotrebiča. Zalejte 2 PL sójovej omáčky.

Krok 2

Odlúpnite a vyhodte vonkajšiu vrstvu citrónovej trávy. Potom nakrájajte zvyšok s nasekanou jarnou cibuľkou. Zmiešajte s 1,5 PL sójovej omáčky a olejom.

Krok 3

Urobte 3 veľké rezy na každej strane pražmy tak, že ich narežete až po kosť. Medzi rezy rozdeľte zmes citrónovej trávy a pražmu vložte do nádoby 2 spotrebiča.

Krok 4

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P3 na 20 minút.



Nasekanú citrónovú trávu dostanete v niektorých obchodoch v časti s mrazenými výrobkami. Prípadne môžete použiť nastrúhanú limetkovú kôru.

HLAVNÉ JEDLÁ

MORČACIE ROLKY NA SPÔSOB „CORDON BLEU“ (SO ŠUNKOU A SYROM)



P5

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 4 tenké morčacie rezne (450 g)
- 4 plátky šunky
- 100 g ementálu
- 2 PL dijonskej horčice
- 1 PL oleja



MORČACIE ROLKY NA SPÔSOB „CORDON BLEU“ (SO ŠUNKOU A SYROM)

Krok 1

Zmiešajte horčicu s olejom a rozotrite po oboch stranách rezňov. Syr nakrájajte na 4 hrubé tyčinky. Na každý z rezňov položte plátok šunky, na jeden koniec položte tyčinku syra a zrolujte. Špáradlami zaistite konce a rolky vložte do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P5, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

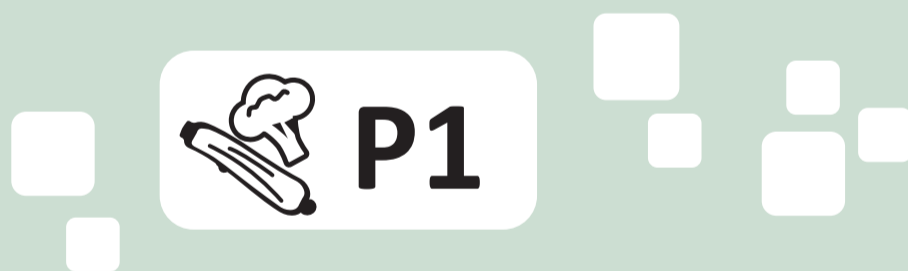
Rolky podávajte ihneď po uvarení, aby bol syr tekutý.



Morčacie rolky „cordon bleu“ podávajte so zelenou zeleninou alebo šalátom.

HLAVNÉ JEDLÁ

ŠPARGLÁ S PLNENOU HYDINOU



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 4 kuracie prsia
- 16 špargľových výhonkov
- 50 ml sójovej omáčky
- 30 g estragónovej horčice
- soľ a korenie



ŠPARGLÁ S PLNENOU HYDINOU

Krok 1

Špargľu ošúpte.

Krok 2

Každé z kuracích prs ochuťte soľou a korením, potom ich pokvapkajte sójovou omáčkou a potrite horčicou.

Krok 3

Na každé z kuracích prs položte 3 špargľové výhonky a spolu zrolujte tak, aby boli špargľové výhonky zakryté. V prípade potreby ich zaistite pomocou koktejlových tyčiniek.

Krok 4

Kuracie prsia vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.



K tomuto jedlu si môžete pripraviť aj špargľovú omáčku: Najprv si ponechajte najlepších 12 cm každého špargľového výhonku, ktorý položíte na kuracie prsia, a stopky špargle odložte nabok. Stopky umiestnite do nádoby spotrebiča vedľa kuracích prs a spoločne ich uvarte. Po ich uvarení privedte do varu 400 ml kuracieho vývaru, pridajte uvarené stopky špargle a všetko spolu zmiešajte. Precedte a pridajte 200 ml nízkotučnej smotany. Kura naservírujte na tanier a polejte omáčkou.

HLAVNÉ JEDLÁ

TEĽACIE ROLKY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 12 min.

- 8 tenkých teľacích rezňov (cca 50 g každý)
- 8 veľkých špenátových listov
- 120 g čerstvého kozieho syra
- 1 PL čerstvej mäty
- 1 PL smotany na varenie
- soľ a korenie



TEĽACIE ROLKY

Krok 1

Mäťu nasekajte najemno.

Krok 2

Čerstvý kozí syr zmiešajte so smotanou a mäťou. Posypte soľou a čiernym korením. Túto zmes rozotrite na každý rezeň.

Krok 3

Potom zrolujte každý rezeň do špenátového listu, pričom každý zaistite koktejlovou tyčinkou. Vložte do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 12 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 5

Rolky položte na tanier a vyberte tyčinky. Tip: Teľacie rezne môžete nahradiť morčacími rezňami nakrájanými na tenké plátky.



HLAVNÉ JEDLÁ

HYDINA S CITRUSOVOU OMÁČKOU



P1

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 15 min.

- 400 g kuracích prs
- 1 ČL medu • 1 červená paprika
- 4 pomaranče • 30 g kečupu
- 2 cukety • soľ a korenie



HYDINA S CITRUSOVOU OMÁČKOU

Krok 1

Kuracie prsia nakrájajte na 2 cm kocky. Papriku a neošúpané cukety nakrájajte na kocky.

Krok 2

Nastrúhajte kôru jedného pomaranča, potom ho spolu s ďalším pomarančom odšťavte.

Krok 3

Na prípravu kebabov napichujte na špajle (max. 22 cm) striedavo kúsky kuracieho mäsa, papriky a cukety. Med zmiešajte s pomarančovou šťavou, pomarančovou kôrou, malým množstvom kečupu, soľou a korením. Nalejte na pripravené špízy a nechajte niekoľko minút marinovať.

Krok 4

Špízy umiestnite do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 6

Zvyšné 2 pomaranče prekrojte na polovicu a napichnite na kebaby.



Ak chcete, môžete marinádu na panvici trochu zredukovať a špízy v nej vyvalkať.

HLAVNÉ JEDLÁ

LIBANONSKÉ MUSAKA ROLKY



P1

4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 15 min.

- 1 baklažán
- 4 plátky varenej šunky • 4 paradajky
- 1 cibuľa • 3 strúčiky cesnaku
- 1 zväzok koriandra
- 50 ml olivového oleja



LIBANONSKÉ MUSAKA ROLKY

Krok 1

Nakrájajte 12 plátkov baklažánu. Paradajky nakrájajte na štvrtiny. Nakrájajte cibuľu. Rozdrvte cesnak. Koriander najemno nakrájajte.

Krok 2

Plátky baklažánu, paradajky, cibuľu, strúčiky cesnaku a koriander naukladajte do nádoby spotrebiča.

Krok 3

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P1 na 15 minút.

Krok 4

Po uvarení presuňte ingrediencie do šalátovej misy a pokvapkajte trochou olivového oleja. Všetko spolu rozdrvte vidličkou a skontrolujte, či je zmes dobre ochutená. Plnku položte na plátok šunky a zviňte.



Toto jedlo môžeme podávať teplé alebo studené so šalátom a na krajci opečeného gazdovského chleba.

HLAVNÉ JEDLÁ

JAHŇACIE TAJINE



P1

4 osoby

Čas prípravy 40 min.

Doba varenia 15 min.

- 600 g jahňacieho mäsa • 1 cibuľa • 2 stonky zeleru • 2 paradajky • 1 červená paprika • 1 zväzok koriandra • pár lístkov mäty • 150 ml jahňacieho vývaru • 20 g čerstvého zázvoru • 1 strúčik cesnaku • kari, šafran, quatre épices (francúzska zmes štyroch korení z mletého korenia, klinčekov, muškátového orieška a zázvoru) • 20 g medu • 20 g konzervovaných citrónov • soľ a korenie



JAHŇACIE TAJINE

Krok 1

Jahňacie mäso nakrájajte na tenké prúžky. Zeler nakrájajte nadrobno a paradajky na kocky. Papriku nakrájajte nadrobno. Cibuľu, koriander a mäta nasekajte najemno.

Krok 2

Marinujte mäso so zeleninou, korením, medom a citrónom 15 minút. Posypte soľou a čiernym korením.

Krok 3

Všetko vložte do základnej nádoby spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1 po dobu 15 minút.

Krok 5

Medzitým na varnej doske mierne zredukujte jahňací vývar a pridajte polovicu koriandra.

Krok 6

Tesne pred podávaním precedte jahňaciu šťavu, skontrolujte, či je pokrm dobre ochutený a pridajte zvyšný nasekaný koriander.



Podávajte s kuskusom alebo quinoou. Ak chcete pripraviť zmes korenia quatre-épices, zmiešajte 2 PL čerstvo pomletého bieleho korenia, 1 PL pomletého zázvoru, 1 PL pomletého muškátového orieška a 1 PL pomletých klinčekov. Skladujte vo vzduchotesnej nádobe.

HLAVNÉ JEDLÁ

KORENENÉ KURACIE ROLKY



4 osoby

Čas prípravy 30 min.

Doba varenia 25 min.

- 4 kuracie prsia
- 4 malé nevarené klobásky chorizo ● 1 jablko
- 12 sušených paradajok ● 150 g syra feta
- 4 hrste miešaných šalátových listov
- olivový olej ● ocot



KORENENÉ KURACIE ROLKY

Krok 1

Kuracie prsia prekrojte vodorovne na polovicu, aby ste získali tenký rezeň. Dochuťte.

Krok 2

Jablko ošúpte, nakrájajte na tenké tyčinky. Sušené paradajky nakrájajte nadrobno.

Krok 3

Chorizo zbavte kože a mäso z klobásky položte na nakrájané kura s trochou jablka, sušenými paradajkami a nadrobeným syrom feta.

Krok 4

Kuracie prsia zrolujte. Začnite od spodnej časti. Vytvorte pevnú rolku a zabaľte ju do potravinovej fólie, vhodnej na použitie v mikrovlnnej rúre.

Krok 5

Rolky vložte do nádoby 1 spotrebiča.

Krok 6

Nádrž na vodu naplňte po značku MAX a spustite program varenia P5 na 25 minút.

Krok 7

Odstráňte potravinovú fóliu z roliek a podávajte s ochutenými listami miešaného šalátu a zvyšnými jablkovými tyčinkami.



HLAVNÉ JEDLÁ

PLNENÉ CUKETY



P1

4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 4 okrúhle cukety
- 240 g varenej ryže basmati
- 120 g šampiňónov
- 1 zväzok koriandra
- 40 g konzervovaných paradajok
- 1 PL strúhaného parmezánu
- 1 PL olivového oleja
- nahrubo pomletá soľ a korenie



PLNENÉ CUKETY

Krok 1

Cukety vydlabte, vrch si nechajte na neskôr. Paradajky a huby nakrájajte na kocky.

Krok 2

Zmiešajte ryžu, šampiňóny, parmezán, olivový olej, nasekaný koriander a na kocky nakrájané paradajky.

Krok 3

Touto zmesou naplňte cukety a vložte ich do misky na ryžu spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 5

Podávajte ihneď.



Môžete použiť aj neuvarenú ryžu. Najprv ju však musíte uvariť na panvici alebo v miske na ryžu.

HLAVNÉ JEDLÁ

VAJEČNÝ NÁKYP S LOSOSOM A ŠPENÁTOM



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 4 vajcia
- 50 g baby špenátu
- 50 g údeného lososa
- 4 PL plnotučnej smotany crème fraîche
- soľ
- čierne korenie



VAJEČNÝ NÁKYP S LOSOSOM A ŠPENÁTOM

Krok 1

Baby špenát položte na spodok 4 formičiek.

Krok 2

Do každej pridajte 1 PL smotany crème fraîche, spolu s údeným lososom nakrájaným na pásiky, vajcom, soľou a korením.

Krok 3

Formičky vložte do dvoch nádob varného zariadenia.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.



Skúste namiesto údeného lososa použiť rôzne obmeny, napr. šunku alebo kocky syra. Môžete pridať aj cherry paradajky a hrášok.

HLAVNÉ JEDLÁ

„NADÝCHANÁ“ ŠPANIELSKA OMELETA



2 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 15 min.

- 3 vajcia
- 50 ml nízkotučného mlieka
- 100 g červenej papriky nakrájanej na malé kocky
- 35 g salámy chorizo (nie príliš pikantnej) nakrájanej na kocky
- 35 g nadrobno nakrájanej šalotky
- 3 g nadrobno nakrájaného cesnaku
- 1/2 zväzku nasekanej petržlenovej vňate
- 1 ČL nasekanej pažítky
- štipka čili prášku Espelette
- soľ a korenie



„NADÝCHANÁ“ ŠPANIELSKA OMELETA

Krok 1

Vajcia rozšľahajte s mliekom, soľou a korením. Zmiešajte papriku, salámu chorizo, petržlenovú vňať, pažitku, cesnak, šalotku a chilli prášok. Zmes nalejte do misky na ryžu a vložte ju do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení omeletu nakrájajte na kocky, do každého kúska zapichnete koktejlovú tyčinku a podávajte.



Pre ešte farebnejší efekt použite výber červenej, žltej a zelenej papriky.

PRÍLOHY

TEKVICOVO- ZEMIAKOVÉ PYRÉ



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 200 g tekvice
- 100 g zemiakov
- 1 až 2 ČL rastlinného oleja



TEKVICOVO-ZEMIAKOVÉ PYRÉ

Krok 1

Zemiaky a tekvicu ošúpte a umyte. Nakrájajte ich na malé 2 cm kocky. Vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P1, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Po uvarení preložte do inej nádoby, pridajte olej a dobre premiešajte.



Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte 4 a predĺžte čas varenia na 25 minút.

PRÍLOHY

PYRÉ ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV A MRKVY



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 malý sladký zemiak
- 1 mrkva
- 1 až 2 ČL rastlinného oleja



PYRÉ ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV A MRKVY

Krok 1

Mrkvu a sladký zemiak ošúpte a umyte. Mrkvu nakrájajte na tenké plátky. Sladký zemiak prekrojte pozdĺžne na dve polovice, potom na plátky. Vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P2, pričom čas varenia nastavte na 20 minút.

Krok 3

Po uvarení preložte do inej nádoby, pridajte olej a premiešajte.



Skúste počas varenia pridať 10 až 20 g neuvarených kuracích prs nakrájaných na kocky.

Ak chcete objem receptu zväčšiť aj pre dospelých, množstvá surovín vynásobte 4 a predĺžte čas varenia na 25 minút.

PRÍLOHY

MIEŠANÁ ZELENINA



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 25 min.

- 2 cukety • 2 mrkvy
- 2 červené papriky • 1 cibuľa
- 8 malých red'koviek • 2 PL olivového oleja
- 1 zväzok koriandra • soľ a korenie



MIEŠANÁ ZELENINA

Krok 1

Cuketu a mrkvu nakrájajte na tyčinky, papriku nakrájajte na pásiky a cibuľu na plátky. Vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča spolu s reďkovkami.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a začnite variť pomocou programu P2, pričom čas varenia nastavte na 25 minút.

Krok 3

Nakrájajte koriander.

Krok 4

Po skončení programu zmiešajte zeleninu s olivovým olejom a pridajte koriander.



Táto zelenina sa dobre hodí aj na toastový chlieb natretý tapenádou.

ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ KOLÁČ



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 25 min.

- 100 g horkej čokolády na varenie
- 100 g masla
- 2 vajcia
- 100 g práškového cukru
- 25 g hladkej múky
- 1/2 ČL. prášku do pečiva



ČOKOLÁDOVÝ LÁVOVÝ KOLÁČ

Krok 1

Roztopte čokoládu spolu s maslom.

Krok 2

Vajcia s cukrom vyšľahajte elektrickým šľahačom, kým nebude zmes ľahká a nadýchaná a vmiešajte roztopenú čokoládu a maslo. Pridajte múku a prášok do pečiva a jemne premiešajte.

Krok 3

Cesto rozdeľte do štyroch vopred vymastených formičiek. Vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča. Každú formičku prikryte potravinovou fóliou, ktorá je vhodná na použitie v mikrovlnných rúrach. Prípadne odrežte štyri kusy papiera na pečenie o niečo menšie ako je samotné jedlo a položte ich na formičky.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas. Po upečení nechajte mierne vychladnúť a až potom opatrne odstráňte potravinovú fóliu alebo papier na pečenie. Podávajte teplé a lebo studené.



Tesne pred podávaním posypte trochou červeného bobuľového ovocia.

Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení použite 10 cm terakotové alebo keramické formičky.

ČUČORIEDKOVÉ MUFFINY



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 40 min.

- 130 g hladkej múky
- 1 ČL prášku do pečiva (5 g)
- 1 štipka soli
- 80 g cukru muskovado (alebo hnedého) cukru
- 1 vajce
- 3 PL slnečnicový olej (45 ml)
- 3 PL mlieka (45 ml)
- 1 ČL vanilkového extraktu
- 120 g mrazených čučoriedok



ČUČORIEDKOVÉ MUFFINY

Krok 1

Múku zmiešajte s práškom do pečiva, soľou a cukrom.

Krok 2

V inej miske rozšľahajte vajce s olejom, mliekom a vanilkovým extraktom. Túto zmes vlejte do suchých ingrediencií a vymiešajte do hladka. Pridajte mrazené čučoriedky a jemne premiešajte.

Krok 3

Zmes rozdeľte do 4 papierových košíčkov na muffiny umiestnených vo vnútri formičiek a potom ich vložte do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 40 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 5

Po upečení vyberte muffiny z formičiek a nechajte vychladnúť na mriežke.



TIPY

Ak chcete, aby muffiny dobre vykysli, pred varením dajte na vrch každého muffinu, presne do stredu, veľkú štipku cukru.

Na ľahké vyberanie muffinov po upečení použite 10 cm terakotové alebo keramické formičky.

CITRÓNOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČIKY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 25 min.

- 55 g ryžovej múky
- 25 g mletých mandlí
- 1 PL maku
- 1 ČL prášku do pečiva
- štipka soli • 2 vajcia
- 60 g práškového cukru
- 1 PL oleja
- 2 citróny



CITRÓNNOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČIKY

Krok 1

Nastrúhajte citrónovú kôru. Jeden z citrónov odšťavte.

Krok 2

Elektrickým šľahačom vyšľahajte vajcia, cukor a citrónovú kôru do peny.

Krok 3

Jemne vmiešajte múku, mleté mandle, prášok do pečiva, soľ a mak, potom pridajte olej a citrónovú šťavu. Zmiešajte.

Krok 4

Štyri formy alebo malé samostatné formičky vymasťte a vysteľte papierom na pečenie. Cesto rozdeľte do foriem a vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča.



CITRÓNOVO-MAKOVÉ MINI KOLÁČIKY

Krok 5

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 25 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 6

Po dokončení programu nechajte koláčky mierne vychladnúť. Potom ich vyberte z foriem a nechajte úplne vychladnúť na mriežke.



TIPY

Polevu pripravíte zmiešaním 40 g práškového cukru s 1 alebo 2 ČL citrónovej šťavy. Polevu vylejte na koláčky a posypte ich makom. Vďaka ryžovej múke je štruktúra týchto malých bezlepkových koláčikov veľmi jemná, ale namiesto nej môžete použiť obyčajnú hladkú múku.

Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení použite 10 cm terakotové alebo keramické formičky.

ČOKOLÁDOVÉ KRÉMY



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 25 min.

- 150 ml mlieka
- 150 ml smotany na šľahanie
- 115 g horkej čokolády na varenie alebo kúskov horkej čokolády
- 1 rozšľahané vajce
- 1 vaječný žltok



ČOKOLÁDOVÉ KRÉMY

Krok 1

Čokoládu nakrájajte na malé kúsky a dajte do veľkej nádoby. Ak používate čokoládové kúsky, môžu ísť priamo dovnútra.

Krok 2

Nalejte smotanu do malého hrnca a na miernom ohni privedte do varu (malo by to trvať asi 5 minút). Keď smotana dosiahne bod varu, nalejte ju priamo na čokoládu a nechajte odstáť 30 sekúnd. Potom zmes miešajte vareškou, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu. Pridajte vajce a žltok, opatrne premiešajte. Na záver pridajte mlieko.

Krok 3

Zmes nalejte do 4 sklenených pohárov (veľkosti téglíka na jogurt). Potom ich prikryte vekom, potravinovou fóliou vhodnou na použitie v mikrovlnnej rúre alebo papierom na pečenie.

Krok 4

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 25 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.



ČOKOLÁDOVÉ KRÉMY

Krok 5

Po dokončení programu nechajte poháre s krémom mierne vychladnúť a potom ich vložte na niekoľko hodín do chladničky.



TIPY

Pre menej intenzívnu čokoládovú príchuť použite mliečnu alebo pralinkovú čokoládu.

Zvyšný vaječný bielok môžete použiť napríklad na výrobu pusiniiek. Rúru predhrejte na 100 °C. Bielka vyšľahajte so štipkou soli. Keď sa budú dať vytvoriť ostré špičky, po troškách pridajte 60 g práškového cukru. Potom na papieri na pečenie vyformujte nie je potrebné malé pusinky. Pečte v rúre 2 hodiny.

CHEESCAKE SO SUŠIENKAMI SPECULOOS



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 300 g hladkého smotanového syra
- 2 PL smotany crème fraîche (30 ml)
- 45 g práškového cukru
- 2 vajcia • 2 ČL citrónovej šťavy
- 2 kvapky vanilkového extraktu
- malá štipka hrubej soli
- 70 g sušienok Speculoos
- 25 g masla



CHEESCAKE SO SUŠIENKAMI SPECULOOS

Krok 1

Roztopte maslo. Sušienky Speculoos rozdrvte nadrobno. Pridajte rozpustené maslo, premiešajte a zmes pevne vtlačte na dno 4 samostatných formičiek.

Krok 2

Smotanový syr so smotanou crème fraîche, cukrom, vajcami, citrónovou šťavou, vanilkovým extraktom a soľou vymiešajte dohladka. Zmes rozdeľte nie je potrebné do jednotlivých formičiek. Každú z nich prikryte buď potravinovou fóliou, ktorá je vhodná na použitie v mikrovlnnej rúre, alebo papierom na pečenie a vložte ich do jednej alebo dvoch nádob spotrebiča.

Krok 3

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 20 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas. Po dokončení programu nechajte koláče mierne vychladnúť vo formičkách a až potom opatrne odstráňte fóliu alebo obal. Vložte do chladničky. Podávajte studené.



Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení použite terakotové alebo keramické formičky.

JABLKOVO-HRUŠKOVÉ PYRÉ



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 10 min.

- *1 veľké jablko*
- *1/2 hrušky*



JABLKOVO-HRUŠKOVÉ PYRÉ

Krok 1

Jablko a polovicu hrušky umyte a ošúpte. Vyberte z nich jadrovník a nakrájajte ich na malé kúsky. Vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 10 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení preložte do nádoby, premiešajte a pred podávaním nechajte vychladnúť.



Tento recept je vhodný pre deti aj dospelých. Jednoducho použite tri jablká a jednu hrušku a naplňte nimi štyri sklenené poháre alebo formičky.

BANÁNOVÉ PYRÉ



1 osoba

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 12 min.

- ***1 veľký banán***



BANÁNOVÉ PYRÉ

Krok 1

Banán umyte a odstráňte oba konce bez toho, aby ste ho olúpali. Prerežte ho na polovicu a pomocou špičky noža rozrežte šupku pozdĺžne na polovicu. Obe polovice vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 12 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Pred odstránením šupky banána ho nechajte úplne vychladnúť.

Krok 4

Potom v nádobe rozmixujte dužinu banána do hladka alebo ju nechajte mierne hrudkovitú.



Počas mixovania banána môžete pridať trochu tvarohu.

Tento recept je vhodný pre deti aj dospelých. Jednoducho použite štyri banány a naplňte nimi štyri sklenené poháre alebo formičky.

HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKOU



4 osoby

Čas prípravy 10 min.

Doba varenia 20 min.

- 4 hrušky
- 1 tabuľka horkej čokolády na varenie
- 2 PL pralinky
- 1 voňavé čajové vrecúško podľa vlastného výberu (napr. jazmín alebo bergamot)



HRUŠKA S ČOKOLÁDOU A PRALINKOU

Krok 1

Hrušky ošúpte. Nechajte ich vcelku a vložte ich do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX, pridajte čajové vrecúško a varte 20 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Medzitým vo vodnom kúpeli roztopte čokoládu.

Krok 4

Po skončení programu vložte hrušky do plytkých misiek, potrite ich rozpustenou čokoládou a posypte pralinkou. Pralinku môžete nahradiť lúpanými mandľami. Podávajte horúce.



BROSKYŇA S VANILKOVÝM KRÉMOM S MASCARPONE



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 10 min.

- 4 biele a žlté broskyne
- 1 PL práškového cukru
- 2 ČL vanilkového cukru
- 250 g mascarpone
- 30 g cukru na polevu



BROSKYŇA S VANILKOVÝM KRÉMOM S MASCARPONE

Krok 1

Broskyne opláchnite a nakrájajte na štvrtiny, odstráňte kôstky. Vložte ich do misky na ryžu s práškovým cukrom a polovicou vanilky. Zvyšok vanilky odložte na neskôr.

Krok 2

Misku na ryžu vložte do nádoby spotrebiča. Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 10 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení nechajte vychladnúť. Mascarpone zmiešajte s práškovým cukrom a zvyškom vanilky a podávajte s broskyňami a šťavou z nich.



Pridajte malé množstvo tymiánu, aby ste chuť broskýň ozvláštnili.

POŠÍROVANÝ ANANÁS S KORENINAMI



4 osoby

Čas prípravy 15 min.

Doba varenia 20 min.

- 1 ananás
- 2 klinčeky
- 1 štipka škorice
- 1 badyán
- 5 strukov kardamónu
- semená z vanilkového struku
- 60 g hnedého cukru



POŠÍROVANÝ ANANÁS S KORENINAMI

Krok 1

Ananás ošúpte a nakrájajte na kolieska. Kolieska ananásu poukladajte do vrstiev v miske na ryžu, každú vrstvu posypte cukrom a koreninami. Misku na ryžu vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 20 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Koreniny vyhodte a dezert podávajte teplý alebo studený.



KAŠA



4 osoby

Čas prípravy 5 min.

Doba varenia 15 min.

- 200 g ovsenej kaše
- 500 ml mlieka
- 4 ČL škorice
- 3 PL medu
- 1 jablko
- 125 g čučoriedok
- 1 hrst' mandlí



KAŠA

Krok 1

V miske na ryžu zmiešame ovsenú kašu s mliekom a škoricou. Misku na ryžu vložte do nádoby spotrebiča.

Krok 2

Naplňte nádrž na vodu po značku MAX a varte 15 minút, pomocou dotykového poľa + nastavte čas.

Krok 3

Po uvarení dôkladne premiešajte. Ak máte radšej redšiu kašu, pridajte trochu mlieka navyše. Rozdeľte do misiek. Ozdobte kúskami jablka, čučoriedkami a mandľami. Pokvapkajte medom a podávajte.



Môžete použiť buď kravské alebo rastlinné mlieko, podľa toho, ktoré z nich uprednostňujete.