

# KNIHA RECEPTŮ

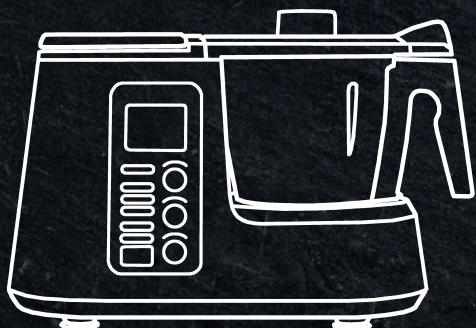
PRO KUCHYŇSKÝ ROBOT



monsieur  
cuisine  

---

édition plus



# KNIHA RECEPTŮ

PRO KUCHYŇSKÝ ROBOT



monsieur  
cuisine  





---

édition plus

## DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ K POUŽÍVÁNÍ KNIHY

- Uvedené teploty trouby platí vždy pro elektrickou troubu s horním a spodním ohřevem. Pokud pracujete s horkovzdušnou troubou, snižte teplotu udanou v receptu vždy o 20 °C.
- Není-li uvedeno jinak, pokrmy se v troubě pečou vždy na střední příčce.
- Pokud u forem na pečení není uveden jejich průměr, platí údaje pro množství těsta u koláčů, dortů a quichů pro formy o průměru 26 cm.
- Zde představená nastavení přístroje poskytují základní orientaci, podle níž se můžete řídit. V závislosti na velikosti a stupni zralosti ovoce a zeleniny může dojít k menším odchylkám. Je třeba brát ohled také na osobní chuťové preference – zde můžete podle chuti obměňovat, co hrdlo ráčí.
- Údaje o hmotnosti ovoce a zeleniny se vztahují zásadně na hmotnost neočištěných přísad v syrovém stavu.
- Příprava 500 ml vývaru: 500 ml horké vody a 1 kostka bujonu (nebo 2 lžičky instantního vývaru v prášku nebo 1 až 2 lžíce domácího koncentrátu na vývar)

## SYMBOLY U RECEPTŮ

-  počet porcí
-  stupeň obtížnosti
-  průměrné nutriční hodnoty
-  doba přípravy (+ dodatečné časy) a celková doba přípravy daného pokrmu

## ZKRATKY

b.	=	bílkoviny	kJ	=	kilojoule
bal.	=	balení, balíček	l	=	litr
cm	=	centimetr	ml	=	mililitr
g	=	gram	mraž.	=	mražený produkt
h. v.	=	hotový výrobek	s.	=	sacharidy
kcal	=	kilokalorie	t.	=	tuky
kg	=	kilogram	∅	=	průměr



Zde najdete pestrý výběr receptů, rad, triků a tipů, stejně jako náš internetový obchod:

[www.monsieur-cuisine.com](http://www.monsieur-cuisine.com)

# OBSAH

Důležitá upozornění k používání knihy	2
■ Úvod a základní recepty	4
■ Omáčky, dipy, pomazánky a marmelády	38
■ Polévky a saláty	58
■ Přílohy a snacky	92
■ Hlavní chody s masem, rybou a zeleninou	106
■ Dětské kaše	180
■ Nápoje a smoothies	186
■ Dezerty a moučníky	198
■ Pečení	216
Seznam receptů	254





## monsieur cuisine édition plus

Celé hodiny krájení, krouhání a míchání patří minulosti – ode dneška vám v kuchyni zásadně pomůže Monsieur Cuisine. Čerstvé pokrmy připravíte snadno a rychle, ať už vaříte polévky, omáčky či nejrůznější pokrmy ze zeleniny, masa nebo ryb nebo připravujete zdravá smoothies a chutné dezerty či pečete neodolatelné koláče, dorty a cukroví.

Monsieur Cuisine sjednocuje celou řadu praktických funkcí v jednom přístroji a podpoří vás u většiny kuchyňských činností: S jeho pomocí můžete suroviny nejen sekat či drtit nadrobno i najemno, mlít, míchat, šlehat a mixovat, ale také vařit a dusit jak ve vodě či jiné tekutině, tak v páře. Vzhledem ke svým rozmanitým funkcím nahradí tento výkonný kuchyňský robot spoustu kuchyňských přístrojů a náčiní. To šetří nejen peníze, ale také místo v kuchyni – a toho skoro nikdy není dost.

Více pracovních úkonů lze nyní skloubit do jednoho kroku a složité manipulování s hrnci a pánvemi bude teď částečně nadbytečné. Minulosti bude patřit i doba, kdy bylo zapotřebí použít dvou či tří kuchyňských spotřebičů na přípravu jediného pokrmu. Nyní máte ve své kuchyni šikovného pomocníka a vaření s Monsieur Cuisine bude naprostá hračka.

Dopřejte si čas, abyste se seznámili se svým novým kuchyňským robotem Monsieur Cuisine. Zejména používání programu Turbo, s nímž můžete krouhat, drtit, mixovat či sekat, vyžaduje určitý cit a praxi. V receptech vždy najdete potřebné údaje, podle vlastního uvážení je však

můžete podle chuti a potřeby zkrátit nebo prodloužit. Funkci několikrát vyzkoušejte a najdete svůj vlastní rytmus. Čím častěji budete se svým robotem Monsieur Cuisine vařit, tím rychleji přijdete na kloub jeho četným funkcím.

Monsieur Cuisine je kuchyňský robot vhodný jak pro začátečníky, tak pro zapálené a zkušené kuchaře a kuchařky. Zpočátku byste se měli řídit podle receptů v této kuchařce, ale později můžete své oblíbené pokrmy a koláče obměňovat podle chuti. Četné rady a triky, přehledné tabulky pro hlavní suroviny a bohatý výběr základních receptů by vám měly usnadnit vstup do světa vaření s kuchyňským pomocníkem Monsieur Cuisine.

**PŘEJEME VÁM HODNĚ RADOSTI, ZÁBAVY A ÚSPĚCHŮ PŘI VYUŽÍVÁNÍ VAŠEHO NOVÉHO KUCHYŇSKÉHO SPOTŘEBIČE.**

**S ROBOTEM MONSIEUR CUISINE SE VAŘENÍ OPĚT STÁVÁ POŽITKEM**



### TIPY A TRIKY K POUŽÍVÁNÍ PŘÍSTROJE

- Pro kuchyňský robot Monsieur Cuisine vyberte jako stanoviště prostor, kde bude mít stabilní polohu a budete k němu mít volný přístup.
- Mixovací nádoba by měla být před prvním pracovním krokem vždy čistá, suchá a beze zbytků mastnoty.
- Odměrku vsadte do přístroje pokaždé, není-li v receptu uvedeno jinak. Výjimku představuje používání programu k opékání (ROAST).
- Dbejte na to, že při zapnuté funkci ohřevu je odměrka horká a přidání dalších přísad může vést k úniku horké páry přes plnicí otvor.

### BEZPODMÍNEČNĚ DBEJTE TĚCHTO POKYNŮ:

- Používat max. 500 g mouky na těsto.
- Používat max. 500 g mletého masa najednou.
- Nesmí se překročit max. hranice naplnění 2,2 l.

## PŘEHLED FUNKCÍ

### SEKÁNÍ, DRCENÍ, MLETÍ

Lví podíl na práci v kuchyni má příprava surovin: Musí se nakrouhat, nastrouhat, nasekat, pomlít či rozdrtit. Každý ví, jak náročná je příprava stravy ze syrové zeleniny. Od dnešního dne vám ale Monsieur Cuisine mrkev, jablka, celer nebo bílé zelí nakrouhá či nakrájí doslova za pár vteřin a zeleninu za chvíli promění v aromatický, křupavý a osvěžující salát.

Dokonce ani ty nejtvrďší potraviny jako obilná zrna či olejnatá semena a ořechy, jako jsou třeba lněná semínka, mák a mandle, ani čokoláda nejsou pro tohoto jedinečného pomocníka ve vaší kuchyni větší překážkou. V následující tabulce najdete orientační údaje, jak dlouho potřebují vybrané ingredience, aby dosáhly požadovaného stupně rozdrčení.

Vzhledem ke stupni zralosti či usušení je však zapotřebí počítat s určitými odchylkami. Rozhodující je také to, co máte rádi a co vám chutná. Vyzkoušejte proto naše doporučení a upravte si je podle vlastní potřeby.

### TIPY A UPOZORNĚNÍ

- Mezi jednotlivými pracovními kroky se doporučuje pomocí špachtle setřít z vnitřních stěn mixovací nádoby kousky, které se na nich zachytily při zpracovávání surovin, např. při drcení, mixování či šlehání. To je důležité, zejména když zpracováváte menší množství, které pak chcete podusit.

- Ořechy, čokoládu a sýr byste měli zpracovat vždy na začátku vaření, kdy je mixovací nádoba ještě suchá a studená.
- Chcete-li zpracovat větší množství určité suroviny, doporučuje se rozmixovat či nasekat je postupně po dávkách. Tak lze dosáhnout rovnoměrnějších výsledků.
- Aktivováním tlačítka TURBO přístroj okamžitě pracuje na nejvyšší frekvenci. Na větší kousky nakrájenou surovinu vložte do mixovací nádoby a stiskněte tlačítko TURBO. Robot pracuje na plný výkon tak dlouho, jak dlouho držíte stlačené dané tlačítko. To je praktické třeba při rychlém strouhání parmazánu, mletí cukru či sekání česneku.
- Tvrdší potraviny, jako např. mrkev, byste před vložením do přístroje měli rozkrájet na menší kusy o délce zhruba 3–4 cm, jinak by se totiž zachytily v nožích kráječe.

SUROVINA	MNOŽSTVÍ	STUPEŇ	ČAS
brambory (kousky)	1 kg	5	12 vteřin
bylinky	20 g	6	8 vteřin
celý pepř	20 g	10	20 vteřin
cibule	1 kus	5	6 vteřin
cukr	100 g	10	20 vteřin
česnek	1 stroužek	8	5 vteřin
čokoláda/poleva	200 g	8	15 vteřin
houška	1 kus	8	20 vteřin
jablka (kousky)	600 g	5	6 vteřin
koření	20 g	10	45 vteřin
kostky ledu	200 g	8	20 vteřin
lněná semínka	100 g	10	15 vteřin
mák	250 g	9	40 vteřin
mandle	200 g	10	15 vteřin
maso (zmražené)	100 g	8	15 vteřin
mrkev (kousky, ca 5 cm)	500 g	6	8 vteřin
ořechy	200 g	10	15 vteřin
oves	250 g	10	1 minuta
pohanka	250 g	10	1 minuta
pšenice	250 g	10	1:30 minut
sezam	50 g	9	20 vteřin
špalda	250 g	10	1 minuta
zelí (červené/bílé)	500 g	5	10 vteřin
zrnková káva	100 g	9	1 minuta
žito	250 g	10	1:30 minut

## MÍCHÁNÍ, MIXOVÁNÍ A ŠLEHÁNÍ

Ať už chceme na jemné pyré rozmixovat ovoce nebo zeleninu na lahodné smoothie či připravit zdravou zeleninovou krémovou polévku, ušlehat sníž z vaječných bílků nebo šlehačku anebo namíchat ovocnou marmeládu – s kuchyňským robotem Monsieur Cuisine to jde zcela jednoduše a bez problémů. Vyhnete se nepříjemnému postávání u sporáku a můžeme se klidně věnovat jiným věcem.

### TIPY A UPOZORNĚNÍ

- Rychlost mixování zvyšujeme postupně, dokud nedosáhneme nejvyššího stupně uvedeného v receptu. Tak dosáhneme nejlepšího výsledku.
- Chceme-li z některých surovin ušlehat krémové pyré, např. na smoothies, doporučuje se pracovat bez nástavce na míchání. Dobrého výsledku lze dosáhnout také nastavením na stupeň 8 a šleháním po dobu nejméně 30 vteřin nebo déle.
- Nástavec na míchání používejte prosím pouze v případech, když je to uvedeno v receptu.
- Emulgování funguje nejlépe, pokud mají všechny ingredience stejnou teplotu. Majonézu lze kupříkladu pomocí robotu Monsieur Cuisine umíchat na stupni 4 za dobu 5 minut. Na rozdíl od běžných receptů na majonézu se zde zpracovává celé vejce, a ne pouze žloutek.
- Při míchání majonézy plnicí otvor utěsníme uzávěrem. Když olej velice pomalu naléváme na víko mixovací nádoby, olej nejprve stéká do mixovací nádoby jen po kapkách a pomalu vedle nástavce s odměrkou. Zvládnutí receptu je potom úplně jednoduché!
- Při zpracovávání většího množství tekutin a tekutin, které jsou horké, zvyšujeme rychlost přístroje jen postupně. Výhodou je, že i větší množství tekutých přísad se zahřívá pomalu, čímž lze do značné míry zabránit tomu, že tekutina bude stříkat nebo přeteče z nádoby.
- Nástavec na míchání se osvědčí, když je potřeba, aby byl pokrm dost nadýchaný, jak je to třeba v případě sněhu z bílků nebo šlehačky. Nástavec na míchání můžeme nasadit na nástavec s noži a lze jej používat až po stupeň 4.
- Při šlehání šlehačky ji neustále pozorujeme a kontrolujeme, neboť doba šlehání závisí na teplotě a obsahu tuku smetany.
- Pro přípravu náročnějších pokrmů, které se musí

SUROVINA	MNOŽSTVÍ	STUPEŇ	ČAS
ušlehaná šlehačka	200 g	4	3 minuty (pozorujeme očima)
ovoce, rozmixované nahrubo	250 g	9	1 minuta
zelenina rozmixovaná nahrubo	250 g	9	1 minuta
zelenina, vařená, rozmixovaná	250 g	9	45 vteřin

jen míchat, nikoli sekat či jinak rozmělnit, jako jsou například italské rizoto nebo polévky s celými kousky, se doporučuje slabé promíchání na stupni 1 nebo – ještě lépe – využití zpětného chodu (tlačítko REVERSE).

### VAŘENÍ, DUŠENÍ A VAŘENÍ V PÁŘE

Bez dodatečného nádobí lze pomocí kuchyňského robotu Monsieur Cuisine bez větší námahy a velice rychle uvařit také brambory, těstoviny, rýži a luštěniny. Podle druhu rýže nebo těstovin se však může doba vaření výrazně lišit. Proto je důležité řídit se vždy dobou uvedenou na obalu dané potraviny.

Tepelná příprava mnoha pokrmů začíná podušením, zpěněním či osmahnutím kořenové zeleniny, cibule nebo česneku na oleji nebo na másle. Tímto úkonem se rozvine aroma a dojde ke změně struktury tepelně upravované suroviny. Zásluhou integrovaného programu vaření zvládne kuchyňský robot Monsieur Cuisine i tento proces za krátký okamžik.

Tepelná úprava potravin v horké páře je známá již nějakých pět tisíciletí. Horká pára vystupující nad vroucí vodu obklopí vařenou surovinu ze všech stran, což představuje zvlášť šetrný způsob tepelné úpravy. Pokrm není vodnatý, vyvařený nebo vysušený, ale uchová si své přirozené aroma a vitaminy. Navíc lze upustit od používání tuků, čímž lze redukovat nadbytečné kalorie. Tento způsob vaření je jedním ze základních kamenů zdravé výživy.

Kuchyňský robot Monsieur Cuisine umožňuje i přípravu celých pokrmů. Na několika „patrech“ lze současně připravovat zeleninu a rybu, maso nebo drůbež a jako přílohu brambory, těstoviny nebo rýži. Tím se šetří nejen čas, ale také snižuje spotřeba energie.



### TIPY A UPOZORNĚNÍ

- Dbejte na to, abyste ke svému kuchyňskému robotu Monsieur Cuisine měli volný přístup a vystupující pára mohla neomezeně unikat.
- Při manipulaci s parními nástavci vždy používejte chňapky a víko sundávejte zásadně směrem od sebe.
- Surovinu, kterou chcete zpracovat, rozdělte v hlubokém nebo nízkém parním nástavci a několik průduchů přitom nechte volných, aby se pára mohla volně rozšířit uvnitř nádoby. Pouze tak lze zaručit, že se všechny přísady tepelně zpracují rovnoměrně.
- Pokud v páře vaříte rybu nebo maso, doporučuje se vyložit hluboký i nízký parní nástavec navlhčeným kouskem papíru na pečení, aby se v nástavci nezachytávaly zbytky. Důležité je, aby několik průduchů zůstalo volných a pára uvnitř cirkulovala.
- Do nízkého parního nástavce dávejte přísady vyžadující kratší tepelnou úpravu.
- V závislosti na velikosti, tloušťce a konzistenci zpracovávané potraviny se může doba tepelné úpravy trochu odchylovat od doby v receptu.
- Suroviny lze tepelně upravovat v páře jak v nástavci na vaření, tak v parním nástavci. Každopádně je třeba vždy dávat pozor, aby mixovací nádoba byla naplněna dostatečným množstvím tekutiny (500 ml při vaření v páře v nástavci na vaření, 1 l při vaření v parním nástavci). Tekutinu – dle konkrétního receptu např. vodu nebo vývar – ohřejeme na 120 °C, aby se vytvořila pára, která začne stoupat nahoru a cirkulovat.
- Vysráženou tekutinu z vaření v páře lze použít na přípravu omáček – jsou pak zvlášť aromatické.

SUROVINA	MNOŽSTVÍ	DĚLKA TEPELNÉ ÚPRAVY
<b>ZELENINA</b>		
brambory, loupané, čtvrtky	100 g	15 minut
brambory, menší, neloupané	800 g	15 minut
brokolice, růžičky	500 g	12 minut
cuketa (plátky silné ca 5 mm)	500 g	12 minut
cukrový hrášek, celé lusky	200 g	8 minut
fazole, zelené, celé	500 g	10 minut
fenykl, (kousky široké ca 10 mm)	800 g	12 minut
hrášek, mraž.	250 g	8 minut
chřest, celé stonky	500 g	18 minut
kedlubna (kousky široké ca 10 mm)	500 g	15 minut
květák, růžičky	500 g	15 minut
mrkev (plátky silné ca 3 mm)	500 g	12 minut
mrkev, celá, velmi tenká	500 g	12 minut
paprika (proužky široké ca 10 mm)	500 g	10 minut
pórek (kousky široké ca 10 mm)	500 g	6 minut
růžičková kapusta, v celku	500 g	12 minut
špenát, čerstvý	250 g	8 minut
zelí, nakrouhané	500 g	12 minut
žampiony, plátky	250 g	15 minut
<b>OVOCE</b>		
broskve, půlky	500 g	10 minut
hrušky, čtvrtky	500 g	12 minut
jablka, čtvrtky	500 g	12 minut
meruňky, půlky	500 g	10 minut
švestky, půlky	500 g	12 minut
<b>MASO</b>		
filetovaná krůtí prsa, pokrájená na porce	500 g	12 minut
filetovaná krůtí prsa, v celku	150 g	15 minut
filetovaná kuřecí prsa, pokrájená na porce	500 g	12 minut
filetovaná kuřecí prsa, v celku	150 g	15 minut
masové kuličky a knedlíčky	500 g	15 minut
<b>RYBY</b>		
krevety, syrové	250 g	10 minut
losos, filety	1–4 kusy à 300 g, silné 3–4 cm	12 minut
mušle	1 kg	15 minut
pstruh, celý	2 kusy à 250 g	15 minut
treska, filety	1–4 kusy à 200 g, silné 2 cm	12 minut

## ROBOT MONSIEUR CUISINE PŘEHLEDNĚ

\*Podrobné vysvětlení všech funkcí lze najít v návodu k použití přibaleném k přístroji.

### PARNÍ NÁSTAVEC

Parní nástavec sestává z víka, nízkého a hlubokého nástavce. Používáme-li parní nástavec, mixovací nádoba musí být naplněna minimálně 1 l tekutiny.

### VÍKO MIXOVACÍ NÁDOBY

Přístroj lze zapnout, pouze když je nádoba důkladně uzavřena víkem.

### NÁSTAVEC NA MÍCHÁNÍ

Nástavec na míchání nasazujeme na nástavec s noži. Lze jej používat do stupně 4. Tento nástavec použijte pouze v případech, kdy je to uvedeno v daném receptu.

### DISPLEJ

Na displeji je zobrazena nastavená doba úpravy, teplota a rychlost. Kromě toho ukazuje, že mixovací nádoba není umístěna nebo uzavřena správně, jaká teplota panuje uvnitř nádoby, nastaví-li se program REVERSE, a hmotnost, pokud je aktivována váha přístroje.

### VÁHA



### ODMĚRKA

Odměrka uzavírá víko mixovací nádoby. Při aktivování programu ROAST je třeba odměrku vyjmout z přístroje.

### NÁSTAVEC NA VAŘENÍ

V nástavci na vaření se potraviny tepelně upravují, aniž by přišly do styku s nástavcem s noži. V závislosti na množství přidané tekutiny se ingredience vaří, dusí nebo vaří v páře.

### NÁSTAVEC S NOŽI

Pomocí nástavce s noži můžeme přísady míchat, hníst nebo sekat v závislosti na nastavené rychlosti.

### MIXOVACÍ NÁDOBA

V mixovací nádobě lze zpracovávané ingredience mixovat, nasekat i tepelně upravovat. Maximální naplnění nádoby činí 2,2 l.

### ZÁKLADNÍ ZAŘÍZENÍ

Dbejte na to, aby základní zařízení mělo bezpečnou, stabilní polohu. Při vaření v páře musí zařízení stát volně, aby z něj mohla ven unikat pára.

### ŠPACHTLE

Pomocí špachtle během jednotlivých kroků stíráme nasekané či rozmixované přísady zachycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby. Slouží rovněž k vyjmutí nástavce na vaření z přístroje.

## PŘEHLED VŠECH TLAČÍTEK A AUTOMATICKÝCH PROGRAMŮ

### ⚖️ TLAČÍTKO VÁHA (SCALE/TARE)

Mixovací nádobu postavíme na váhu a stiskneme tlačítko váhy. Potom můžeme do nádoby naplnit jednotlivé přísady a jejich hmotnost se objeví na displeji. Váhu vypneme tak, že opět na několik vteřin stihneme tlačítko váhy nebo otočíme jakýmkoli ovladačem.

### ⚡ TLAČÍTKO TURBO (TURBO)

Program TURBO je určen na rychlé nasekání, pomletí, promixování či rozdrčení surovin (např. stroužků česneku). Aktivujeme jej stisknutím a držetím tlačítka TURBO. Program funguje, pouze když není nastavená teplota, tedy výhradně u studených přísad.

### 🌀 TLAČÍTKO HNĚTENÍ (KNEAD)

Když stiskneme tlačítko hnětení (v receptech KNEAD), v přístroji je přednastavený následující program: doba hnětení: 1:30 minuty.

Tuto dobu lze zvýšit na 3 minuty. Teplota a rychlost jsou přednastavené a neměnné.

Chod programu běží střídavě směrem doleva a doprava a automaticky dělá přestávky.

### ☁️ TLAČÍTKO VAŘENÍ V PÁŘE (STEAMER)

Při aktivaci tlačítka vaření v páře (v receptech STEAMER) je přístroj přednastavený na následující program: 20 minut/120 °C/stupeň 0.

Dobu vaření lze zvýšit maximálně na 60 minut. Teplota a rychlost jsou přednastavené a neměnné.

Dokud běží doba ohřevu, tlačítko vaření v páře bliká. Přednastavený čas se odpočítává, teprve když přístroj dosáhne požadované teploty – to trvá přibližně 10 minut. Chceme-li proces ohřevu přerušit (protože mixovací nádoba s obsahem je stejně ještě horká), opět stiskneme tlačítko vaření v páře a ohřev se potom zastaví.

### 🍲 TLAČÍTKO OPĚKÁNÍ, SMAŽENÍ A PODUŠENÍ (ROAST)

Při aktivaci tlačítka opékání, smažení a podušení (v receptech ROAST) je přednastavený tento program: 7 minut/130 °C/stupeň 1. Stejně je přednastavená také funkce zpětného chodu.

Dobu tepelné úpravy můžeme zvýšit až na 14 minut, teplota je také pozměnitelná a nastavitelná podle potřeby. Přednastavenou rychlost změnit nelze.

Dno mixovací nádoby se během tohoto programu ohřeje na 130 °C. Nože rotují pouze ve zpětném chodu, takže suroviny se v nádobě nemelou a nedrtí. Mezi jednotlivými míchacími pohyby přístroj automaticky dělá přestávky, takže se při osmažení může uvolnit aroma tepelně upravovaných potravin.

Při používání programu opékání, smažení a podušení se z víka mixovací nádoby musí vyjmout odměrka, aby otvorem mohla unikat vznikající pára.

### ↶ TLAČÍTKO ZPĚTNÝ CHOD (REVERSE)

Ve zpětném chodu (v receptech REVERSE) přístroj pouze šetrně míchá a zpracovávané suroviny nemelou a nedrtí. Používat se může maximálně po stupni 3. Teplotu a délku míchání lze volně nastavit.



# VANILKOVÝ CUKR

1 vanilkový lusk  
250 g cukru krupice

1. Vanilkový lusk rozkrojíme napůl, obě půlky nařízneme ostrým nožem a trochu je roztáhneme. Sklenici se šroubovacím víčkem do poloviny naplníme cukrem, přidáme kousky vanilkového lusu a zasypeme zbytkem cukru. Sklenici uzavřeme, dobře protřepeme a necháme nejméně 2 dny odležet.
2. Směs cukru a vanilky nasypeme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** mixujeme najemno. Mixování v případě potřeby zopakujeme.
3. Vanilkový cukr opět nasypeme do sklenice a uchovááme na suchém místě až do dalšího použití.

## TIP

→ 1 lžička domácího vanilkového cukru odpovídá 3 lžičkám kupovaného vanilkového cukru.

 Na 1 sklenici (250 g)  Jednoduché  Na 1 sklenici ca 1025 kcal/4291 kJ  
0 g b., 0 g t., 250 g s.  Hotové za: 48 hodin 10 minut  
Příprava: 10 minut (+ 2 dny odležení)

# SNÍH Z BÍLKŮ

1. Do mixovací nádoby vložíme nástavec na míchání.
2. Přidáme bílky a s vloženou odměrkou šleháme **4 minuty 30 vteřin/na stupni 4** dotuha. Po uplynutí poloviny doby přidáme skrz plnicí otvor špetku soli.

4 bílky (velikost M)  
1 špetka soli

## TIP

→ Mixovací nádoba a nástavec na míchání používané ke šlehání sněhu musí být vychlazené, čisté a bez jakýchkoli zbytků tuku.

 Na 4 bílky  Jednoduché  Na 1 bílek ca 20 kcal/84 kJ  
4 g b., 0 g t., 0 g s.  Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut





# ROZPOUŠTĚNÍ ČOKOLÁDY

200 g čokoládové polevy  
nebo čokolády

1. Čokoládu nalámanou na kousky vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **15 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno.
2. Pomocí špachtle setřeme kousičky čokolády přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby. Vložíme odměrku a čokoládu necháme **2 minuty 30 vteřin/při 50 °C/na stupni 1** rozpustit.
3. Pokud čokoláda ještě není rozpuštěná, hmotu špachtlí setřeme z vnitřních stěn mixovací nádoby. S vloženou odměrkou ji rozpouštíme ještě další **1 minutu 30 vteřin/při 50 °C/na stupni 1**.

## TIP

→ Rozpuštěnou čokoládu lze použít kupříkladu ke zdobení cukroví a koláčků.

 Na 4 porce  Jednoduché  Na 1 porci ca 264 kcal/1105 kJ  
3 g b., 17 g t., 23 g s.  Hotové za: 3 minuty 30 vteřin  
Příprava: 1 minuta (+ 2 minuty 30 vteřin rozpouštění)

# VAŘENÁ VEJCE

1. Mixovací nádobu naplníme 500 ml studené vody.
2. Vejce položíme do nástavce na vaření, který vložíme do mixovací nádoby a s odměrkou vaříme vejce **po dobu podle požadovaného stupně uvaření/při 120 °C/na stupni 1**.

4 vejce (velikost M)

- **9 minut:** vejce naměkko
- **11 minut:** vejce na hniličku (s polotekutým žloutkem)
- **14 minut:** vejce natvrdo

## TIP

→ Při vaření většího množství vajec natvrdo, např. na vajíčkový salát, vložíme vejce do nástavce na vaření a do hlubokého parního nástavce. Vejce vaříme **STEAMER/12 minut**.

 Na 4 vejce  Jednoduché  Na 1 vejce ca 100 kcal/419 kJ  
8 g b., 7 g t., 0 g s.  Hotové za: 9–14 minut  
Příprava: 9–14 minut

# VAŘENÉ TĚSTOVINY

1 ½ lžičky soli  
300 g těstovin

**KROMĚ TOHO**  
1 lžička másla

1. Do mixovací nádoby nalijeme 1,7 l studené vody, přidáme sůl a přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **10 minut/100 °C/stupeň 1**. Přivedeme k varu.
2. Skrz plnicí otvor přidáme těstoviny a s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/po dobu uvedenou na obalu/při 100 °C/na stupni 1**.
3. Těstoviny slijeme přes cedník a podle chuti podáváme promíchané s máslem.

## TIP

→ Tímto způsobem lze uvařit také špagety. Jednoduše je plnicím otvorem vložíme do vroucí vody.



Na 2 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 585 kcal/2449 kJ  
17 g b., 8 g t., 108 g s.



Hotové za: 25 minut (podle druhu těstovin)  
Příprava: 5 minut (+ 10 minut ohřívání, vaření těstovin)

# VAŘENÉ BRAMBORY

1. Mixovací nádobu naplníme 500 ml studené vody. Pokud chceme vařit brambory ve slupce, důkladně je omyjeme, vydrhneme, dáme do nástavce na vaření a vložíme do mixovací nádoby.
2. Vaříme-li brambory bez slupky, oloupeme je, omyjeme, podle velikosti nakrájíme na čtvrtky nebo osminky a vložíme do nástavce na vaření.
3. Brambory posypeme solí a kmínem (kmínem pouze brambory vařené ve slupce) a s odměrkou je vaříme v páře **STEAMER/15 minut**.

800 g menších lojovitých brambor  
1 lžička soli  
1 lžička kmínu



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 154 kcal/645 kJ  
4 g b., 0 g t., 35 g s.



Hotové za: 25 minut  
Příprava: 10 minut (+ 15 minut vaření)

# VAŘENÁ RÝŽE

200 g rýže (parboiled)  
(s dobou vaření 20 minut)  
1 lžička soli  
1 lžička másla

1. Rýži nasypeme do nástavce na vaření, který vložíme do mixovací nádoby. Rýži posypeme solí a přelijeme 1,5 l studené vody.
2. S vloženou odměrkou ji vaříme **30 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
3. Po uplynutí poloviny této doby rýži jednou promícháme špachtlí. Uvařenou rýži nakonec promícháme s máslem.

## TIP

→ Doba vaření se může lišit podle druhu rýže.

# BRAMBOROVÁ KAŠE

1. Mixovací nádobu naplníme 500 ml studené vody. Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme na půlky a dáme do nástavce na vaření. Ten vložíme do mixovací nádoby a brambory vaříme v páře **STEAMER/15 minut**.
2. Nástavec vyjmeme, z mixovací nádoby vylijeme vodu a vložíme do ní uvařené brambory. Přidáme mléko a máslo a vše s vloženou odměrkou mixujeme **6 vteřin/na stupni 6** na hladkou kaši. Dochutíme muškátovým oříškem, opepříme a osolíme. Bramborovou kaši podáváme horkou.

800 g menších moučnatých brambor  
250 ml vlažného mléka (čerstvého, 3,5 % tuku)  
20 g másla  
muškátový oříšek, pepř a sůl k dochucení

## OBMĚNY

- Bramborovou kaši dochutíme čerstvě nastrohaným křenem.
- Spolu s bramborami uvaříme 350 g nakrájené dýně Hokkaidó.
- Do bramborové kaše lze vmíchat 100 g čerstvě nastrohaného parmazánu (32 % tuku).
- Do bramborové kaše můžeme přimíchat nasekané čerstvé bylinky.



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 204 kcal/854 kJ  
6 g b., 6 g t., 34 g s.



Hotové za: 25 minut  
Příprava: 10 minut (+ 15 minut vaření)



Na 2 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 353 kcal/1478 kJ  
7 g b., 1 g t., 77 g s.



Hotové za: 35 minut  
Příprava: 5 minut (+ 30 minut vaření)



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 204 kcal/854 kJ  
6 g b., 6 g t., 34 g s.



Hotové za: 25 minut  
Příprava: 10 minut (+ 15 minut vaření)



# BRAMBORÁKY

1 kg moučnatých brambor  
2 cibule (100 g)  
20 g škrobové moučky  
1 lžička soli  
pepř na špičku nože  
2 vejce (velikost L)  
5 lžic oleje ke smažení

1. Brambory oloupeme, omyjeme, rozkrojíme na půlky a syrové je vložíme do mixovací nádoby. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a přidáme k bramborám.
2. Přidáme škrobovou moučku, 1 lžičku soli a pepř a s vloženou odměrkou směs mixujeme **12 vteřin/na stupni 5**.
3. Přidáme vejce, do nádoby vložíme odměrku a vejce do těsta vmícháváme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 3**. Dosolíme a opepříme a opět s vloženou odměrkou promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**.
4. V pánvi s nepřilnavým dnem rozeřijeme olej, přidáme pokaždé 1 větší lžící bramborového těsta a postupně usmažíme 4 menší bramboráky.

## TIP

→ Bramboráky můžeme podle chuti podávat s jablečným pyré, brusinkovým kompotem nebo s uzeným lososem.



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 358 kcal/1499 kJ  
9 g b., 15 g t., 46 g s.



Hotové za: 25 minut  
Příprava: 25 minut

# PALAČINKY

4 vejce (velikost L)  
1 špetka soli  
500 g hladké mouky  
800 ml vlažného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
2 lžice másla

1. Všechny přísady kromě másla dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mícháme **35 vteřin/na stupni 4** na hladké těsto.
2. Těsto necháme 10 minut odležet.
3. V pánvi rozeřijeme trochu másla a pomocí naběračky přiléváme jednotlivé porce těsta.
4. Palačinky smažíme z každé strany zhruba 2 minuty dozlatova.
5. Hotové palačinky udržujeme v teple a z těsta postupně usmažíme dalších 9 palačinek.

## TIP

→ Palačinky chutnají nejen ve sladkém provedení, ale také se slanou náplní či pouze s ovocem, marmeládou, zmrzlinou anebo posypané skořicovým cukrem.



Na 10 kousků



Jednoduché



Na 1 kus ca 284 kcal/1189 kJ  
12 b., 7 g t., 41 g s.



Hotové za: 35 minut  
Příprava: 25 minut (+ 10 minut odležení)

# STROUHANÝ PARMAZÁN

1. Z kusu parmazánu okrájíme okraje a sýr nakrájíme na kousky velké zhruba 3 cm. Vložíme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 10** nadrobno.
2. Mixování podle potřeby opakujeme.

## TIP

→ Tímto způsobem můžeme nastroumat goudu, ementál a další druhy sýra. Jelikož jsou měkčí než parmazán, měly by se jiné druhy sýra nechat před zpracováním dobře vychladit. Dobu a stupeň lze přizpůsobit vlastním potřebám.



Na 1 porci (150 g)



Jednoduché



Na 1 porci ca 374 kcal/1566 kJ  
36 g b., 26 g t., 0 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut

# JOGURT

1. Troubu předehřejeme na 50 °C.
2. Do mixovací nádoby nalijeme vlažné mléko a s vloženou odměrkou je ohříváme **7 minut/při 45 °C/na stupni 1**.
3. Přidáme jogurt a s vloženou odměrkou vše **3 minuty/na stupni 2** promícháme.
4. Sklenice se šroubovacím víčkem vyvaříme v horké vodě, dnem nahoru je postavíme na utěrku a necháme uschnout.
5. Směs jogurtu a mléka naplníme do sklenic, pevně je uzavřeme, zabalíme do utěrek a na 6 hodin vložíme do vypnuté tmavé trouby. Sklenicemi během toho nepohybujeme a troubu neotvíráme.
6. Jogurt až do konzumace uchováváme v chladničce.

## TIP

→ Jogurt vydrží v chladničce zhruba 3 dny.



Na 4 sklenice (à 290 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 141 kcal/590 kJ  
8 g b., 8 g t., 9 g s.



Hotové za: 6 hodin 10 minut  
Příprava: 10 minut (+ 6 hodin odležení)



## KONCENTRÁT NA ZELENINOVÝ VÝVAR

- 2 menší cibule (100 g)
- 2 menší mrkve (100 g)
- 1 kus řapíkatého celeru (100 g)
- 1 kus kořenové petržele (100 g)
- 1 menší pórek (100 g)
- 4 snítky různých čerstvých bylinek podle chuti
- 2 stroužky česneku
- 100 g sušených rajčat
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušené majoránky
- 1 lžička nahrubo drceného pepře
- 25 g mořské soli
- 2 lžíce olivového oleje

1. Zeleninu očistíme, popř. oloupeme, omyjeme, osušíme a pokrájíme nahrubo. Bylinky opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Česnek oloupeme.
2. Zeleninu, čerstvé bylinky, česnek, sušená rajčata, oregano, majoránku a nadrcený pepř dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 6** mixujeme najemno. Směs pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby.
3. Přidáme mořskou sůl, 30 ml vlažné vody a olivový olej a vše bez odměrky vaříme **25 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
4. Do přístroje opět vložíme odměrku a vše **1 minutu/na stupni 10** mixujeme najemno. Horký koncentrát naplníme do sterilizovaných sklenic se šroubovacími víčky. Důkladně je uzavřeme a necháme vychladnout.

### TIPY

- Do 500 ml horké vody přidáme 1 až 2 lžíce koncentrátu a rozpustíme jej podobně jako hotový bujón koupený v obchodě.
- Není-li polévka určená pro děti, lze vodu nahradit bílým vínem.
- V chladničce vydrží zeleninový koncentrát i několik měsíců.



## KONCENTRÁT NA HOVĚZÍ VÝVAR

1. Maso pokrájíme na menší kousky (o velikosti asi 3 cm) a na 20 minut vložíme do mrazničky. Ve dvou dávkách ho potom v mixovací nádobě s odměrkou **30 vteřin/na stupni 8** mixujeme. Rozmixované maso dáme do jiné nádoby.
2. Zeleninu očistíme, popř. oloupeme, omyjeme, osušíme a pokrájíme nahrubo. Čerstvé bylinky opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Zeleninu a bylinky spolu s tymiánem a drceným pepřem mixujeme v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Přitom si pomůžeme špachtlí. Rozmixovanou směs pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby.
3. Přidáme mořskou sůl, 50 ml vlažné vody a olej, do nádoby vložíme maso a vše bez odměrky vaříme **25 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
4. Do přístroje opět vložíme odměrku a vše **1 minutu/na stupni 10** mixujeme najemno. Horký masový koncentrát naplníme do sterilizovaných sklenic se šroubovacími víčky. Důkladně je uzavřeme a necháme vychladnout.

### TIPY

- Do 500 ml horké vody přidáme 1 až 2 lžíce koncentrátu a rozpustíme jej podobně jako hotový bujón koupený v obchodě.
- Není-li polévka určená pro děti, lze vodu nahradit suchým červeným vínem.
- V chladničce vydrží masový koncentrát i několik měsíců.

- 300 g očištěného hovězího masa (bez kostí, šlach a tuku)
- 100 g sušených rajčat
- 2 menší cibule (100 g)
- 2 menší mrkve (100 g)
- 1 kus řapíkatého celeru (100 g)
- 1 kus kořenové petržele (100 g)
- 1 menší pórek (100 g)
- 2 stroužky česneku
- 4 snítky různých čerstvých bylinek podle chuti
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička nahrubo drceného pepře
- 25 g mořské soli
- 2 lžíce olivového oleje



## KONCENTRÁT NA DRŮBEŽÍ VÝVAR

400 g kuřecího masa bez kůže  
 2 menší cibule (100 g)  
 2 menší mrkve (100 g)  
 1 kus řapíkatého celeru (100 g)  
 1 kus kořenové petržele (100 g)  
 1 menší pórek (100 g)  
 4 snítky různých čerstvých  
 bylinek podle chuti  
 1 lžička sušené majoránky  
 1 lžička bílého pepře  
 25 g mořské soli  
 2 lžice slunečnicového oleje

1. Maso pokrájíme na menší kousky (o velikosti asi 3 cm) a na 20 minut vložíme do mrazničky. Ve dvou dávkách ho potom v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **25 vteřin/na stupni 8** mixujeme. Promixované maso naplníme do jiné nádoby.
2. Zeleninu očistíme, popř. oloupeme, omyjeme, osušíme a pokrájíme nahrubo. Čerstvé bylinky opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Zeleninu a čerstvé bylinky spolu s majoránkou a bílým pepřem dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 6** najemno. Rozmixovanou směs pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby.
3. Přidáme mořskou sůl, 50 ml vlažné vody a olej, do nádoby vložíme maso a vše bez odměrky vaříme **25 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
4. Do přístroje opět vložíme odměrku a vše **1 minutu/na stupni 10** mixujeme najemno. Horký drůbeží koncentrát naplníme do sterilizovaných sklenic se šroubovacími víčky. Důkladně je uzavřeme a necháme vychladnout.

### TIPY

- Do 500 ml horké vody přidáme 1 až 2 lžice koncentrátu a rozpustíme jej podobně jako hotový bujón koupený v obchodě.
- V chladničce vydrží drůbeží koncentrát i několik měsíců.



## BÍLÁ ZÁKLADNÍ OMÁČKA

1. Máslo nakrájené na kousky vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou necháme **2 minuty/při 90 °C/na stupni 2** rozpustit.
2. Přisypeme mouku, do přístroje dáme nástavec na míchání a s vloženou odměrkou vaříme **3 minuty/při 100 °C/na stupni 1**. Nástavec na míchání poté vyjmeme.
3. Přilijeme teplý vývar a s vloženou odměrkou vše mixujeme **20 vteřin/na stupni 6**.
4. Odměrku vyjmeme a omáčku **10 minut/při 100 °C/na stupni 1** mírně povaříme. Osolíme a opepříme, do přístroje opět vložíme odměrku a omáčku ještě **10 vteřin/na stupni 1** promícháme.

60 g másla  
 50 g hladké mouky  
 500 ml teplého zeleninového vývaru  
 sůl a pepř k dochucení

### ODMĚNA

- Bílou omáčku lze případně dochutit muškátovým oříškem nebo citronovou šťávou. Omáčku můžeme variovat nastrohaným sýrem, nasekanými čerstvými bylinkami, rajčatovým protlakem, hořčicí nebo čerstvě nastrohaným křenem.

# TMAVÁ ZÁKLADNÍ OMÁČKA (HNĚDÁ)

1 kg morkových kostí  
2 mrkve (140 g)  
1 kus celeru (250 g)  
3 cibule (200 g)  
30 ml olivového oleje  
1 lžice rajčatového protlaku  
1 lžice hladké mouky  
400 ml suchého červeného vína  
1 l horkého hovězího vývaru  
2 lžice řepného sirupu  
sůl a pepř k dochucení  
10 g škrobové moučky

1. Troubu předehřejeme na 200 °C. Morkové kosti vložíme do mísy na náky a zhruba 1 hodinu je propékáme v troubě. Po uplynutí poloviny doby pečení je obrátíme. Mísu vyjmeme a kosti necháme zhruba 30 minut vychladnout.
2. Zeleninu očistíme, popř. oloupeme, omyjeme, osušíme a pokrájíme nahrubo. Dáme ji do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **6 vteřin/na stupni 5** nahrubo.
3. Přilijeme olivový olej a zeleninu bez odměrky osmahneme v programu **ROAST**.
4. Přidáme protlak a zeleninu zaprášíme moukou. Vše bez odměrky ještě jednou osmahneme v programu **ROAST**.
5. Podlijeme červeným vínem a bez odměrky necháme **10 minut/při 130 °C/na stupni 1** provařit. Nástavec na vaření postavíme na víko, aby omáčka nestříkala ven.
6. Vychladlé kosti vložíme do nástavce na vaření a ten zavěsíme do mixovací nádoby. Přilijeme horký hovězí vývar a vše s vloženou odměrkou vaříme **20 minut/při 110 °C/na stupni 1**. Nástavec na vaření poté pomocí špachtle vyjmeme z mixovací nádoby a kosti odstraníme.
7. Omáčku v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 7** mixujeme na pyré a poté ji přes cedník propasírujeme do jiné nádoby.
8. Omáčku přelijeme zpět do mixovací nádoby, přidáme řepný sirup a ještě jednou ji bez odměrky **10 minut/při 100 °C/na stupni 2** převaríme. Nástavec na vaření opět postavíme na víko, aby omáčka nestříkala ven.
9. Hotovou omáčku osolíme a opepříme. Škrobovou moučku dohladka rozmícháme s 2 lžicemi vlažné vody, přidáme do omáčky v mixovací nádobě a bez odměrky vaříme další **2 minuty/při 100 °C/na stupni 2**. Nástavec na vaření postavíme na víko, aby omáčka nestříkala ven.

## TIPY

- Není-li omáčka dostatečně tmavá, můžeme do ní jako poslední krok přimíchat 1 lžici tekutého cukrového karamelu.
- Neprodyšně uzavřená vydrží omáčka v chladničce přibližně 1 týden.





## HOŘČIČNÁ OMÁČKA

40 g másla  
40 g hladké mouky  
400 ml vlažného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
3 lžíce hořčice  
½ lžičky soli  
2 špetky pepře  
1 špetka muškátového oříšku  
1 lžička citronové šťávy  
popř. sůl a pepř k dochucení

1. Máslo nakrájené na kousky dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou necháme **2 minuty/při 90 °C/na stupni 2** rozpustit.
2. Přisypeme mouku a s vloženou odměrkou ohříváme **4 minuty/při 100 °C/na stupni 2**.
3. Přilijeme vlažné mléko a s vloženou odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupni 6**.
4. Poté s odměrkou mírně vaříme **5 minut/při 90 °C/na stupni 2**. Přidáme hořčici a omáčku s vloženou odměrkou mírně vaříme **5 minut/při 90 °C/na stupni 2**.
5. Přidáme sůl, pepř, muškátový oříšek a citronovou šťávu a s vloženou odměrkou ještě **20 vteřin/na stupni 5** promixujeme.
6. Dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 2** promícháme.

### TIPY

- Pro jemnější variantu ochutíme hořčičnou omáčku medem.
- Hořčičná omáčka se výborně hodí k rybě, masu a vařeným vejším.



## BÉARNSKÁ OMÁČKA

1. Máslo nakrájené na kousky vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou necháme **4 minuty/při 70 °C/na stupni 2** rozpustit. Přelijeme do jiné nádoby a mixovací nádobu dáme asi na 15 minut vychladnout.
2. Mezitím opláchneme a osušíme bylinky a lístky otrháme. Estragon, petrželku a kerblík odděleně nasekáme najemno a dáme stranou. Šalotku oloupeme, překrojíme na půlky, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou ji sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Nasekanou šalotku pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby. Přilijeme horký slepičí vývar, jablečný ocet, 1 lžičku estragonu a rozdrčené kuličky pepře. Bez odměrky vaříme **10 minut/při 90 °C/na stupni 2** a necháme mírně zhoustnout. Přecedíme, nálev zachytíme a necháme 15 minut vychladnout.
3. Do mixovací nádoby dáme žloutky a šalotkový nálev a s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 5** promícháme. Vložíme nástavec na míchání a vše opět s vloženou odměrkou ohříváme **7 minut/při 70 °C/na stupni 3**. Po 2 minutách začneme na víko mixovací nádoby lít ochladlé máslo tak, aby po kapkách kapalo na zapnutý nůž. Přidáme kajenský pepř, po 1 lžičce petrželky a kerblíku a s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 3** mixujeme do omáčky. Dochutíme solí a pepřem, s vloženou odměrkou ještě **10 vteřin/na stupni 1** promícháme a ihned podáváme.

200 g másla  
2 snítky estragonu  
2 snítky petrželky  
2 snítky kerblíku  
1 šalotka (30 g)  
100 ml horkého slepičího vývaru  
2 lžíce jablečného octa  
3 kuličky pepře  
4 žloutky (velikost M)  
1 špetka kajenského pepře  
sůl a pepř k dochucení



## HOLANDSKÁ OMÁČKA

180 g másla  
3 velmi čerstvé žloutky (velikost M)  
2 lžice vlažného slepičího vývaru  
nebo bílého vína  
sůl, černý nebo kajenský pepř  
a citronová šťáva k dochucení

1. Nejprve všechny přísady necháme ohřát na pokojovou teplotu.
2. Máslo nakrájené na kousky dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou necháme **6 minut/při 70 °C/na stupni 2** rozpustit. Přelijeme do jiné nádoby a mixovací nádobu necháme 10 minut vychladnout.
3. Do mixovací nádoby vložíme nástavec na míchání. Přidáme žloutky, přilijeme vlažný vývar nebo víno a s vloženou odměrkou necháme **8 minut/při 70 °C/na stupni 3** emulgovat. Přitom po 3 minutách míchání začneme na víko mixovací nádoby pomalu přilévat rozpuštěné máslo tak, aby po kapkách kapalo na zapnutý nůž. Přidávání másla by mělo trvat přibližně 2 minuty.
4. Omáčku podle chuti osolíme, opepříme a dochutíme citronovou šťávou, s vloženou odměrkou ji **10 vteřin/na stupni 2** promícháme a ihned podáváme.

### TIP

→ Není-li omáčka dostatečně krémová, v mixovací nádobě ji necháme zchladnout na 50 °C (viz displej) a poté ji ještě jednou nástavcem na míchání a s vloženou odměrkou šleháme **30 vteřin/na stupni 4**. Ihned podáváme.



## PETRŽELKOVÁ OMÁČKA

1. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Dáme ji do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou ji **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Dáme do jiné nádoby a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Máslo nakrájené na kousky vložíme do mixovací nádoby. Přístroj bez odměrky nastavíme **na 9 minut/105 °C/stupeň 2** a zapneme jej. Po 2 minutách skrz plnicí otvor na víku po lžičkách přisypeme mouku. Po uplynutí další 1 minuty skrz plnicí otvor pomalu přilijeme vývar. Poté plnicí otvor, zatímco je přístroj ještě zapnutý na program vaření, uzavřeme odměrkou.
3. Není-li omáčka po uplynutí doby vaření dostatečně hustá, necháme ji bez odměrky vařit další **2 minuty/při 105 °C/na stupni 2**.
4. Přidáme crème fraîche, citronovou šťávu a 3 lžice nasekané petrželky a s vloženou odměrkou vše mícháme **45 vteřin/na stupni 4**. Osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou mícháme **20 vteřin/na stupni 2**.

½ svazku petrželky  
40 g másla  
40 g hladké mouky  
500 ml vlažného zeleninového vývaru  
60 g crème fraîche (30 % tuku)  
1 lžička citronové šťávy  
sůl a pepř k dochucení

### TIP

→ Zbytek petrželky lze použít na ozdobení.



## BEŠAMELOVÁ OMÁČKA

50 g másla  
50 g hladké mouky  
500 ml vlažného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
sůl, pepř, muškátový oříšek  
a citronová šťáva k dochucení

1. Máslo nakrájené na kousky vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou necháme **3 minuty/při 90 °C/na stupni 2** rozpustit.
2. Přisypeme mouku a s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 6**. Rozmixovanou směs pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby.
3. Do přístroje vložíme odměrku a směs vaříme **4 minuty/při 100 °C/na stupni 2**.
4. Do nádoby přilijeme vlažné mléko a bez odměrky **10 minut/při 90 °C/na stupni 2** mírně povaříme.
5. Osolíme, opepříme, okořeníme muškátovým oříškem a dochutíme citronovou šťávou.
6. Omáčku zachycenou na vnitřní stěně mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle, do nádoby vložíme odměrku a ještě jednou mixujeme **5 vteřin/na stupni 5**.

### TIP

→ Bešamelovou omáčku můžeme zjemnit šafránem nebo část mléka nahradit vývarem, smetanou nebo suchým bílým vínem.



## VĚTRNÍKY

1. Těsto: Do mixovací nádoby nalijeme 250 ml vlažné vody, přidáme máslo nakrájené na menší kousky a sůl a s vloženou odměrkou ohříváme **5 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
2. Přisypeme mouku a dále s vloženou odměrkou mícháme **15 vteřin/na stupni 4**. Mixovací nádobu poté vyjeme z přístroje a těsto necháme 10 minut vychladnout.
3. Mixovací nádobu opět vložíme do přístroje, z víka vyjeme odměrku a přístroj nastavíme na **40 vteřin/stupeň 5**. Skrz plnicí otvor na víku postupně přidáváme vejce, dokud se vše neumíchá do hladka. Těsto potom s vloženou odměrkou šleháme ještě **25 vteřin/na stupni 5**.
4. Mixovací nádobu vyjeme z přístroje a těsto necháme zhruba 10 minut vychladnout. Troubu předehřejeme na 200 °C a plech vyložíme papírem na pečení.
5. Těsto naplníme do zdobícího sáčku s tryskou ve tvaru hvězdy a s co největším rozstupem pak nastříkáme na plech 12 růžic. Větrníky pečeme 20 minut do zlatova na střední příčce trouby.
6. Ještě teplé větrníky vodorovně rozřízneme pilkovým nožem nebo je prostříháme nůžkami. Na mřížce na chlazení koláčů je pak necháme úplně vychladnout.

### TIP

→ Větrníky můžeme naplnit šlehačkou nebo vanilkovým krémem.

60 g másla  
1 špetka soli  
150 g hladké mouky  
4 vejce (velikost M)



# KŘEHKÉ TĚSTO

1. Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky, přidáme cukr, sůl, vejce a mouku a do přístroje vložíme odměrku. Nastavíme jej na **KNEAD** a uhněteme hladké těsto. Je-li těsto příliš suché, přidáme 1 lžičku studené vody a vše s vloženou odměrkou ještě prohněteme **20 vteřin/na stupni 4**. Z těsta vytvarujeme kouli, zabalíme ji do fólie na potraviny a necháme nejméně 30 minut odležet v chladničce. Troubu předehřejeme na teplotu uvedenou v receptu. Do formy dáme trochu měkkého másla a rozetřeme ho mašlovaczkou. Pokud korpus pečeme bez luštěnin, okraje formy necháme nevymaštěné, neboť těsto s vysokým obsahem másla by působením vysoké teploty změklo a steklo dolů.
2. Těsto natenko vyválíme mezi dvěma vrstvami průhledné fólie na potraviny. Velikost plátu těsta se řídí podle velikosti použité formy. Pokud těstem vysteleme i okraje formy, měl by být plát těsta vyválený na velikost zhruba o 4 cm širší než kulatá dortová forma. Plát těsta vložíme bez fólie do dortové formy a okraj podle potřeby vytáhneme trochu výše. Těsto poté ihned vložíme do trouby; v případě že v závislosti na receptu musíme udělat ještě další pracovní kroky, uchovááme těsto nejlépe ve formě až do dalšího použití v chladničce.
3. Pokud korpus z křehkého těsta pečeme s okrajem a bez náplně, měli bychom ho péci „naslepo“, aby okraj korpusu během pečení nesplaskl a na korpusu se nevytvořily nepěkné bubliny. Při pečení naslepo přikryjeme těsto papírem na pečení a formu až po okraj naplníme luštěninami. U korpusů bez okraje či křehkého těsta určeného jen na předpečení stačí, když těsto několikrát propíchneme vidličkou.
4. Korpus upečeme podle návodu v konkrétním receptu. Poté uvolníme obruč formy a korpus necháme nejprve 10 minut chladnout ve formě. Teprve poté jej úplně vyjmeme z formy a na mřížce na chlazení koláčů necháme úplně vychladnout. Upečené křehké těsto se snadno láme, proto je při manipulaci s ním potřeba postupovat opatrně.

## NA TĚSTO

160 g másla vychlazeného v chladničce  
80 g cukru krupice  
1 špetka soli  
1 vejce vychlazené v chladničce (velikost M)  
300 g hladké mouky

## KROMĚ TOHO

měkké máslo a hladká mouka na formu  
popř. 500 g luštěnin k pečení naslepo

## OBMĚNA

→ Na slané křehké těsto smícháme 200 g hladké mouky, 100 g studeného másla, 1 vejce (velikost M) a ½ lžičky soli, do přístroje vložíme odměrku a nastavíme jej na **KNEAD/2 minuty**.



# PIŠKOTOVÉ TĚSTO

## NA TĚSTO

4 vejce (velikost M)  
150 g cukru krupice  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
75 g hladké mouky  
75 g škrobové moučky  
1 špetka soli

## KROMĚ TOHO

máslo na formu  
cukr na posypání

1. Troubu předehřejeme na 220 °C.
2. Plech vyložíme papírem na pečení nebo dno dortové formy vymažeme máslem.
3. Do mixovací nádoby vložíme nástavec na míchání. Přidáme vejce, krupicový a vanilkový cukr, vložíme odměrku a mícháme **5 minut/ při 37 °C/na stupni 3**. Přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **5 minut/stupeň 4** a vše ještě jednou prošleháme.
4. Mouku promícháme se škrobovou moučkou, přisypeme do mixovací nádoby, osolíme a s vloženou odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/ na stupni 3**.
5. Těsto vylijeme na plech, rozetřeme dohladka a pečeme 7 minut.
6. Rozprostřeme vlhkou utěrku a posypeme ji cukrem. Korpus vyjmeme z trouby a ihned jej vyklopíme na utěrku tak, aby papír ležel navrchu. Postříkáme ho studenou vodou a opatrně stáhneme. Těsto okamžitě svineme pomocí utěrky a necháme 30 minut vychladnout. Dále postupujeme podle zvoleného receptu.
7. Těsto můžeme případně nalít do dortové formy, potom je zahladíme a pečeme 10 minut. Formu vyjmeme z trouby a korpus nožem opatrně oddělíme od okraje. Poté uvolníme obruč a korpus vyklopíme na mřížku na chlazení koláčů. Necháme 30 minut vychladnout a dále postupujeme podle konkrétního receptu.



## OBMĚNA

- Na čokoládové piškotové těsto smícháme 3 lžičky kakaa na pečení s moukou, škrobovou moučkou a solí a umícháme těsto.





## LISTOVÉ TĚSTO

### NA TĚSTO

200 g ledově vychlazeného másla  
225 g hladké mouky  
1 lžička soli  
1 lžička cukru krupice

### KROMĚ TOHO

mouka na pomoučnění válu

1. Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky, mouku, sůl, cukr a 90 ml studené vody, vložíme odměrku a hněteme **25 vteřin/na stupni 4**. Těsto vyjmeme a na pomoučněném válu z něj vytváříme koule, zabalíme ji do fólie na potraviny a necháme nejméně 30 minut odležet v chladničce.
2. Z vychlazeného těsta na pomoučněném válu vytváříme obdélník a vyválíme dlouhý plát. Těsto z obou konců překlopíme do středu tak, aby obdélníkový plát měl tři vrstvy. Těsto opět zabalíme do fólie a necháme odležet dalších 30 minut.
3. Z těsta poté směrem k otevřeným stranám znovu vyválíme obdélníkový plát dlouhý 25 cm, boční strany překlopíme dovnitř a plát opět vyválíme směrem k otevřeným stranám. Těsto znova zabalíme do fólie a necháme odležet dalších 30 minut. Tento postup opakujeme ještě dvakrát.
4. Těsto poté zpracujeme dále podle zvoleného receptu.

### TIPY

- Těsto je z důvodu vysokého podílu másla značně měkké, nemělo by ale být lepkavé. V případě že je tomu tak, těsto poprášíme trochou hladké mouky a necháme dostatečně vychladit. Tento recept nefunguje s polotučným máslem ani s máslem s přídatnými látkami (např. s řepkovým olejem).
- V závislosti na velikosti a receptu pečeme listové těsto zhruba 12 až 25 minut.



## TĚSTÍČKO NA SMAŽENÍ

1. Do mixovací nádoby vložíme nástavec na míchání, přilijeme bílky a s vloženou odměrkou je **2 minuty/na stupni 4** šleháme, aby vznikl tuhý sníh. Naplníme jej do jiné nádoby a nástavec na míchání vyjmeme.
2. Do mixovací nádoby pak dáme zbylé přísady, vložíme odměrku a mícháme **35 vteřin/na stupni 5**. Přidáme sníh a s vloženou odměrkou vše mícháme **15 vteřin/na stupni 3**.
3. Je-li těstíčko ještě příliš husté, přimícháme do něj trochu vody.

2 bílky (velikost M)  
100 g prosáté hladké mouky  
125 ml studeného mléka (čerstvého, 3,5 % tuku)  
1 žloutek (velikost M)  
1 špetka soli  
1 špetka kypřicího prášku do pečiva

### TIPY

- Místo mléka lze použít také bílé víno nebo pivo, pokud pokrm není určen pro děti.
- Přidáme-li špetku pepře nebo chilli, těstíčko tím dodáme pikantnější chuť.
- Těstíčko se hodí k obalování ryb nebo zeleniny. Obalený pokrm jednoduše usmažíme dozlatova v horkém tuku.





## TĚSTO NA NUDLE

### NA TĚSTO

220 g hladké mouky  
180 g jemné semoliny (krupice  
z tvrdozrnné pšenice)  
1 lžička soli  
3 lžice olivového oleje

### KROMĚ TOHO

hladká mouka nebo krupice  
na pomoučnění válu

1. Do mixovací nádoby dáme mouku a semolinu, přidáme 1 lžičku soli, olivový olej a 170 ml studené vody. Do přístroje vložíme odměrku, nastavíme jej na **KNEAD/2 minuty** a těsto prohněteme.
2. Drolivé těsto přendáme na vál a dále ho hněteme rukama, dokud nevznikne pevné, hladké těsto. Přikryjeme ho fólií na potraviny a necháme 1 hodinu odležet.
3. Z těsta válečkem vyválíme velice tenký plát. Pokud se těsto začne lepit, přidáme ještě mouku nebo krupici. Z vyváleného těsta poté vytváříme požadovanou formu nebo z něj nakrájíme nudle na strojku na těstoviny. Na široké nudle nastavíme strojek na šířku zhruba 1,5 cm.
4. Těstoviny vaříme ve vroucí vodě do poloměkka, aby byly al dente, necháme je okapat a podáváme.

### TIP

→ Pokud těstoviny uvaříme během hodiny, můžeme z nich vytvořit kupříkladu hnízda, která pak necháme proschnout na utěrce. Připravujeme-li těstoviny do zásoby, měly bychom je zavěsit a nechat úplně vyschnout.



## DOMÁCÍ GNOCCHI

1. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody a přidáme špetku soli. Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na čtvrtky. Vložíme je do nástavce na vaření, ten vsadíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je vaříme v páře **STEAMER/15 minut**.
2. Nástavec vyjeme, vodu slijeme a brambory necháme vychladnout (nejlépe přes noc).
3. Brambory spolu se žloutky, moukou, zbytkem soli, pepřem a muškátovým oříškem dáme do mixovací nádoby, vložíme odměrku a mícháme **30 vteřin/na stupni 4**.
4. Těsto zachycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí a vše s vloženou odměrkou ještě **5 vteřin/na stupni 6** promícháme.
5. Z těsta na pomoučněném válu vyválíme váleček silný zhruba 1,5 cm, který pak nakrájíme na kolečka silná asi 1 cm. Gnocchi případně pomocí vidličky stlačíme mírně naplocho, aby na povrchu vznikl vroubkovaný vzor.
6. Dáme vařit dostatečné množství osolené vody, vložíme do ní gnocchi a přivedeme k varu. Při střední teplotě je necháme 4 minuty povařit, dokud nevyplavou na povrch. Pěnovačkou je vyjeme a necháme dobře okapat.

### NA TĚSTO

1 lžička soli  
10 středně velkých moučnatých  
brambor (1 kg)  
3 žloutky (velikost M)  
200 g hladké mouky  
3 špetky pepře  
muškátový oříšek na špičku nože

### KROMĚ TOHO

hladká mouka na pomoučnění  
válu



## MÁSLOVÉ VAFLE

### NA TĚSTO

85 g měkkého másla  
85 g cukru krupice  
1 špetka soli  
2 vejce (velikost M)  
200 ml studeného podmáslí  
(0,9 % tuku)  
200 g hladké mouky  
½ lžičky kypřicího prášku  
do pečiva

**KROMĚ TOHO**  
tuk na vaflovač

1. Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky, přidáme cukr a sůl a s vloženou odměrkou vše **15 vteřin/na stupni 5** šleháme na krém. Špachtlí jej setřeme z vnitřních stěn nádoby.
2. Přidáme vejce a podmáslí a s vloženou odměrkou mícháme dalších **30 vteřin/na stupni 5**.
3. Hmotu pomocí špachtle znova setřeme dolů. Navrch prosejeme mouku a prášek do pečiva a opět s vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4**.
4. Těsto zachycené na stěnách mixovací nádoby špachtlí znova setřeme dolů a s vloženou odměrkou mícháme ještě **30 vteřin/na stupni 4**, aby vzniklo polotekuté těsto.
5. Vaflovač předehřejeme a vymažeme tukem.
6. Na plochu vaflovače nalijeme 3 lžíce těsta a 4 minuty na něm pečeme vafle, dokud se nezbarví dozlatova.

### TIP

→ Vafle chutnají posypané moučkovým cukrem nebo s marmeládou, se šlehačkou či s kopečkem vanilkové zmrzliny.



## MLÉČNÁ RÝŽE

1. Do mixovací nádoby nalijeme studené mléko, přidáme cukr, osolíme a přisypeme rýži. Vše mírně vaříme bez odměrky **REVERSE/ 40 minut/při 90 °C/na stupni 1**.
2. Uvařenou rýži necháme v mixovací nádobě mimo základní zařízení 15 minut bobtnat. Poté ji rozdělíme do misek a buď ji podáváme ještě teplou, nebo ji až do podávání postavíme do chladu.

1,2 l studeného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
75 g cukru krupice  
2 špetky soli  
250 g kulatozrné rýže  
(s dobou vaření 40 minut)

### TIPY

- Aby mléčná rýže byla ještě krémovější, vmícháme do ní trochu šlehačky.
- K mléčné rýži se hodí cukr promíchaný se skořicí, nahrubo nastrohaná čokoláda, marmeláda, karamelizované oříšky nebo krokant.
- Mléčná rýže působí velice vkusně, když ji do malých sklenic navrstvíme s horkým třešňovým kompotem.



## RAJČATOVÁ OMÁČKA

2 cibule (150 g)  
2 stroužky česneku  
50 ml olivového oleje  
¼ svazku bazalky  
1,2 kg pasírovaných rajčat  
1 lžička cukru krupice  
1 lžička sušeného oregána  
1 lžička sušené majoránky  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře

1. Cibuli a česnek oloupeme. Cibuli rozkrojíme na čtvrtky, spolu s česnekem dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 6** mixujeme nadrobno. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí.
2. Přilijeme olej a vše bez odměrky smažíme **ROAST/4 minuty**.
3. Bazalku opláchneme, osušíme, lístky otrháme ze stonků a nasekáme najemno.
4. Do mixovací nádoby přidáme bazalku, pasírovaná rajčata, cukr, sušené bylinky, sůl a pepř. Vložíme odměrku a vše dusíme **REVERSE/20 minut/při 100 °C/na stupni 3**.
5. Omáčku ještě jednou dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou ji ještě promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 3**.

### TIPY

- Rajčatová omáčka se hodí také na pizzu a k těstovinám a lze ji uchovávat do zásoby. Ještě horkou omáčku naplníme do sterilizovaných nádob a neprodyšně je uzavřeme.
- Studenou omáčku můžeme také zmrazit.



## RAJČATOVÝ DIP S RICOTTOU

1. Bylinky opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Dáme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** mixujeme najemno. Přesypeme je do jiné nádoby.
2. Cibuli oloupeme, rozkrojíme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou ji **TURBO/2 vteřiny** sekáme nadrobno. Kousky cibule špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby.
3. Přidáme okapaná rajčata a olej a bez vložené odměrky dusíme **3 minuty/při 100 °C/na stupni 1**. Mixovací nádobu odejmeme ze základního zařízení a bez víka necháme 20 minut vychladnout.
4. Přidáme ricottu a s vloženou odměrkou mixujeme **TURBO/5 vteřin** na jemné pyré. Do mixovací nádoby opět vložíme odměrku, přidáme bylinky a **10 vteřin/na stupni 4** mícháme. Hotový dip osolíme a opepříme a nakonec s vloženou odměrkou ještě **10 vteřin/na stupni 3** promícháme.

4 snítky petrželky  
2 snítky tymiánu  
1 červená cibule (80 g)  
6 sušených rajčat naložených v oleji  
1 lžice oleje  
150 g ricotty (45 % tuku)  
sůl a pepř k dochucení

### TIP

- Dip podáváme s čerstvým chlebem.

# PASTA Z ČERNÝCH OLIV


1 svazek hladké petrželky  
3 stroužky česneku  
300 g černých oliv bez pecek  
1 sušená chilli paprička  
3 lžičky kaparů  
75 ml olivového oleje výraznější  
chuti  
sůl a pepř k dochucení

**KROMĚ TOHO**  
olivový olej na zalití

1. Petrželku opláchneme, osušíme. lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je mixujeme **8 vteřin/na stupni 6** najemno. Přesypeme do jiné nádoby.
2. Česnek oloupeme a dáme do mixovací nádoby. Přidáme olivy a s vloženou odměrkou obojí mixujeme **TURBO/4 vteřiny**. Přidáme petrželku, rozdrcenou chilli papričku, okapané kapary a olivový olej a s vloženou odměrkou vše mixujeme **15 vteřin/na stupni 8**. Je-li pasta příliš tuhá, přilijeme ještě trochu olivového oleje.
3. Pastu osolíme a pikantně okořeníme pepřem a s vloženou odměrkou ještě **10 vteřin/na stupni 4** promícháme. Hotovou olivovou pastu naplníme do čisté sklenice a zalijeme trochou olivového oleje. V chladničce vydrží přibližně 2 týdny.

 Na 1 sklenici (250 ml)

 Jednoduché

 Na 1 sklenici ca 445 kcal/1863 kJ  
2 g b., 47 g t., 4 g s.

 Hotové za: 15 minut  
Příprava: 15 minut

# KRÉM Z UZENÉHO LOSOSA

1. Avokádo rozkrojíme napůl, vyjmeme pecku a dužinu vyškrábeme ze slupky.
2. Kopr opláchneme, osušíme a špičky s lístky otrháme.
3. Do mixovací nádoby dáme avokádovou dužinu, kopr a smetanu, vložíme odměrkou a vše mixujeme **10 vteřin/na stupni 5**. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle.
4. Přidáme lososa nakrájeného na kousky, citronovou šťávu, osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou mixujeme dalších **10 vteřin/na stupni 5**.
5. Pomazánku ještě jednou dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou ji **10 vteřin/na stupni 2** promícháme. Naplníme do misky a ihned podáváme.

1 zralé avokádo (180 g)  
1 menší svazek kopru  
80 g zakysané smetany  
(10 % tuku)  
100 g uzeného lososa  
1 lžička čerstvě vylisované  
citronové šťávy  
1 špetka soli  
1 špetka pepře

 Na 4 porce

 Jednoduché

 Na 1 porci ca 150 kcal/628 kJ  
7 g b., 12 g t., 3 g s.

 Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut

# DIP Z CAMEMBERTU

1 menší cibule (60 g)  
50 g sušených rajčat  
250 g měkkého camembertu  
(45 % tuku)  
75 g měkkého másla  
200 g zakysané smetany  
(10 % tuku)  
sůl na špičku nože  
1 špetka sladké mleté papriky  
1 špetka kajenského pepře

1. Cibuli oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Spolu s rajčaty ji vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 9** sekáme nadrobno.
2. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí.
3. Do mixovací nádoby přidáme kousky camembertu a s vloženou odměrkou mixujeme dalších **10 vteřin/na stupni 5**. Přidáme ostatní přísady a vše dále s vloženou odměrkou ještě **30 vteřin/na stupni 4** důkladně promícháme.
4. Hotový dip dochutíme, s vloženou odměrkou **15 vteřin/na stupni 2** promixujeme a podáváme.

## TIPY

- Dip z camembertu vydrží v chladničce zhruba 1 týden.
- Sýrový dip podáváme třeba s čerstvým farmářským chlebem.

# SÝROVÁ POMAZÁNKA S OLIVAMI

1. Sezam opražíme v pánvi bez tuku. Semínka poté v hmoždíři roztřeme se solí na jemnou pastu.
2. Bazalku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Česnek oloupeme.
3. Lístky bazalky, olivy a česnek vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou vše mixujeme **5 vteřin/na stupni 5** najemno.
4. Přidáme krémový sýr, jogurt, pepř a sezamovou pastu a s vloženou odměrkou vše **REVERSE/20 vteřin/na stupni 3** mícháme dohladka.


1 lžička sezamu  
¼ lžičky soli  
4 snítky bazalky  
1 stroužek česneku  
50 g černých oliv bez pecek  
150 g čerstvého krémového sýra  
(plnotučného)  
75 g jogurtu (3,5 % tuku)  
pepř na špičku nože

## TIPY

- Podáváme s čerstvou bagetou.
- Je-li pomazánka neprodyšně uzavřená, vydrží v chladničce 3 dny.

 Na 4 porce


 Jednoduché

 Na 1 porci ca 95 kcal/398 kJ  
6 g b., 6 g t., 3 g s.

 Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut

 Na 6 porcí

 Jednoduché

 Na 1 porci ca 244 kcal/1022 kJ  
10 g b., 20 g t., 5 g s.

 Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut



## MAJONÉZA

2 vejce (velikost M)  
2 lžičky citronové šťávy  
2 lžičky hořčice  
2 špetky soli  
2 špetky pepře  
1 špetka cukru krupice  
600 ml slunečnicového oleje

1. Nejprve necháme všechny přísady ohřát na pokojovou teplotu.
2. Vejce, citronovou šťávu, hořčici, sůl, pepř a cukr dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
3. Poté přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **4 minuty/stupeň 4** a zapneme. Zpočátku na víko mixovací nádoby jen pomalu vléváme olej tak, aby po nastavci s odměrkou mohl prokapávat dovnitř. Množství oleje pomalu zvyšujeme. Majonéza by měla získat jemnou krémovou konzistenci.

### TIPY

- Majonéza vydrží v chladničce zhruba 3 dny.
- Z domácí majonézy a domácího kečupu lze zcela jednoduše připravit chutnou koktejlovou omáčku: Do mixovací nádoby dáme 250 g majonézy, 6 lžic kečupu, 3 lžice mléka (trvanlivého, 1,5 % tuku) a po 2 špetkách soli a pepře, 1 špetku cukru a 3 lžičky brandy. Do nádoby vložíme odměrku a vše mícháme **12 vteřin/na stupni 3**. Hotovou omáčku necháme před podáváním několik hodin odstát. Koktejlová omáčka se hodí ke krevetám, drůbežimu masu nebo k rakletu.



## KEČUP

1. Rajčata omyjeme, vykrojíme okolí stopky, plody rozkrojíme na čtvrtky a vložíme do mixovací nádoby. Cibuli oloupeme a rozkrojíme napůl, česnek oloupeme. Obojí přidáme k rajčatům do mixovací nádoby. Přidáme sušená rajčata a s vloženou odměrkou vše sekáme **15 vteřin/na stupni 7** nadrobno.
2. Nyní do nádoby přidáme všechny ostatní přísady a s vloženou odměrkou mícháme **20 vteřin/na stupni 5**. Poté je nadále s vloženou odměrkou vaříme **10 minut/při 100 °C/na stupni 2**. Následně bez vložené odměrky **1 hodinu/při 95 °C/na stupni 1** mírně povaríme. Aby kečup během vaření nevystříkoval, na víko mixovací nádoby postavíme nástavec na vaření. Bez vložené odměrky dále mírně vaříme **1 hodinu/při 95 °C/na stupni 1**, dokud se množství kečupu nezredukuje zhruba o třetinu.
3. Kečup s vloženou odměrkou **1 minutu/na stupni 9** mixujeme na jemné pyré. Je-li kečup příliš řídký, vyjmeme z mixovací nádoby odměrku a kečup **při 95 °C/na stupni 1** vaříme dále, dokud nedosáhne požadované konzistence.
4. Horký kečup naplníme do sterilizovaných sklenic nebo láhví, ihned je uzavřeme a na 5 minut postavíme dnem vzhůru. Poté je obrátíme a necháme úplně vychladnout.

### TIP

- Na chladném a suchém místě vydrží kečup 10 měsíců. Otevřené láhve vždy skladujeme v chladničce.

1,5 kg zralých rajčat  
1 cibule (70 g)  
3 stroužky česneku  
3 sušená rajčata  
70 g želírovacího cukru (1:3)  
4 hřebíčky  
2 tobolky kardamomu  
¼ lžičky pepře  
1 lžička pálivé mleté papriky  
¼ lžičky mletého nového koření  
¼ lžičky mletého muškátového květu, popř. 1 špetka mletého muškátového oříšku  
¼ lžičky skořice  
20 ml jablečného octa  
1 lžička soli



## REMULÁDA

½ svazku petrželky  
1 cibule (80 g)  
1 větší kyselá okurka (30 g)  
2 lžíce kaparů  
1 vejce, ohřáté na pokojovou teplotu (velikost M)  
1 lžíce citronové šťávy  
1 lžička dijonské hořčice  
½ lžičky soli  
½ lžičky cukru krupice  
1 špetka pepře  
300 ml slunečnicového oleje  
1 vejce uvařené natvrdo (velikost M)

- Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Cibuli oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a obojí dáme do mixovací nádoby.
- Přidáme okurku a kapary a s vloženou odměrkou mixujeme **8 vteřin/na stupni 7**. Dáme do jiné misky.
- Do mixovací nádoby dáme vejce, citronovou šťávu, hořčici, sůl, cukr a pepř a s vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
- Přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **4 minuty/stupeň 4**. Zapneme přístroj a zpočátku na víko mixovací nádoby jen pomalu naléváme olej tak, aby mohl po nastavci s odměrkou prokapávat dovnitř nádoby. Množství oleje pomalu zvyšujeme.
- Do připravené majonézy přidáme nasekanou okurku s cibulí a s vloženou odměrkou vše **8 vteřin/na stupni 2** promícháme.
- Uvařené vejce nasekáme nadrobno a s vloženou odměrkou je **5 vteřin/na stupni 4** vmícháváme do remulády.

### TIPY

- Remuláda vydrží v chladničce zhruba 3 dny.
- Hotovou remuládu můžeme dochutit okurkovým nálevem.



## AIOLI

- Česnek oloupeme, vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/2 vteřiny**.
- Pomocí špachtle jej setřeme ze stěn nádoby, přidáme vejce, citronovou šťávu, hořčici, sůl a pepř a s vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
- Přístroj s vloženou odměrkou pak nastavíme na **4 minuty/stupeň 4**. Zapneme přístroj a na víko mixovací nádoby zpočátku jen pomalu přiléváme olej tak, aby po nastavci s odměrkou odkapával dovnitř. Množství oleje pomalu zvyšujeme. Aioli je hotové, když získá jemnou krémovou konzistenci.

1 menší stroužek česneku  
1 vejce, ohřáté na pokojovou teplotu (velikost L)  
1 lžička citronové šťávy  
1 lžička hořčice  
½ lžičky soli  
pepř na špičku nože  
250 ml slunečnicového nebo jemnějšího olivového oleje, ohřátého na pokojovou teplotu

### TIPY

- Nejlepšího výsledku lze dosáhnout, pokud všechny přísady mají přibližně pokojovou teplotu.
- Kdo má rád aioli intenzivnější chuti, může do něj přidat až 3 stroužky česneku.
- Aioli vydrží v chladničce zhruba 3 dny.



# PAPRIKOVÝ KRÉM S KRÉMOVÝM SÝREM

2 červené papriky (300 g)  
2 žluté papriky (300 g)  
3 snítky hladké petrželky  
5 jarních cibulek (120 g)  
2 červené chilli papričky (30 g)  
150 g čerstvého krémového sýra  
(plnotučného)  
50 g jogurtu (3,5 % tuku)  
1 lžička mletého římského kmínu  
sůl a pepř k dochucení

1. Troubu předehřejeme na 210 °C.
2. Papriky rozkrojíme napůl, očistíme a zvenku i zevnitř omyjeme. Řeznou stranou dolů je položíme na plech vyložený papírem na pečení. Papriku pečeme 15 minut v troubě, aby slupka zčernala a vytvořily se na ní puchýřky.
3. Papriku vložíme do sáčku na mražení a necháme 30 minut vychladnout. Poté stáhneme slupku a oloupané paprikové lusky nakrájíme na větší kousky.
4. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** sekáme najemno. Rozmixovanou petrželku dáme do misky a odložíme stranou.
5. Jarní cibulku omyjeme, očistíme a pokrájíme na kousky dlouhé 3 cm.
6. Chilli papričky rozkrojíme napůl, zbavíme jader a stopek a zvenku i zevnitř omyjeme. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou mixujeme **7 vteřin/na stupni 8**. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí.
7. Do mixovací nádoby přidáme papriku a jarní cibulku a s vloženou odměrkou krém mixujeme dalších **15 vteřin/na stupni 8**. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby znovu setřeme pomocí špachtle.
8. Poté přidáme krémový sýr, jogurt, římský kmín a petrželku a s vloženou odměrkou mícháme ještě **10 vteřin/na stupni 2**.
9. Krém osolíme a opeříme a s vloženou odměrkou mícháme dalších **10 vteřin/na stupni 2**.

## TIPY

- Paprikový krém chutná s křupavým bílým chlebem nebo jako dip se syrovou zeleninou.
- V dobře uzavřené nádobě vydrží v chladničce zhruba 3 dny.





## GUACAMOLE

1 rajče (100 g)  
1 menší cibule (50 g)  
1 stroužek česneku  
2 zralá avokáda (300 g)  
½ limetky (40 g)  
1 lžička harissy (chilli pasty)  
1 špetka soli  
1 špetka pepře

1. Rajče omyjeme, rozkrojíme na čtvrtky, zbavíme jadérek a vykrojíme okolí stopky. Dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 5** nadrobno. Dáme do jiné nádoby.
2. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli rozkrojíme napůl a obojí dáme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku a sekáme nejemno **TURBO/7 vteřin**. Pomocí špachtle setřeme směs z vnitřních stěn mixovací nádoby.
3. Avokáda překrojíme napůl, vyjmeme pecky a dužinu vyškrábeme ze slupky. Z limetky vymačkáme šťávu.
4. Do mixovací nádoby přidáme avokádovou dužinu, limetkovou šťávu, chilli pastu, sůl a pepř a s vloženou odměrkou všechno **8 vteřin/na stupni 6** promícháme.
5. Směs pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn mixovací nádoby, přidáme nasekané rajče a guacamole s vloženou odměrkou ještě mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**.
6. Dochutíme solí a pepřem, s vloženou odměrkou ještě jednou promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1** a podáváme.



## LILKOVÝ DIP S JOGURTEM

1. Bylinky opláchneme, osušíme a lístky otrháme. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou je mixujeme **8 vteřin/na stupni 6** nejemno. Rozmixované bylinky naplníme do jiné nádoby.
2. Lilky omyjeme a slupku propícháme vidličkou. Potřeme je 3 lžícemi řepkového oleje. Rajčata omyjeme a potřeme zbylým řepkovým olejem. Rajčata dáme na 8 minut a lilky na 15 minut opéct pod grilem trouby.
3. Zeleninu necháme 10 minut vychladnout. Rajčata oloupeme, vykrojíme okolí stopky a plody nakrájíme na čtvrtky. Lilky rozkrojíme na půlky a dužinu vyškrábeme. Česnek a cibuli oloupeme, cibuli rozkrojíme napůl a obojí vložíme do mixovací nádoby s vloženou odměrkou. Příklad nastavíme na **TURBO/1 vteřinu** a cibuli s česnekem nasekáme nejemno. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí.
4. Přidáme lilkovou dužinu, pokrájená rajčata, jogurt, ocet, citronovou šťávu, med a olivový olej a s vloženou odměrkou vše mícháme **40 vteřin/na stupni 6**.
5. Přidáme bylinky a s vloženou odměrkou vše **10 vteřin/na stupni 3** promícháme.
6. Rozmíchaný dip nakonec osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou mícháme ještě **10 vteřin/na stupni 3**.

½ svazku hladké petrželky  
5 snítek čerstvého koriandru  
2 lilky (650 g)  
4 lžice řepkového oleje  
3 rajčata (350 g)  
2 stroužky česneku  
1 menší červená cibule (70 g)  
75 g řeckého jogurtu (10 % tuku)  
2 lžice jablečného octa  
2 lžice citronové šťávy  
1 lžice medu  
100 ml olivového oleje  
sůl a pepř k dochucení



## ŠVESTKOVÁ POVIDLA

1 kg švestek  
200 g cukru

1. Švestky omyjeme, osušíme, rozkrojíme napůl a vypeckujeme. Dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je **9 vteřin/na stupni 7** sekáme nadrobno.
2. Kousky ovoce pak s odměrkou **3 minuty/při 100 °C/na stupni 2** přivedeme k varu.
3. Přidáme cukr a vše vaříme **40 minut/při 120 °C/na stupni 3** bez odměrky. Nástavec na vaření položíme jako ochranu proti stříkání na víko mixovací nádoby.
4. Mezitím sterilizujeme zavařovací sklenice. Vymyjeme je vroucí vodou a dnem vzhůru je necháme uschnout na čisté utěrce.
5. Horká povidla naplníme do připravených sklenic, sklenice ihned pevně uzavřeme a na 5 minut je na utěrku postavíme dnem vzhůru. Poté je opět otočíme a necháme úplně vychladnout.

### TIPY

- Jelikož podíl vody se u ovoce může lišit, je třeba počítat s případnou změnou doby vaření.
- Pokud povidla skladujeme na chladném a tmavém místě, vydrží přibližně 6 měsíců.



## BEZINKOVÁ MARMELÁDA SE ŠVESTKAMI

1. Bezinky přebereme, dáme do cedníku a propláchneme je studenou vodou. Opatrně je osušíme, zbavíme třapin a dáme do mixovací nádoby.
2. Švestky omyjeme, osušíme a podélně nařízneme. Vypeckujeme a dužinu pokrájíme na kousky velké asi 1,5 cm. Přidáme k bezinkám, promícháme a posypeme hnědým cukrem. Do mixovací nádoby vložíme odměrku a mícháme **40 vteřin/na stupni 2**.
3. Nádobu přikryjeme a ovoce necháme odležet přes noc. (Alternativně můžeme ovoce s cukrem promíchat také v míse a přikryté nechat odležet přes noc.)
4. Ovocnou směs na druhý den bez vložené odměrky vaříme **30 minut/při 95 °C/na stupni 2**. Uděláme zkoušku želírování (viz str. 53) a marmeládu v případě potřeby ještě chvíli povaříme.
5. Vroucí marmeládu naplníme do sterilizovaných sklenic. Stříkance z okrajů sklenic ihned otřeme kouskem papírové utěrky. Sklenice uzavřeme a na 5 minut je na utěrku postavíme dnem vzhůru. Opět je otočíme a necháme úplně vychladnout při pokojové teplotě.

800 g bezinek  
250 g švestek  
500 g hnědého cukru



# ČTYŘDRUHOVÁ MARMELÁDA

1. Bobulové ovoce přebereme, propereme a necháme okapat. Z rybízu otrháme třápiny a spolu s borůvkami jej vložíme do mixovací nádoby. Ovoce s vloženou odměrkou mixujeme **8 vteřin/na stupni 6** nadrobno.
2. Přidáme želírovací cukr a směs nadále s vloženou odměrkou mícháme ještě **1 minutu/na stupni 2**. Přikryté necháme 2 hodiny odležet.
3. Jahody propereme, očistíme a rozřízneme na půlky nebo na čtvrtky. Maliny ponecháme v celku a spolu s pokrájenými jahodami přidáme k promixovanému ovoci v mixovací nádobě.
4. Přidáme citronovou šťávu a ovoce dobře promícháme špachtlí. Do nádoby vložíme odměrku a vše vaříme **12 minut/při 120 °C/na stupni 1**.
5. Uděláme zkoušku želírování (viz níže) a marmeládu dle potřeby ještě chvíli povaříme.
6. Marmeládu podle chuti rozmixujeme na jemné pyré.
7. Vrucí marmeládu naplníme do sterilizovaných sklenic. Znečištěné okraje sklenic okamžitě otřeme. Sklenice ihned uzavřeme a na 5 minut postavíme dnem vzhůru na utěrku. Znova je obrátíme a necháme úplně vychladnout.

250 g červeného rybízu  
 250 g borůvek  
 250 g jahod  
 250 g malin  
 1 kg želírovacího cukru (1:1)  
 2 lžičice citronové šťávy



## ZKOUŠKA ŽELÍROVÁNÍ

→ Lžičku horké marmelády dáme na studený talířek, který pak držíme mírně našikmo. Pokud hmota stéká rychle, marmeládu ještě 1 minutu povaříme. Poté želírovací zkoušku zopakujeme. Ztuhne-li hmota za krátký okamžik, marmeláda má správnou konzistenci a je hotová.

## TIP

→ Má-li mít marmeláda více ovocnou chuť, použijeme jenom 500 g želírovacího cukru (1:2).



## REBARBOROVÉ ŽELÉ S JABLKY

750 g rebarbory  
2 kyselější jablka (250 g)  
1 citron (80 g)  
750 g želírovacího cukru (1:1)  
(podle množství šťávy)

1. Rebarboru omyjeme, osušíme a očistíme. Stonky podélně rozkrojíme na půlky a pokrájíme na kousky dlouhé zhruba 2 cm.
2. Jablka omyjeme, osušíme a rozkrojíme na čtvrtky, ale neloupeme je. Vykrojíme jádřince a čtvrtky ještě jednou rozkrojíme napůl. Pokrájenou rebarboru a jablka vložíme do mixovací nádoby a vše pomocí špachtle promícháme.
3. Z citronu vylisujeme šťávu a přelijeme jí pokrájené ovoce, které zalijeme vodou tak, aby bylo těsně ponořené. Do přístroje vložíme odměrku a vaříme **30 minut/při 110 °C/na stupni 2**.
4. Cedník vyložíme vlhkým plátnkem. Ovocnou směs nalijeme do cedníku a šťávu zachytíme. Šťávu odměříme a spolu se stejným množstvím želírovacího cukru dáme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku a vaříme **12 minut/při 110 °C/na stupni 2**.
5. Uděláme zkoušku želírování (viz str. 53) a želé dle potřeby s odměrkou vloženou do mixovací nádoby ještě jednou **3 minuty/při 110 °C/na stupni 2** mírně povaříme.
6. Vroucí želé naplníme do sterilizovaných sklenic. Případné stříkance z okrajů sklenic utřeme papírovou utěrkou, sklenice ihned uzavřeme a na 5 minut postavíme dnem vzhůru. Opět je otočíme a při pokojové teplotě necháme úplně vychladnout.



## BORŮVKOVÁ MARMELÁDA S ANANASEM

1. Ananas pečlivě oloupeme, tmavá očka vykrojíme a plod podélně rozkrojíme na čtvrtky. Tvrdý střed vykrojíme.
2. Ananasovou dužinu dáme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku, přístroj nastavíme na **5 vteřin/na stupni 5** a ananas nasekáme na středně velké kousky.
3. Borůvky propereme, důkladně osušíme papírovou utěrkou a přebereme. Přidáme je k ananasu, do mixovací nádoby vložíme odměrku a ovoce **10 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno.
4. Přidáme želírovací cukr a s vloženou odměrkou vše ještě jednou **10 vteřin/na stupni 5** promixujeme.
5. Vanilkový lusk podélně nařízneme, dřeň vyškrábeme tupou stranou čepele nože a obojí, dřeň i lusk, spolu s kyselinou citronovou přidáme k ovoci. Z citronu vylisujeme šťávu a přilijeme ji k ovoci.
6. Vše potom s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/10 minut/ při 120 °C/na stupni 2**. Vanilkový lusk opatrně vyjmeme. Uděláme zkoušku želírování (viz str. 53) a v případě potřeby ještě chvíli povaříme.
7. Hotovou vroucí marmeládu naplníme do sterilizovaných sklenic. Otržeme stříkance z okrajů, sklenice uzavřeme a nejméně na 5 minut postavíme dnem vzhůru. Obrátíme je a při pokojové teplotě necháme úplně vychladnout.

1 ananas (1 kg)  
800 g borůvek  
1 kg želírovacího cukru (2:1)  
1 vanilkový lusk  
2 bal. kyseliny citronové (10 g)  
1 citron (80 g)

# ČOKOKRÉM S LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY

100 g lískových oříšků  
150 g nugátové čokolády  
75 ml vychlazené smetany  
ke šlehání (30 % tuku)  
50 g másla, ohřátého  
na pokojovou teplotu  
1 lžička vanilkového cukru  
1 lžička neslazeného kakaa  
v prášku  
1 špetka soli

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Lískové oříšky nasypeme na plech na pečení a v horké troubě je pečeme 12 minut, dokud se nerozvoní.
3. Ještě horké ořechy vysypeme na čistou utěrku a třením je zbavíme tenké slupky. Poté je necháme 30 minut vychladnout.
4. Vychladlé ořechy dáme do mixovací nádoby, vložíme do ní odměrku a ořechy **15 vteřin/na stupni 7** sekáme najemno. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí.
5. Mixování ještě 5krát až 6krát zopakujeme, dokud nezískáme krémové oříškové pyré. Mezi jednotlivými úkony děláme přestávky, neboť přístroj ani pyré se nesmějí příliš zahřát. Krém naplníme do jiné nádoby.
6. Do mixovací nádoby dáme čokoládu nalámanou na kousky, studenou smetanu, teplé máslo, vanilkový cukr, kakao a sůl. Vložíme odměrku a **5 minut/při 50 °C/na stupni 2** mícháme na hladký krém. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle.
7. Přidáme oříškové pyré a opět s vloženou odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 8** dohladka.
8. Čokoládovo-oříškový krém naplníme do čisté sklenice a uchovááme v chladničce.

## TIPY

- Krém vychlazením ztuhne, proto bychom jej měli 15 minut před podáváním vyjmout z chladničky, aby se dal snadno rozetírat.
- Čokoládovo-oříškový krém by se měl spotřebovat během 1 týdne.





## GAZPACHO

8 zralých rajčat (800 g)  
1 zelená paprika (130 g)  
½ salátové okurky (250 g)  
1 červená cibule (80 g)  
1 stroužek česneku  
1 chilli paprička (15 g)  
60 ml olivového oleje  
1 lžička jablečného octa  
½ lžičky mleté papriky  
sůl a pepř k dochucení

### KROMĚ TOHO

4 lžičce piniových oříšků  
½ svazku pažitky  
kostky ledu dle potřeby

1. Rajčata nařízneme do křížku, přelijeme vroucí vodou a oloupeme. Vykrojíme okolí stopky a rajčata rozkrojíme na půlky.
2. Papriku nakrájíme na čtvrtky, zbavíme jádřince a jader a zvenku i zevnitř ji omyjeme.
3. Okurku omyjeme, oloupeme a pokrájíme na větší kousky. Cibuli a česnek oloupeme a cibuli překrojíme napůl. Chilli papričku rozkrojíme napůl, zbavíme jader a zvenku i zevnitř omyjeme.
4. Zeleninu dáme do mixovací nádoby spolu s 200 ml studené vody, přidáme olej, ocet a mletou papriku. Do nádoby vložíme odměrku a vše mixujeme **1 minutu/na stupni 8** na jemné pyré.
5. Polévku necháme v mixovací nádobě 30 minut dobře vychladit v chladničce. (Alternativně můžeme polévku přelit do mísy a také ji dát na 30 minut vychladit do chladničky.)
6. Piniové oříšky pražíme v pánvi bez tuku, dokud se nezbarví dozlatova. Pažitku opláchneme, osušíme a nakrájíme nadrobno.
7. Vychlazenou polévku osolíme a opepříme, do mixovací nádoby vložíme odměrku a mícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 3**. Polévku rozdělíme do misek a popřípadě přidáme několik kostek ledu. Hotovou polévku podáváme posypanou pokrájenou pažitkou a opraženými piniovými oříšky.



## STUDENÁ OKURKOVÁ POLÉVKA S MÁTOU

1. Mísu vyložíme plátkem nebo kávovým filtrem a jogurt necháme 30 minut vykapat.
2. Okurky omyjeme, oloupeme, podélně rozkrojíme napůl a jádérka vyškrábeme lžičkou. Okurkovou dužinu pak pokrájíme na větší kousky. Česnek oloupeme. Mátu a petrželku opláchneme, osušíme a lístky othráme.
3. Do mixovací nádoby dáme vykapaný jogurt, pokrájené okurky, česnek, mátu, petrželku, přilijeme podmáslí a olej a s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupních 4–8** mixujeme na jemné pyré. Rychlost mixování přitom postupně zvyšujeme.
4. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle a s odměrkou mixujeme dalších **40 vteřin/na stupni 8**.
5. Studenou polévku osolíme a opepříme a opět s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 3** promícháme. Mixovací nádobu s polévkou dáme na 1 hodinu vychladit do chladničky. (Alternativně ji můžeme přelit do jiné mísy a také dát na 1 hodinu vychladit do chladničky.)
6. Vychlazenou okurkovou polévku rozdělíme do hlubokých talířů nebo misek a podáváme.

500 g jogurtu (3,5 % tuku)  
2 salátové okurky (600 g)  
2 stroužky česneku  
4 snítky máty  
½ svazku petrželky  
350 ml studeného podmáslí (1 % tuku)  
1 lžičce olivového oleje (extra panenského)  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře

### KROMĚ TOHO

plátýnko nebo větší papírový filtr na kávu na prokapání



## KRÉMOVÁ ŽAMPIONOVÁ POLÉVKA

2 středně velké, spíše lojovité  
brambory (150 g)  
1 menší mrkev (50 g)  
1 menší kořenová petržel (50 g)  
300 g žampionů  
750 ml zeleninového vývaru  
o pokojové teplotě  
100 ml smetany na vaření  
(o pokojové teplotě, 18 % tuku)  
¼ lžičky soli  
pepř na špičku nože

**KROMĚ TOHO**  
2 snítky petrželky

1. Brambory, mrkev a petržel oloupeme, očistíme, omyjeme a pokrájíme na čtvrtky. Žampiony očistíme a kloboučky dle potřeby vydrhneme papírovou utěrkou.
2. Zeleninu a houby dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou vše **7 vteřin/na stupni 5** sekáme nahrubo. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí.
3. Přilijeme vývar, nasadíme odměrku a vše vaříme **20 minut/při 90 °C/na stupni 2**.
4. Přidáme smetanu, polévku osolíme a opeříme a opět s odměrkou **1 minutu/na stupních 3–8** mixujeme na pyré – rychlost mixování postupně zvyšujeme.
5. Polévku ještě jednou dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 2** promícháme.
6. Petrželku opláchneme a osušíme. Lístky otrháme a nasekáme najemno.
7. Hotovou polévku rozdělíme do talířů, posypeme petrželkou a ihned podáváme.

### TIP

→ Aby polévka byla vydatnější, smetanu na vaření nahradíme 200 ml smetany ke šlehání (30 % tuku).



## PAPRIKOVĚ-SÝROVÁ POLÉVKA

1. Lusky papriky rozkrojíme na čtvrtky, očistíme a zvenčí i zevnitř je omyjeme. Jednu čtvrtku pokrájíme na kostičky a odložíme stranou. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a spolu se čtvrtkami papriky vložíme do mixovací nádoby. Chilli papričku rozkrojíme na půlky, zbavíme jadérek, omyjeme zvenčí i zevnitř a rovněž dáme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku a vše sekáme **6 vteřin/na stupni 5** nahrubo. Směs špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby.
2. Do mixovací nádoby přidáme olej a nasekanou zeleninu pak bez odměrky dusíme v programu **ROAST**. Přilijeme zeleninový vývar a s vloženou odměrkou vše vaříme **10 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
3. Přilijeme smetanu a polévku poté s vloženou odměrkou **1 minutu/na stupních 3–9** mixujeme na pyré – rychlost postupně zvyšujeme. Opět s odměrkou vše ještě **2 minuty/při 100 °C/na stupni 2** přivedeme k varu. Víko mixovací nádoby odejmeme a polévku necháme trochu vychladnout.
4. Rozmarýn opláchneme, osušíme, lístky otrháme ze stonků a nasekáme je najemno. Do polévky přidáme ricottu, rozmarýn a med a s odměrkou ji **20 vteřin/na stupni 4** mícháme. Osolíme a opeříme a s odměrkou ještě **20 vteřin/na stupni 2** mícháme. Polévku podáváme posypanou pokrájenou paprikou.

4 červené papriky (800 g)  
1 cibule (60 g)  
1 červená chilli paprička (15 g)  
2 lžice olivového oleje  
500 ml teplého nebo horkého zeleninového vývaru  
250 ml smetany ke šlehání  
(o pokojové teplotě, 30 % tuku)  
4 snítky rozmarýnu  
120 g ricotty (44 % tuku)  
1 lžička medu  
sůl a pepř k dochucení





## KROUPOVÁ POLÉVKA

½ svazku petrželky  
2 mrkve (150 g)  
1 kořenová petržel (80 g)  
1 kus celeru (150 g)  
2 menší, spíše lojovité brambory (150 g)  
½ pórků (80 g)  
400 ml drůbežního vývaru o pokojové teplotě  
60 g krup  
sůl a pepř k dochucení

1. Petrželku opláchneme a osušíme. Lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** mixujeme najemno. Dle potřeby je pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby a mixování zopakujeme. Rozmixovanou petrželku naplníme do jiné nádoby.
2. Mrkev, petržel, celer a brambory oloupeme, omyjeme a pokrájíme na kousky velké asi 3 cm.
3. Bílou část pórků důkladně omyjeme a také pokrájíme na větší kousky.
4. Zeleninu spolu s bramborami dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou vše **9 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Kousky přichycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí.
5. Přidáme drůbeží vývar, 700 ml teplé vody a kroupy a s odměrkou vaříme **REVERSE/50 minut/při 95 °C/na stupni 1**.
6. Osolíme a opepříme a znova s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1**.
7. Polévku rozdělíme do talířů, posypeme nasekanou petrželkou a podáváme.



## ZELENINOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

1. Polévkovou zeleninu podle druhu očistíme nebo omyjeme, mrkev a celer oloupeme a vše pokrájíme na kousky velké asi 3 cm.
2. Brambory oloupeme a také je nakrájíme na větší kousky.
3. Rajče omyjeme, rozkrojíme na čtvrtky a vykrojíme okolí stopky.
4. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli rozkrojíme na čtvrtky.
5. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
6. Do mixovací nádoby dáme polévkovou zeleninu, brambory, rajče, cibuli, česnek, petrželku, sůl a pepř, přilijeme 1 l vody o pokojové teplotě a s vloženou odměrkou vše vaříme **35 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
7. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a s vloženou odměrkou mixujeme **1 minutu 20 vteřin/na stupních 5–8** – rychlost mixování přitom postupně zvyšujeme.
8. Dle potřeby přidáme trochu více vody a polévku ještě jednou osolíme a opepříme. S odměrkou **20 vteřin/na stupni 2** promícháme.
9. Polévku rozdělíme do talířů a podáváme.

800 g polévkové zeleniny (mrkve, celeru, pórků)  
300 g moučnatých brambor  
1 rajče (100 g)  
1 cibule (80 g)  
1 stroužek česneku  
2 snítky petrželky  
½ lžičky soli  
2 špetky pepře  
20 g másla



# RAJČATOVÁ POLÉVKA S MOZZARELLOU

1. Slaninu pokrájíme na kostičky, dáme do mixovací nádoby a přilijeme olivový olej. Nastavíme na program **ROAST** a slaninu bez vložené odměrky osmahneme.
2. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli rozkrojíme napůl. Obojí dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno.
3. Špachtlí setřeme zachycené kousky z vnitřních stěn mixovací nádoby a bez odměrky dusíme **ROAST/2 minuty/při 110 °C**.
4. Rajčata omyjeme a rozkrojíme na čtvrtky. Zbavíme jadérek, vykrojíme okolí stopky a dužinu v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme **15 vteřin/na stupni 5** nadrobno.
5. Poté odměrku vyjmeme a dusíme dále **ROAST/při 110 °C**.
6. Přidáme rajčatový protlak a zeleninový vývar, opět vložíme odměrku a vše vaříme dalších **15 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
7. Polévku mixujeme s odměrkou **40 vteřin/na stupních 6–8** – rychlost mixování pomalu zvyšujeme.
8. Přidáme šlehačkovou smetanu a vše mícháme s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 4**. Polévku osolíme a opeříme a s odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 2**.
9. Mozzarella nakrájíme na plátky a posypeme je solí a pepřem. Na mělké talíře nasypeme mouku a strouhanku, v mělké misce našleháme vejce.
10. Plátky mozzarely obalíme nejprve v mouce, poté je protáhneme rozšlehaným vajíčkem a nakonec obalíme ve strouhance. Trojobal trochu přitlačíme a ještě jednou obalíme ve strouhance.
11. V pánvi rozežhřejeme olej a obalenou mozzarellu v něm po obou stranách osmažíme dozlatova.
12. Smaženou mozzarellu podáváme k polévce.

## NA POLÉVKU

100 g prorostlé slaniny  
3 lžice olivového oleje  
2 cibule (160 g)  
2 stroužky česneku  
1 kg aromatických masitých rajčat  
1 lžice rajčatového protlaku  
250 ml zeleninového vývaru o pokojové teplotě  
4 lžice smetany ke šlehání (30 % tuku)  
sůl a pepř k dochucení

## NA SMAŽENOU MOZZARELLU

125 g mozzarely (45 % tuku)  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře  
100 g hladké mouky  
200 g strouhanky  
2 vejce (velikost M)

## KROMĚ TOHO

olej ke smažení

## TIP

→ Není-li polévka určená pro děti, můžeme ji zjemnit 3 lžicemi sherry.



## RAJSKÁ POLÉVKA

- 1 cibule (70 g)
  - 1 stroužek česneku
  - 2 lžice olivového oleje
  - 2 lžice rajčatového protlaku
  - 1 lžička cukru
  - 250 g koktejlových rajčátek
  - 800 g krájených rajčat (z konzervy)
  - 2 lžičky instantního zeleninového vývaru
  - 2 lžičky sušeného oregána
  - 1 lžička soli
  - ¼ lžičky pepře
- KROMĚ TOHO**
- 10 lístků čerstvé bazalky
  - 4 lžičky crème fraîche (30 % tuku)

1. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli rozkrojíme na čtvrtky. Spolu s česnekem je dáme do mixovací nádoby s vloženou odměrkou a sekáme **8 vteřin/na stupni 6** nahruho. Kousíčky z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme olej a cibuli s česnekem dusíme **ROAST/4 minuty/při 100 °C** bez odměrky. Přidáme rajčatový protlak a cukr a bez odměrky dusíme **ROAST/1 minutu 30 vteřin/ při 100 °C**.
2. Rajčátka propereme, osušíme a dáme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku a sekáme **10 vteřin/na stupni 9**. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme krájená rajčata, instantní vývar a oregano a s odměrkou vaříme **15 minut/ při 90 °C/na stupni 1**. Opět s vloženou odměrkou vše ještě **10 vteřin/na stupních 5–9** promixujeme – rychlost postupně zvyšujeme.
3. Polévku ještě jednou s vloženou odměrkou **2 minuty/při 100 °C/ na stupni 1** přivedeme k varu. Osolíme a opepříme, podle chuti dochutíme přidáním cukru a s odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/ na stupni 2**.
4. Lístky bazalky opláchneme, osušíme a nakrájíme na tenké proužky. Polévku rozdělíme do talířů a každou porci ozdobíme 1 lžičkou crème fraîche a bazalkou.



## DÝŇOVÁ POLÉVKA

1. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a spolu s oloupaným česnekem dáme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku a sekáme **TURBO/ 6 vteřin** nadrobno. Kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí.
2. Dýni omyjeme, zbavíme jader a tuhých vláken, ale neloupeme ji (dýně Hokkaidó se nemusí loupat). Dužinu pokrájíme na kousky velké asi 3 cm. Pokrájenou dýni přidáme k cibuli s česnekem v mixovací nádobě a s odměrkou sekáme **15 vteřin/na stupni 5** nadrobno. Mixování dle potřeby zopakujeme.
3. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a špachtlí vše sesuneme až na dno nádoby. Dýni dusíme bez odměrky v programu **ROAST**.
4. Přidáme cukr, sůl, pepř, skořici a muškátový oříšek. Přilijeme teplý zeleninový vývar a vše s vloženou odměrkou vaříme **20 minut/ při 100 °C/na stupni 1**.
5. Podlijeme smetanou o pokojové teplotě a polévku s vloženou odměrkou mixujeme **1 minutu/na stupních 3–8** na jemné pyré – rychlost mixování postupně zvyšujeme. Dochutíme citronovou šťávou a s vloženou odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 1**.
6. Polévku rozdělíme do talířů a podáváme ozdobenou kopečkem šlehačky a pokapanou olejem z dýňových jader.

- 1 cibule (60 g)
- 1 stroužek česneku
- 800 g dýně Hokkaidó
- 50 g másla
- 1 lžička hnědého cukru
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky pepře
- mletá skořice na špičku nože
- muškátový oříšek na špičku nože
- 750 ml teplého zeleninového vývaru
- 200 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)
- citronová šťáva k dochucení

- KROMĚ TOHO**
- 4 lžice šlehačky (např. ze spreje)
  - pár kapek oleje z dýňových jader

# CHŘESTOVÁ POLÉVKA

125 ml studené smetany ke šlehání (30 % tuku)  
2 žloutky (velikost M)  
½ cibule (40 g)  
50 g másla  
1 lžíce hladké mouky  
1,25 l horkého zeleninového vývaru  
800 g bílého chřestu  
½ lžičky cukru  
sůl, bílý pepř, muškátový oříšek  
a citronová šťáva k dochucení

## KROMĚ TOHO

½ svazku pažitky  
4 lžíce šlehačky (např. ze spreje)

1. Studenou smetanu a žloutky dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou šleháme **20 vteřin/na stupni 5**. Přelijeme do jiné nádoby, postavíme do chladu a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Cibuli oloupeme a s vloženou odměrkou sekáme **TURBO/2 vteřiny** nadrobno.
3. Kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme pomocí špachtle a spolu s 25 g másla a bez odměrky dusíme **ROAST/3 minuty/ při 110 °C**.
4. Cibuli zaprášíme moukou tak, aby se co nejméně mouky dostalo na nože kráječe, a s vloženou odměrkou mícháme **2 minuty/při 95 °C/ na stupni 1** dohladka.
5. Poté vše bez odměrky **5 minut/při 90 °C/na stupni 2** mírně povaříme. Skrz plnicí otvor během toho pomalu přiléváme 250 ml horkého zeleninového vývaru.
6. Chřest omyjeme a oloupeme. Spodní dřevnaté konce odřízneme. Chřest nakrájíme na kousky dlouhé asi 4 cm a spolu s 1 l horkého vývaru je dáme do mixovací nádoby. Přidáme zbytek másla a cukr a s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/20 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
7. Odebereme 4 lžíce uvařeného chřestu a odložíme stranou. Polévku potom s vloženou odměrkou mixujeme **1 minutu/na stupních 3–8** na jemné pyré – rychlost mixování postupně zvyšujeme.
8. Polévku mixujeme bez odměrky **1 minutu/při 70 °C/na stupni 2**. Během toho skrz plnicí otvor pomalu přilijeme vychlazenou směs smetany a žloutků. Hotovou polévku dochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a citronovou šťávou a s odměrkou ji ještě **20 vteřin/na stupni 2** promícháme.
9. Pažitku opláchneme, osušíme a nakrájíme nadrobno. Polévku ozdobíme kousky chřestu, pažitkou a kopečkem šlehačky a podáváme.

## TIPY

- Není-li polévka určená pro děti, můžeme 250 ml vývaru nahradit suchým bílým vínem.
- Má-li být polévka více krémová, rozmícháme 30 g škrobové moučky s trochou studené vody, přidáme do mixovací nádoby a vše s vloženou odměrkou **2 minuty/při 100 °C/na stupni 2** přivedeme k varu.





## JEMNĚ OSTRÁ KAŠTANOVÁ POLÉVKA

1 cibule (70 g)  
1 stroužek česneku  
1 stonek řapíkatého celeru (80 g)  
2 lžíce másla  
400 g jedlých kaštanů (vařených,  
vakuově balených)  
600 ml horkého zeleninového  
vývaru  
100 ml smetany ke šlehání, ohřáté  
na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
¼ lžičky soli  
pepř na špičku nože

### KROMĚ TOHO

½ červené chilli papričky (5 g)  
2 jarní cibulky (40 g)

1. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli rozkrojíme napůl. Celer omyjeme, očistíme a pokrájíme na větší kousky. Vše vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** sekáme na středně malé kousky. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle.
2. Přidáme máslo a bez odměrky necháme **1 minutu/při 60 °C/na stupni 2** zpěnit. Poté dále bez odměrky dusíme **ROAST/3 minuty/při 110 °C**.
3. Do mixovací nádoby přidáme kaštiny a s vloženou odměrkou je **5 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno. Špachtlí ze stěn nádoby setřeme přichycené kousky a kaštiny dusíme bez odměrky **ROAST/5 minut**.
4. Přilijeme horký vývar, přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **5 minut/100 °C/stupeň 2** a přivedeme k varu. Přidáme smetanu, polévku osolíme a opepříme a nadále s vloženou odměrkou ji **1 minutu/na stupních 5–9** mixujeme na jemný krém – rychlost mixování postupně zvyšujeme.
5. Chilli papričku a jarní cibulku omyjeme a očistíme, obojí nakrájíme na tenká kolečka. Polévku dochutíme, rozdělíme do talířů a podáváme ji posypanou pokrájenou jarní cibulkou a chilli papričkou.



## KRÉM Z DIVOKÝCH BYLINEK

1. Bylinky opláchneme, důkladně osušíme a lístky otrháme, popřípadě odstraníme tvrdší stonky či řapíky. Dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **TURBO/3 vteřiny** nadrobno. Dáme do misky a odložíme stranou.
2. Šalotku a česnek oloupeme, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **TURBO/3 vteřiny** nadrobno. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme olej a bez vložené odměrky dusíme **ROAST/3 minuty/při 100 °C**.
3. Přilijeme zeleninový vývar a smetanu, přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **5 minut/105 °C/stupeň 2** a přivedeme k varu.
4. Stranou odložíme 2 lžičky bylinek, zbytek přidáme spolu se solí a pepřem do polévky a s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupních 5–8** dohladka – rychlost postupně zvyšujeme.
5. V menší misce dohladka rozmícháme škrobovou moučku se 4 lžícemi studené vody a přidáme do polévky. Opět s vloženou odměrkou ji potom ohříváme **4 minuty/při 105 °C/na stupni 2**, aby ještě mírně zhoustla.
6. Hotovou polévku dochutíme a s vloženou odměrkou ji mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 2**. Polévku rozdělíme do talířů a podáváme posypanou odloženými nasekanými bylinkami.

200 g různých divokých bylinek (např. medvědího česneku, pam-pelišky, kopřivy, bršlice kozí nohy, štovíku, šťavelu, krvavce menšího, šruchy, brutnáku, popř. rukoly)  
1 šalotka (20 g)  
1 stroužek česneku  
1 lžíce řepkového oleje  
800 ml teplého zeleninového vývaru  
200 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
¼ lžičky soli  
pepř na špičku nože  
20 g škrobové moučky



## JARNÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA

½ svazku petrželky  
nať z 1 celeru  
1 snítky libečku  
4 mladé mrkve (200 g)  
1 mladá kořenová petržel (50 g)  
1 kousek celeru (150 g)  
1 mladá kedlubna (200 g)  
200 g lojovitých brambor  
1 pórek (150 g)  
1 kousek květáku (150 g)  
1,2 l teplého zeleninového vývaru  
80 g zeleného loupání hrášku  
(popř. mraž.)  
¼ lžičky soli  
pepř na špičku nože  
100 ml smetany ke šlehání  
(30 % tuku)  
1 lžice másla

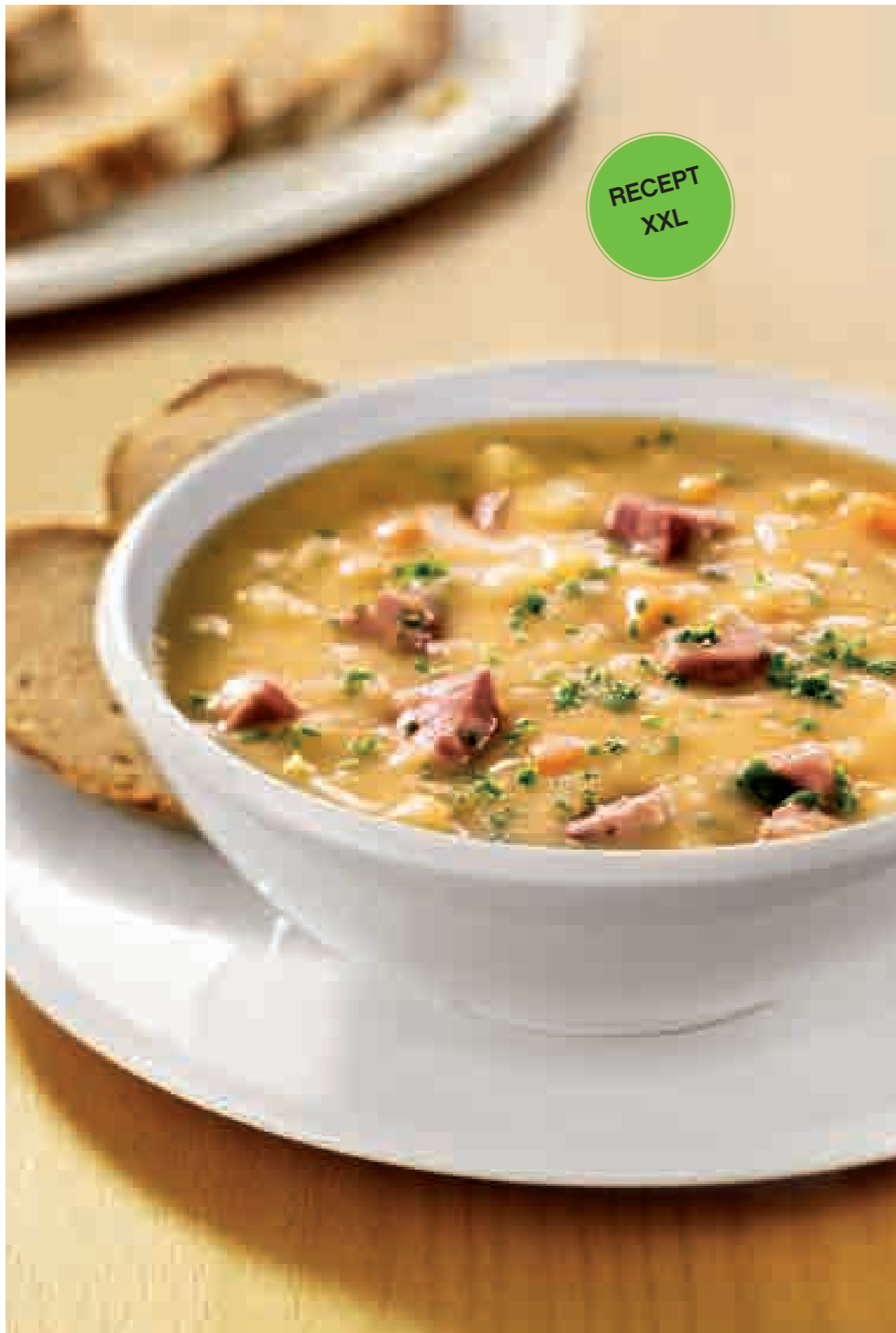
1. Petrželku, celerovou nať a libeček opláchneme a osušíme. Silnější stonky odstraníme a lístky otrháme. Bylinky vsypeme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **TURBO/5 vteřin** najemno. Zachycené kousky případně špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby a vše ještě jednou promixujeme. Nasekané bylinky dáme do misky a odložíme stranou.
2. Mrkev, petržel, celer, kedlubnu a brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na větší kousky. Bílou část pórku důkladně omyjeme, očistíme a také pokrájíme na větší kousky. Připravenou zeleninu dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **6 vteřin/na stupni 6** nahrubo.
3. Květák omyjeme a rozdělíme na růžičky. K zelenině v mixovací nádobě přidáme květák, zeleninový vývar a hrášek, osolíme a opepříme a vše vaříme s vloženou odměrkou **REVERSE/20 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
4. Přidáme nasekané bylinky, smetanu a máslo a s vloženou odměrkou dále vaříme **REVERSE/5 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
5. Zeleninovou polévku osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou promícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1**. Zeleninovou polévku rozdělíme do talířů a podáváme ji horkou.



## BRAMBOROVÁ POLÉVKA S PETRŽELKOU

1. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou ji **8 vteřin/na stupni 6** mixujeme najemno. Dáme do jiné nádoby.
2. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme **TURBO/6 vteřin** nadrobno. Cibuli zachycenou na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a cibuli bez odměrky potom dusíme **ROAST/3 minuty**.
3. Brambory omyjeme, oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a rovněž vložíme do mixovací nádoby.
4. Pórek očistíme a důkladně omyjeme. Celer a mrkev oloupeme, omyjeme a spolu s pórkem nakrájíme na větší kousky. Polévkovou zeleninu přidáme k bramborám, dolijeme vývarem a vaříme. Přidáme majoránku a s vloženou odměrkou vaříme **30 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
5. Polévku pak opět s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupních 4–6** mixujeme na jemné pyré – rychlost mixování postupně zvyšujeme. Přidáme zakysanou smetanu, sůl a pepř a s odměrkou vaříme další **3 minuty/při 100 °C/na stupni 3**.
6. Polévku dosolíme a opepříme a s odměrkou **20 vteřin/na stupni 1** promícháme. Posypeme petrželkou a podáváme.

3 snítky hladké petrželky  
1 cibule (70 g)  
1 lžice másla  
500 g spíše lojovitých brambor  
1 svazek polévkové zeleniny  
(pórku, celeru, mrkve; 800 g)  
800 ml zeleninového vývaru  
o pokojové teplotě  
½ lžice sušené majoránky  
200 g zakysané smetany  
(10 % tuku)  
½ lžičky soli  
pepř na špičku nože



# BERLÍNSKÁ HRACHOVÁ POLÉVKA

1. Hrách nasypeme do mísy, zalijeme 1 l vody, přikryjeme pokličkou a necháme přes noc nabobtnat.
2. Druhý den oloupeme cibuli a rozkrojíme napůl. Dáme ji do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Špachtlí ji setřeme dolů ze stěn mixovací nádoby.
3. Mrkev a celer očistíme a oloupeme, brambory oloupeme a vše omyjeme. Zeleninu a brambory pokrájíme na menší kousky, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **10 vteřin/na stupni 5** nahrubo. Dáme do jiné misky a odložíme stranou.
4. Hrách spolu s vodou, v níž byl namočený, a bobkovým listem dáme do mixovací nádoby. Maso omyjeme a vložíme do hlubokého parního nástavce, který nasadíme na mixovací nádobu a uzavřeme víkem. Vše vaříme **REVERSE/1 hodinu 30 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
5. Kolena v parním nástavci poté otočíme, nástavec opět uzavřeme víkem a dále vaříme **REVERSE/30 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
6. Mezitím očistíme pórek a nakrájíme jej na tenká kolečka. Důkladně je propereme a necháme okapat.
7. Po uvaření parní nástavec s vepřovými kolínky odejmeme, maso obere od kosti a nakrájíme na menší kousky. Hrách scedíme a tekutinu zachytíme. Odměříme si 500 ml.
8. Pokrájené maso i zeleninu spolu s pórkem, hrachem a 500 ml zachycené tekutiny dáme do mixovací nádoby. Osolíme, opepříme a okořeníme majoránkou a s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/30 minut/při 95 °C/na stupni 1**.
9. Polévku opět s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/15 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
10. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Nasekáme je najemno.
11. Polévku dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou ji mícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 2**. Podáváme ji ozdobenou petrželkou.

250 g sušeného žlutého hrachu  
2 cibule (120 g)  
1 mrkev (100 g)  
1 kousek celeru (200 g)  
3 středně velké lojovité brambory (200 g)  
2 bobkové listy  
2 menší nasolená ovarová kolena (po 700 g)  
1 pórek (180 g)  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře  
1 lžička sušené majoránky

#### KROMĚ TOHO

4 snítky petrželky



## ČOČKOVÁ POLÉVKA S KLOBÁSOU

1 větší mrkev (100 g)  
1 kousek celeru (150 g)  
1 cibule (80 g)  
½ póru (70 g)  
1 lžice slunečnicového oleje  
300 g hnědé čočky  
(španělské odrůdy Pardina)  
1 lžice instantního masového  
vývaru  
4 klobásky (à 90 g)  
1 lžička libečku  
½ lžičky sušené majoránky  
1 lžička soli  
¼ lžičky pepře  
1 lžice jablečného octa

- Mrkev s celerem očistíme, oloupeme, omyjeme a pokrájíme na kousky velké asi 2 cm. Zeleninu vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou ji **6 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. Cibuli oloupeme a rozkrojíme napůl. Pórek očistíme, omyjeme a pokrájíme na větší kousky. Spolu s cibulí je přidáme do mixovací nádoby. S odměrkou vše **5 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. Zachycené kousky špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby. Přidáme olej a zeleninu pak bez odměrky necháme zesklovatět **ROAST/3 minuty/při 100 °C**.
- Čočku s 1 l vody dáme do mixovací nádoby a pomocí špachtle vše důkladně promícháme. S vloženou odměrkou ji vaříme **REVERSE/20 minut/při 90 °C/na stupni 1**. Potom přidáme instantní masový vývar a důkladně promícháme špachtlí.
- Do mixovací nádoby přidáme klobásky (dle potřeby je můžeme překrojit na půlky) a s vloženou odměrkou je v polévce dále vaříme **REVERSE/15 minut/při 90 °C/na stupni 1**. Není-li čočka dostatečně měkká, klobásy vyjmeme a uchováme je teplé. Polévku ještě jednou opět s odměrkou povaříme **REVERSE/15 minut/při 90 °C/na stupni 1**.
- Hotovou polévku dochutíme libečkem, majoránkou, solí, pepřem a octem a s vloženou odměrkou ji mícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1**. Podáváme s klobásou.



## CIBULAČKA SE ZAPEČENÝM CHLEBEM

- Sýr nakrájíme na větší kousky a s vloženou odměrkou jej **10 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Dáme do jiné mísy. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky othráme. Dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 8** sekáme najemno. Nasekanou petrželku vyjmeme a nádobu důkladně vymyjeme.
- Cibuli a česnek oloupeme. Cibuli nakrájíme na proužky a 1 stroužek česneku na tenounké plátky. Do mixovací nádoby dáme máslo a přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **1 minutu 20 vteřin/100 °C/stupeň 1**. Máslo rozpustíme, přidáme cibuli a pokrájený česnek a bez odměrky dusíme **ROAST/14 minut/při 110 °C**.
- Dolijeme zeleninovým vývarem a přidáme tymián, oregano, osolíme a opepříme. Polévku poté necháme mírně povařit i s odměrkou **REVERSE/15 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
- Troubu předehřejeme na 220 °C. Krajíce chleba opečeme a potřeme druhým stroužkem česneku. Polévku ještě jednou osolíme a opepříme a opět s odměrkou ji mícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1**. Poté ji naplníme do žáruvzdorných misek. Krajíce chleba položíme na polévku a posypeme sýrem. Dáme na 10 minut zapéct do trouby a podáváme posypané petrželkou.

125 g ementálu (45 % tuku)  
4 snítky kudrnaté petrželky  
7 cibulí (500 g)  
2 stroužky česneku  
3 lžice másla  
1 l silného hovězího vývaru  
(o pokojové teplotě)  
½ lžičky čerstvě nasekaného  
tymiánu  
½ lžičky čerstvě nasekaného  
oregána  
½ lžičky soli  
pepř na 3 špičky nože  
4 krajíce bílého chleba (120 g)





## THAJSKÁ KUŘECÍ KARI POLÉVKA

- 1 kousek zázvoru (2 cm)
- 2 stroužky česneku
- 2 stonky citronové trávy
- 150 g hub šitake
- 4 mrkve (300 g)
- 200 g koktejlových rajčátek
- 400 g filetovaných kuřecích prsou
- 4 lžíce kokosového tuku
- 4 lžičky červené thajské kari pasty
- 400 ml kokosového mléka (neslazeného)
- 500 ml zeleninového vývaru o pokojové teplotě
- sůl a pepř k dochucení
- 15 g zahušťovadla do omáček

1. Zázvor a česnek oloupeme, dáme do mixovací nádoby a přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **8 vteřin/stupeň 6**. Zázvor s česnekem nasekáme nadrobno a dáme do jiné mísy. Mixovací nádobu vymyjeme. Citronovou travu omyjeme, uprostřed ji překrojíme a dnem hrnce ji trochu naklepeme. Houby očistíme a větší exempláře rozkrojíme napůl. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Rajčata omyjeme a rozkrojíme na půlky. Kuřecí prsa omyjeme a osušíme. Vodorovně překrojíme a nakrájíme plátky silně asi 0,5 cm. Do mixovací nádoby dáme kokosový tuk a s odměrkou jej **1 minutu/při 110 °C/na stupni 1** mírně ohříváme, aby byl tekutý. Poloviční množství v menší misce rozmícháme s kari pastou. Kořenici pastu vetřeme do masa, které v mixovací nádobě bez odměrky smažíme v programu **ROAST** ve zbytku kokosového tuku. Osmažené maso vyjmeme a dáme do misky.
2. Do mixovací nádoby potom vložíme zázvor, česnek, citronovou travu, mrkev a houby a vše dusíme bez odměrky **ROAST/5 minut**. Přilijeme kokosové mléko a zeleninový vývar, přístroj s vloženou odměrkou nastavíme na **REVERSE/10 minut/100 °C/stupeň 1** a přivedeme k varu. Přidáme maso a rajčata a polévku s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/5 minut/při 100 °C/na stupni 1**. Osolíme a opepříme, vmícháme zahušťovadlo do omáček a polévku s vloženou odměrkou ještě jednou převaríme **REVERSE/2 minuty/při 100 °C/na stupni 1**. Nakonec vyjmeme citronovou travu a polévku podáváme.



## CHŘESTOVÁ POLÉVKA SE SLANINOU

1. Slaninu nakrájíme na kostičky a spolu s olejem dáme do mixovací nádoby. Přístroj bez odměrky nastavíme na program **ROAST** a slaninu osmahneme. Dáme ji do jiné misky.
2. Chřest omyjeme, spodní třetinu stonků oloupeme a chřest nakrájíme na kousky velké asi 4 cm (špičky ponecháme v celku). Bramboru a cibuli oloupeme a pokrájíme nadrobno.
3. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l horkého vývaru. Do hlubokého parního nástavce vložíme chřest, bramboru a cibuli, zavřeme víkem, nástavec vložíme do mixovací nádoby a zeleninu dusíme v páře **STEAMER/15 minut**. Parní nástavec vyjmeme z přístroje, vodu slijeme do separátní odměrky, odměříme 600 ml a opět ji nalijeme do mixovací nádoby. Špičky chřestu odložíme stranou.
4. Do mixovací nádoby dáme zbývající chřest, bramboru a cibuli, přidáme smetanu a škrobovou moučku a s vloženou odměrkou sekáme **30 vteřin/na stupni 4** nadrobno. Osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou vaříme dále **10 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
5. Poté do polévky přidáme pokrájenou slaninu a špičky chřestu a znova je s vloženou odměrkou povaříme **REVERSE/3 minuty/při 100 °C/na stupni 2**. Dochutíme citronovou šťávou, dosolíme a opepříme a s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1**.

- 60 g prorostlé slaniny
- 2 lžíce řepkového oleje
- 500 g zeleného chřestu
- 1 moučnatá brambora (100 g)
- 1 cibule (70 g)
- 1 l horkého zeleninového vývaru
- 200 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)
- 10 g škrobové moučky
- ¼ lžičky soli
- pepř na špičku nože
- trocha citronové šťávy



# SILNÝ VÝVAR S VAJEČNOU SEDLINOU

- Maso pokrájíme na kousky velké asi 3 cm a dáme na 30 minut zamrazit do mrazničky. Zamražené kousky masa poté dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je mixujeme **20 vteřin/na stupni 4**.
- Cibuli, celer a mrkev oloupeme, celer a mrkev omyjeme a vše pokrájíme na kousky dlouhé asi 3 cm. Česnek oloupeme a spolu se zeleninou, bobkovým listem, celým pepřem, špetkou soli a hovězím vývarem přidáme k masu do mixovací nádoby. Vložíme do ní odměrku a poté vaříme **55 minut/při 90 °C/na stupni 1**.
- Odměrku vyjmeme a přístroj nastavíme na **5 minut/90 °C/stupeň 1**. V misce ručně rozšleháme vaječné bílky a plnicím otvorem je vlijeme do mixovací nádoby.
- Polévku osolíme, opepříme a s vloženou odměrkou mícháme **15 vteřin/na stupni 1**. Polévku potom propasírujeme přes cedník vyložený čistou utěrkou.
- Na vaječnou sedlinu si připravíme skleněnou mísu (o objemu minimálně 250 ml), která se vejde do nástavce na vaření, a vymažeme ji tukem. Do mixovací nádoby dáme vejce, žloutek a mléko, okořeníme muškátovým oříškem a osolíme a s vloženou odměrkou vše mícháme **10 vteřin/na stupni 4**. Směs naplníme do skleněné mísy, dobře ji překryjeme alobalem, který pak několikrát propíchneme vidličkou, a mísu vložíme do nástavce na vaření.
- Do mixovací nádoby nalijeme 750 ml vody, vsadíme do ní nástavec na vaření a s vloženou odměrkou v něm necháme **30 minut/při 100 °C/na stupni 1** ztuhnout vaječnou sedlinu.
- Nástavec na vaření vyjmeme, sundáme alobal a sedlinu necháme nepříkrytou dalších 5 minut odležet.
- Vaječnou sedlinu vyklopíme a pokrájíme na kosočtverce. Rozdělíme je do talířů, zalijeme hovězím vývarem a podáváme.

## NA VÝVAR

500 g hovězího masa na polévku (plec nebo hrudí)  
 1 cibule (70 g)  
 1 kousek celeru (40 g)  
 1 mrkev (70 g)  
 1 stroužek česneku  
 1 bobkový list  
 1 lžička celého černého pepře  
 1 špetka soli  
 1,4 l hovězího vývaru o pokojové teplotě  
 2 bílky (velikost M)  
 pepř k dochucení

## NA VAJEČNOU SEDLINU

2 vejce (velikost M)  
 1 žloutek (velikost M)  
 125 ml mléka o pokojové teplotě (čerstvého, 3,5 % tuku)  
 1 špetka muškátového oříšku  
 ¼ lžičky soli

## KROMĚ TOHO

máslo na formu



# RYBÍ POLÉVKA BOUILLABAISSE

½ cukety (100 g)  
500 g různých filetovaných ryb  
(např. candát, mořský đas,  
pražma, parmice)  
300 g slávek  
100 g mořských plodů  
(např. krevet, malých olihní)  
¼ lžičky soli  
4 špetky pepře  
½ svazku hladké petrželky  
1 cibule (80 g)  
2 stroužky česneku  
2 rajčata (100 g)  
2 lžice olivového oleje  
1 mrkev (80 g)  
1 kousek celeru (150 g)  
½ póru (70 g)  
1 červená paprika (150 g)  
200 ml zeleninového vývaru  
o pokojové teplotě  
400 ml rybího vývaru  
o pokojové teplotě  
50 ml jablečné šťávy  
mletá kurkuma na špičku nože

1. Cuketu omyjeme, rozkrojíme na čtvrtiny a poté na špalíčky široké asi 0,5 cm. Rybí filety omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme na menší kousky.
2. Slávky a další mořské plody očistíme, omyjeme a již otevřené mušle vyhodíme. Rybí maso mírně osolíme a opepříme 2 špetkami pepře a spolu se slávkami, mořskými plody a cuketou je rozložíme v hlubokém parním nástavci.
3. Petrželku opláchneme, osušíme, lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou mixujeme **8 vteřin/na stupni 6** najemno. V případě potřeby špachtlí setřeme kousičky přichycené na vnitřních stěnách nádoby a vše opět promixujeme. Petrželku dáme do jiné misky.
4. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli překrojíme napůl. Rajčata omyjeme, rozřízneme na půlky a okolí stopky vykrojíme. Spolu s cibulí a česnekem je mixujeme v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Špachtlí setřeme ze stěn nádoby zachycené kousky, přilijeme olej a vše dusíme bez odměrky **ROAST/4 minuty**.
5. Mrkev a celer oloupeme a omyjeme, pórek očistíme a důkladně omyjeme. Papriku rozkrojíme na půlky, očistíme, zbavíme jádřince a zvenku i zevnitř ji omyjeme. Zeleninu pokrájíme na větší kousky a přidáme k rajčatům s cibulí do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou vše sekáme **8 vteřin/na stupni 6** nahrubo. Poté odměrku vyjmeme a dusíme **ROAST/4 minuty**.
6. Přilijeme zeleninový a rybí vývar (obojí o pokojové teplotě), jablečnou šťávu a 400 ml vody, přidáme kurkumu a 2 špetky pepře, nasadíme připravený parní nástavec, který uzavřeme víkem. Vše dusíme **STEAMER/15 minut**. Mušle, které se dušením neotevřely, vyhodíme.
7. Polévku dochutíme a s vloženou odměrkou ji ještě **20 vteřin/na stupni 1** promícháme.
8. Rybí polévku rozdělíme do talířů. Vložíme do nich kousky rybího masa i mořské plody, mušle a kousky cukety. Vše posypeme petrželkou a podáváme.

## TIP

→ Není-li polévka určená pro děti, můžeme zeleninový vývar a jablečnou šťávu nahradit 250 ml suchého bílého vína.



# ZELENINOVÝ SALÁT S MAJONÉZOU

## NA MAJONÉZU

2 vejce (velikost M)  
2 lžičky citronové šťávy  
2 lžičky hořčice  
2 špetky soli  
2 špetky pepře  
1 špetka cukru  
600 ml slunečnicového oleje

## NA SALÁT

600 g menších lojovitých brambor  
1 ½ lžičky soli  
3 vejce (velikost M)  
1 jablko (130 g)  
1 cibule (70 g)  
4 mrkve (240 g)  
2 kořenové petržele (200 g)  
1 menší celer (400 g)  
2 kyselé okurky (40 g)  
2 lžičky hořčice  
¼ lžičky pepře  
330 g kukuřice (z konzervy)  
400 g hrášku (z konzervy)

1. Všechny přísady na majonézu nejprve necháme ohřát na pokojovou teplotu. Do mixovací nádoby poté dáme vejce, citronovou šťávu, hořčici, sůl, pepř a cukr a s vloženou odměrkou vše mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
2. Příklad s vloženou odměrkou poté nastavíme na **4 minuty/stupeň 4**. Zapneme přístroj a zpočátku jen pomalu naléváme slunečnicový olej na víko mixovací nádoby tak, aby podél nástavce s odměrkou prokápával dovnitř. Množství oleje pomalu zvyšujeme. Majonéza by měla získat jemnou krémovou konzistenci. Dáme ji do jiné nádoby a postavíme do chladu. Mixovací nádobu vymyjeme.
3. Salát připravíme tak, že do mixovací nádoby nalijeme 500 ml studené vody. Brambory důkladně omyjeme, vydrhneme kartáčkem, vložíme do nástavce na vaření a ten vsadíme do nádoby. Brambory posypeme 1 lžičkou soli a s odměrkou je vaříme v páře **STEAMER/15 minut**. Nástavec vyjmeme z přístroje a brambory mecháme 10 minut zchladnout.
4. Brambory přendáme do jiné mísy a mixovací nádobu opět naplníme 500 ml studené vody. Vejce vložíme do nástavce na vaření, ten vsadíme do mixovací nádoby a vejce vaříme s vloženou odměrkou **14 minut/při 120 °C/na stupni 1** natvrdo.
5. Mezitím ještě horké brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky (o velikosti asi 1,5 cm) a odložíme stranou. Vejce v nástavci vyjmeme z přístroje, opláchneme je studenou vodou, oloupeme a pokrájíme nadrobno. Také odložíme stranou. Mixovací nádobu několikrát vymyjeme studenou vodou a necháme 15 minut vychladnout.
6. Jablko omyjeme, rozkrojíme na čtvrtky, popř. oloupeme a vykrojíme jádřínek. Cibuli oloupeme a rozkrojíme napůl. Mrkev, petržel a celer oloupeme, omyjeme a pokrájíme na větší kousky. Kyselé okurky překrojíme na půlky. Zeleninu spolu s jablkem dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **8 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno. Kousky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí a dle potřeby vše ještě jednou promixujeme.
7. Do mixovací nádoby přidáme 500 g majonézy, hořčici, ½ lžičky soli a ¼ lžičky pepře a s vloženou odměrkou vše mícháme **30 vteřin/na stupni 3**. Kukuřici a hrášek necháme okapat v cedníku a spolu s bramborami a vejci je přidáme do mixovací nádoby. S odměrkou vše důkladně promícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 1**. Dosolíme a dochutíme pepřem a mícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1**.
8. Salát naplníme do větší mísy a před podáváním jej necháme nejméně 1 hodinu uležet.



## TIP

→ Zbýlá majonéza vydrží v neprodyšně uzavřené nádobě v chladničce zhruba 3 dny.



## MRKVOVÝ SALÁT S JABLKEM

2 kyselejší jablka (250 g)  
6 mrkví (350 g)  
½ citronu (40 g)  
3 lžice řepkového oleje  
cukr k dochucení

1. Jablka omyjeme, nakrájíme na čtvrtky a zbavíme jádřinců.
2. Mrkev oloupeme, omyjeme a pokrájíme na kousky dlouhé asi 3 cm.
3. Z citronu vymačkáme šťávu.
4. Jablka s mrkví dáme do mixovací nádoby a spolu s olejem a citronovou šťávou vše mixujeme **10 vteřin/na stupni 5** s vloženou odměrkou.
5. Salát dochutíme cukrem a s odměrkou mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**. Rozdělíme do misek a podáváme.



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 137 kcal/574 kJ  
1 g b., 9 g t., 13 g s.



Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut

## SALÁT Z KVĚTÁKU A BROKOLICE

1. Brokolici a květák očistíme, propereme a rozdělíme na růžičky. Potřebujeme po 150 g růžiček z každého druhu zeleniny.
2. Papriku očistíme, lusk rozkrojíme na čtvrtky a zvenku i zevnitř omyjeme. Jarní cibulku omyjeme, očistíme a nakrájíme na čtvrtky.
3. Zeleninu, ořechy a ostatní přísady dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **10 vteřin/na stupni 5** nadrobno. Ihned podáváme.

½ brokolice (300 g)  
¼ květáku (300 g)  
1 žlutá paprika (150 g)  
½ svazku jarní cibulky (60 g)  
30 g vlašských ořechů  
1 lžice olivového oleje  
1 lžice ovocného octa  
2 lžice citronové šťávy  
1 lžice hořčice  
1 lžice javorového sirupu  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 120 kcal/502 kJ  
4 g b., 8 g t., 8 g s.



Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut

## SALÁT ZE SYROVÉ ZELENINY

2 lžičky středně ostré hořčice  
4 lžice bílého octa balsamico  
2 lžice slunečnicového oleje  
2 lžičky agávového sirupu  
½ lžičky soli  
pepř na špičku nože  
3 mrkve (200 g)  
1 kedlubna (200 g)  
1 menší hlíza fenýklu (150 g)

1. Do mixovací nádoby vložíme nástavec na míchání. Dáme do ní hořčici, ocet balsamico, slunečnicový olej, agávový sirup, sůl a pepř a s vloženou odměrkou vše **1 minutu/na stupni 4** mícháme.
2. Nástavec na míchání vyjmeme.
3. Zeleninu omyjeme a očistíme. Mrkev a kedlubnu oloupeme, fenýkl překrojíme na půlky a vykrojíme tvrdý střed. Zeleninu pokrájíme nahrubo. Silnější mrkev nejprve podélně překrojíme.
4. Kousky zeleniny přidáme k dresinku v mixovací nádobě, vložíme odměrku a vše sekáme **8 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Naplníme do misek a podáváme.

### TIP

→ K salátu se hodí čerstvá křupavá bageta s bylinkovým máslem.

## ČERVENÝ SALÁT ZE SLEĐŮ

1. Cibuli oloupeme a rozkrojíme napůl, jablko omyjeme, nakrájíme na čtvrtky, zbavíme jádřince a oloupeme. Červenou řepu překrojíme napůl.
2. Cibuli, jablko, červenou řepu a kyselá okurky dáme do mixovací nádoby a s odměrkou mixujeme **6 vteřin/na stupni 5** nadrobno.
3. Přidáme všechny tři druhy smetany, ocet, citronovou šťávu, osolíme a opepříme a s odměrkou mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 3**.
4. Sledě omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme a nakrájíme na menší kousky. Přidáme je do mixovací nádoby a salát opět s odměrkou mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**. Dochutíme a s odměrkou promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**. Hotový salát až do podávání postavíme do chladu.

1 cibule (70 g)  
1 jablko (130 g)  
2 menší vařené červené řepy (200 g)  
4 menší kyselá okurky (100 g)  
150 g zakysané smetany (10 % tuku)  
75 g plnotučné zakysané smetany (20 % tuku)  
3 lžice smetany ke šlehání (30 % tuku)  
trocha octa  
trocha citronové šťávy  
3 špetky soli  
1 špetka pepře  
4 filety ze sledě



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 343 kcal/1436 kJ  
15 g b., 27 g t., 9 g s.



Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut



Na 4 porce



Jednoduché



Na 1 porci ca 75 kcal/314 kJ  
2 g b., 0 g t., 13 g s.



Hotové za: 15 minut  
Příprava: 15 minut



## OKURKOVÝ SALÁT

- 1 salátová okurka (300 g)
- 1 lžička soli
- ½ lžičky + 1 špetka cukru
- ½ cibule (50 g)
- 5 okurek kornišonek (25 g)
- 200 g zakysané smetany (10 % tuku)
- 1 lžice najemno nasekaného kopru (mraž.)
- barevný pepř na špičku nože

1. Okurku omyjeme, očistíme a nakrouháme na tenké plátky. Promícháme je s ½ lžičky soli a ½ lžičky cukru a necháme 1 hodinu uležet. Poté okurku dáme okapat do cedníku a odložíme stranou.
2. Cibuli oloupeme, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Zachycené kousky setřeme špachtlí z vnitřních stěn nádoby.
3. Přidáme kornišonky a opět s odměrkou vše **5 vteřin/na stupni 5** sekáme nahrubo. Zbytky ze stěn nádoby opět setřeme špachtlí.
4. Přidáme zakysanou smetanu, kopr, 70 ml studené vody, špetku cukru, ½ lžičky soli a barevný pepř a s odměrkou mícháme **15 vteřin/na stupni 3**.
5. Do dresinku přidáme nakrouhanou okurku a s odměrkou promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1**. Salát až do podávání chladíme.

### TIPY

- Okurkový salát chutná ještě lépe, když ho i s dresinkem necháme zhruba 1 hodinu uležet.
- Tento okurkový salát můžeme dochutit trochou bylinkového octa nebo nálevu z kornišonek.



## WALDORFSKÝ SALÁT

1. Všechny přísady na majonézu nejprve necháme ohřát na pokojovou teplotu. Do mixovací nádoby poté dáme vejce, citronovou šťávu, hořčici, sůl, pepř a cukr a s vloženou odměrkou vše mícháme **10 vteřin/na stupni 3**. Přístroj s odměrkou potom nastavíme na **4 minuty/stupeň 4**. Zapneme přístroj a zpočátku jen pomalu naléváme slunečnicový olej na víko mixovací nádoby tak, aby podél nástavce s odměrkou prokapával dovnitř. Množství oleje pomalu zvyšujeme. Majonéza by měla získat jemnou krémovou konzistenci. Dáme do jiné nádoby a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Jablka a celer omyjeme, oloupeme, z jablek vykrojíme jádřince a plody nakrájíme na čtvrtky, celer nakrájíme na kousky velké asi 2 cm. Celer sekáme v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 7** nadrobno. Jablka pokapeme 1 lžící citronové šťávy a spolu s ořechy vložíme do mixovací nádoby. S odměrkou je pak sekáme **7 vteřin/na stupni 5** nadrobno. Přidáme 150 g majonézy, ořechový olej, zbytek citronové šťávy, cukr, sůl a pepř a s vloženou odměrkou mícháme ještě **1 minutu/na stupni 3**. Naplníme do jiné mísy a necháme zhruba 2 hodiny uležet.
3. Jablko omyjeme, překrojíme napůl, zbavíme jádřince a nakrájíme na plátky. Salát podáváme ozdobený nakrájeným jablkem.

### TIP

- Zbylá majonéza vydrží v neprodyšně uzavřené nádobě v chladničce zhruba 3 dny.

### NA MAJONÉZU

- 2 vejce (velikost M)
- 2 lžičky citronové šťávy
- 2 lžičky hořčice
- 2 špetky soli
- 2 špetky pepře
- 1 špetka cukru
- 600 ml slunečnicového oleje

### NA SALÁT

- 4 jablka (450 g)
- 1 kousek celeru (450 g)
- 2 lžice citronové šťávy
- 200 g vlašských ořechů
- 1 lžice oleje z vlašských ořechů
- 1 špetka cukru
- ¼ lžičky soli
- pepř na 3 špičky nože

### KROMĚ TOHO

- 1 jablko (100 g)



# VAJÍČKOVÝ SALÁT S PAŽITKOU

1. Všechny přísady na majonézu nejprve necháme ohřát na pokojovou teplotu.
2. Do mixovací nádoby poté dáme 2 vejce, citronovou šťávu, hořčici, sůl, pepř a cukr a s vloženou odměrkou vše mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
3. Přístroj s odměrkou poté nastavíme na **4 minuty/stupeň 4**. Zapneme přístroj a zpočátku jen pomalu naléváme slunečnicový olej na víko mixovací nádoby tak, aby podél nástavce s odměrkou prokapával dovnitř. Množství oleje pomalu zvyšujeme. Majonéza by měla získat jemnou krémovou konzistenci.
4. Majonézu naplníme do jiné nádoby, postavíme do chladu a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
5. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě. Do hlubokého parního nástavce a nástavce na vaření vložíme 20 vajec. Nástavec na vaření dáme do mixovací nádoby, nasadíme parní nástavec a uzavřeme víkem. Vejce vaříme v páře **STEAMER/12 minut**.
6. Poté vejce opláchneme studenou vodou, oloupeme a krájecem na vejce nakrájíme nejprve vodorovně, potom svisle.
7. Polovinu majonézy ve větší míse rozmícháme s hořčicí a citronovou šťávou. Přidáme vejce, vydatně je osolíme (nejméně 1 lžičkou) a opepříme. Může klidně chutnat trochu přesoleně. Vajíčkový salát necháme 1 den odležet.
8. Pažitku opláchneme, osušíme, pokrájíme nadrobno a před podáváním vmícháme do salátu.

## NA MAJONÉZU

2 vejce (velikost M)  
2 lžičky citronové šťávy  
2 lžičky hořčice  
2 špetky soli  
2 špetky pepře  
1 špetka cukru  
600 ml slunečnicového oleje

## NA SALÁT

20 vajec o pokojové teplotě (velikost M)  
1 lžíce hrubozrnné hořčice  
½ lžičky ostré hořčice  
1 lžíce citronové šťávy  
1 lžička soli  
pepř k dochucení  
1 svazek pažitky

## TIP

→ Zbývá majonéza vydrží v neprodyšně uzavřené nádobě v chladničce zhruba 3 dny.



## CRÊPES SE SLANINOU

250 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
3 vejce (velikost M)  
1 špetka soli  
125 g hladké mouky  
200 g prorostlé anglické  
slaniny nebo bůčku

1. Do mixovací nádoby nalijeme mléko, přidáme vejce, sůl a mouku a s vloženou odměrkou mícháme **20 vteřin/na stupni 4**.
2. Těsto necháme zhruba 20 minut odležet v mixovací nádobě.
3. Slaninu nakrájíme na tenké proužky.
4. Osmínu množství slaniny dáme do pánve a osmažíme dokřupava a dohněda.
5. Na slaninu v pánvi rozlijeme osminu množství těsta a po obou stranách usmažíme tenké palačinky.
6. Vyjmeme z pánve a uchováme v teple.
7. Stejným způsobem usmažíme další crêpes.

### TIP

→ Crêpes můžeme podle chuti variovat: Místo slaniny lze použít také dušenou šunku, zbytky pečeného masa nebo měkký salám pokrájený na nudličky.



## FRITTATA S RUKOLOU A KOZÍM SÝREM

1. Rukolu propereme, osušíme a zbavíme silnějších stopek. Cibuli oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Rukolu s cibulí dáme do mixovací nádoby a s odměrkou je **TURBO/3 vteřiny** sekáme nadrobno.
2. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme olivový olej a bez odměrky necháme zpěnit **ROAST/3 minuty**. Formu na nákypy vymažeme máslem a rozdělíme do ní směs rukoly a cibule.
3. Troubu předehřejeme na 200 °C. Mixovací nádobu vymyjeme studenou vodou.
4. Do mixovací nádoby rozklepneme vejce, osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou šleháme **10 vteřin/na stupni 3**.
5. Rukolu rovnoměrně přelijeme rozšlehanými vejci. Navrch rozdělíme kopečky kozího sýra a frittatu dáme na 15 minut zapéct do trouby.

150 g rukoly  
1 větší cibule (80 g)  
2 lžíce olivového oleje  
8 vajec (velikost L)  
1 lžička soli  
2 špetky pepře  
150 g čerstvého krémového  
kozího sýra (45 % tuku)

**KROMĚ TOHO**  
máslo na formu

### TIP

→ Frittata chutná také nastudeno a hodí se i na cesty.  
→ Velmi chutnou variantu lze připravit také se 100 g vařených brambor pokrájených na kostičky, které přidáme do zapékací formy.





## CUKETOVÉ PYRÉ

50 g parmazánu (32 % tuku)  
1 lžice piniových oříšků  
3 cukety (700 g)  
2 snítky máty  
3 lžice oleje  
1 zarovnaná lžička soli  
½ lžičky pepře

1. Parmazán nakrájíme na větší kousky, dáme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. Sýr přesypeme do jiné misky a odložíme stranou.
2. Do mixovací nádoby dáme piniové oříšky a bez odměrky pražíme **ROAST/5 minut**. Také je dáme do jiné nádoby a odložíme stranou.
3. Do mixovací nádoby poté nalijeme 1 l vody. Cuketu omyjeme, konce uřízneme a dužinu nakrájíme na plátky silné asi 1 cm. Dáme je do hlubokého parního nástavce. Ten uzavřeme víkem, nasadíme na mixovací nádobu a cuketu podusíme v páře **STEAMER/12 minut**.
4. Mezitím opláchneme a osušíme mátu. Lístky otrháme a nasekáme najemno.
5. Parní nástavec vyjmeme a z mixovací nádoby vylijeme vodu zbylou po dušení. Do nádoby dáme cuketu, přidáme parmazán, piniové oříšky, olej, sůl a pepř a s odměrkou poté vše **6 vteřin/na stupni 5** mixujeme nahrubo.

### TIP

→ Cuketové pyrė je vynikající přílohou k masu či rybě při nízko-sacharidové, tzv. low carb dietě.



## CUKETOVO-MRKVOVÉ PLACKY S DIPEM

1. Jogurt promícháme s citronovou šťávou a bylinkami, osolíme a opepříme. Až do podávání postavíme do chladu. Koriandr opláchneme, osušíme, lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 8** sekáme najemno. Dáme do jiné nádoby.
2. Cuketu omyjeme, očistíme a překrojíme napůl. Pomocí lžičky vyškrábeme jádra uprostřed a dužinu nakrájíme na kousky dlouhé zhruba 3 cm. Dáme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **15 vteřin/na stupni 4** sekáme nadrobno. Dáme do většího cedníku, promícháme se 2 špetkami soli a necháme 10 minut odstát. Z cukety se tak uvolní voda. Mezitím oloupeme a omyjeme mrkev, pokrájíme ji na kousky dlouhé asi 3 cm a v mixovací nádobě s odměrkou sekáme **10 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Špachtlí setřeme ze stěn nádoby zachycené kousky.
3. Z cukety v cedníku důkladně vymačkáme vodu a poté ji dáme do mixovací nádoby s mrkví. Přidáme vejce, mouku a koriandr a s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/25 vteřin/na stupni 3**. Dochutíme ½ lžičky soli a pepřem a s odměrkou mícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 1**. V pánvi rozehřejeme 2 lžice oleje. Ze směsi postupně z obou stran usmažíme křupavé zeleninové placky. Dle potřeby přidáme do pánve ještě olej. Zeleninové placky podáváme s jogurtovým dipem.

### NA JOGURTOVÝ DIP

200 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)  
1 lžice citronové šťávy  
5 lžic nasekaných míchanych bylinek (mraž.)  
½ lžičky soli  
pepř na špičku nože

### NA PLACKY

½ svazku koriandru  
2 cukety (400 g)  
2 špetky + ½ lžičky soli  
4 mrkve (300 g)  
2 vejce (velikost M)  
60 g hladké mouky  
pepř na špičku nože

### KROMĚ TOHO

olej ke smažení



# BRAMBOROVÉ SUFLÉ S BABY ŠPENÁTEM

1. Vejce rozklepeme a oddělíme žloutky od bílků. Do přístroje vložíme nástavec na míchání. Bílky dáme do studené mixovací nádoby a s odměrkou **4 minuty/na stupni 4** šleháme sníh. Dáme ho do jiné nádoby, postavíme do chladničky a mixovací nádobu dobře vymyjeme.
2. Z parmazánu okrojíme kůrku, sýr nakrájíme na kousky a dáme do mixovací nádoby. S odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 10** nadrobno. Dle potřeby špachtlí setřeme ze stěn nádoby zachycené kousky a sýr ještě jednou promixujeme. Nastrouhaný sýr přesypeme do jiné misky.
3. Brambory omyjeme, překrojíme na půlky a vložíme do nástavce na vaření, který dáme do mixovací nádoby. Přilijeme 500 ml studené vody a s vloženou odměrkou dusíme v páře v programu **STEAMER**.
4. Nástavec s bramborami vyjmeme a necháme je 10 minut odpařit. Poté je oloupeme a ještě horké dáme do prázdné mixovací nádoby. S vloženou odměrkou **8 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno.
5. Přístroj bez odměrky nastavíme na **45 vteřin/stupeň 4** a plnicím otvorem ve víku přidáváme nejprve 100 g másla nakrájeného na malé kousky a poté postupně přimícháváme žloutky a škrobovou moučku. Přidáme šunku a sýr, osolíme, opepříme a dobře okořeníme muškátovým oříškem. S vloženou odměrkou mícháme **15 vteřin/na stupni 5**. Troubu předehřejeme na 180 °C.
6. Do bramborové kaše poté s vloženou odměrkou **15 vteřin/na stupni 4** přimícháme nejprve třetinu sněhu a zbytek pak opatrně vmícháme ručně pomocí špachtle.
7. Zbytkem másla dobře vymažeme 8 menších formiček na suflé nebo 8 důlků v pekáči na muffiny. Naplníme do nich bramborovou směs tak, aby navrchu zůstal zhruba na prst vysoký volný okraj. Dáme na 17 minut zapéct do horké trouby. (Troubu během toho neotvíráme!) Mixovací nádobu dobře vymyjeme.
8. Salát: Špenát pečlivě přebereme, důkladně propereme a necháme dobře okapat. Silnější řapíky případně odstraníme. Do čisté mixovací nádoby dáme olej, sýr, oba octy a jablečný sirup, osolíme a opepříme a s vloženou odměrkou mixujeme **2 minuty/na stupni 4** na jemně krémovou omáčku, kterou pokapeme špenát. Ten posypeme mandlemi a podáváme spolu se suflé.

## NA SUFLÉ

5 vajec (velikost M)  
 50 g parmazánu (32 % tuku)  
 600 g menších moučnatých brambor  
 120 g másla  
 ½ lžičky škrobové moučky  
 100 g syrové šunky pokrájené na kostičky  
 ½ lžičky soli  
 bílý pepř na špičku nože  
 1 špetka muškátového oříšku

## NA SALÁT

300 g mladého listového špenátu  
 4 lžice řepkového oleje  
 40 g sýra s modrou plísní (např. nivy, 60 % tuku)  
 1 lžice ovocného octa  
 2 lžice jablečného octa  
 1 lžice jablečného sirupu  
 ¼ lžičky soli  
 pepř na 2 špičky nože  
 2 lžice mandlí (hranolků)

## TIP

→ U vegetariánské varianty vynecháme šunku a zdvojnásobíme množství parmazánu.



## HOUBOVÁ OMELETA SE SEZAMEM

100 g houževnatce jedlého (šitake)  
100 g bílých žampionů  
100 g suchohřibů  
4 jarní cibulky (80 g)  
1 kousek zázvoru (1 cm)  
1 svazek pažitky  
3 lžičce sezamových semínek  
6 vajec (velikost M)  
1 lžičce sójové omáčky  
4 lžičce sezamového oleje  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře

- Houby očistíme, vydrhneme vlhkou utěrkou a nakrájíme na tenké plátky. Jarní cibulku očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Zázvor oloupeme a nastrouháme. Pažitku opláchneme, osušíme a pokrájíme nadrobno. Sezam dozlatova opražíme v pánvi bez tuku a odložíme stranou.
- Vejce, 2 lžičce vody a sójovou omáčku dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 4**. Vaječnou směs naplníme do větší mísy a odložíme stranou. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Do mixovací nádoby přilijeme 3 lžičce sezamového oleje, přidáme houby a bez odměrky dusíme **ROAST/10 minut**.
- Přidáme jarní cibulku a nastrouhaný zázvor, promícháme špachtlí a bez odměrky dusíme **ROAST/5 minut**. Mixovací nádobu necháme 10 minut vychladnout bez víka.
- K houbám v mixovací nádobě přidáme vaječnou směs a pažitku, osolíme a opeříme a s odměrkou vše promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**.
- V pánvi rozehřejeme 1 lžičku sezamového oleje a při střední teplotě postupně usmažíme 4 omelety. Podáváme je posypané opraženým sezamem.



## ŠŤOUCHANÁ MRKEV S BRAMBORY

- Petrželku opláchneme, osušíme, lístky otrháme, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Dáme do misky a odložíme stranou.
- Mrkev a brambory oloupeme, omyjeme a pokrájíme na kostičky velké asi 2,5 cm. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody a do nástavce na vaření, který zavěsíme do mixovací nádoby, dáme brambory. Mrkev vložíme do hlubokého parního nástavce.
- Parní nástavec nasadíme na mixovací nádobu. Mrkev osolíme a osladíme cukrem. Nástavec uzavřeme víkem a vše dusíme v páře v programu **STEAMER**. Uzavřený parní nástavec pak vyjeme a odložíme stranou, nástavec na vaření také vyjeme a mixovací nádobu vymyjeme.
- Cibuli oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a s vloženou odměrkou ji **10 vteřin/na stupni 10** sekáme nadrobno. Špachtlí setřeme ze stěn nádoby zachycené kousky. Přidáme máslo a bez odměrky dusíme **ROAST/2 minuty**. Přilijeme teplý vývar a smetanu, přístroj nastavíme na **1 minutu/95 °C/stupeň 1** a bez odměrky vše ohřejeme.
- Přidáme brambory, mrkev a petrželku a s odměrkou mícháme **20 vteřin/na stupni 3**. Dle potřeby ještě jednou promícháme a hotový pokrm osolíme a opeříme.

1 svazek hladké petrželky  
1 kg mrkve  
500 g moučnatých brambor  
½ lžičky soli  
½ lžičky cukru  
1 červená cibule (80 g)  
30 g másla  
50 ml teplého slepičího vývaru  
50 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
pepř k dochucení



## PÓREK NA SMETANĚ

½ cibule (40 g)  
3 lžíce másla  
5 pórků (800 g)  
150 ml zeleninového vývaru  
o pokojové teplotě  
2 lžíce hladké mouky  
3 lžíce smetany ke šlehání  
(30 % tuku)  
¼ lžičky soli  
pepř na 2 špičky nože  
1 špetka muškátového oříšku

1. Cibuli oloupeme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou ji sekáme nadrobno **TURBO/5 vteřin**. Špachtlí setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby. Přidáme máslo a bez odměrky dusíme **ROAST/4 minuty/při 100 °C**.
2. Pórek očistíme, podélně nařízneme a důkladně promyjeme. Poté jej nakrájíme na kolečka silná asi 1 cm. Do mixovací nádoby dáme pórek, přilijeme vývar a s vloženou odměrkou vaříme **REVERSE/12 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
3. Kousíčky pórků zachycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí. Přisypeme mouku a s vloženou odměrkou vaříme dále **REVERSE/2 minuty/při 100 °C/na stupni 1**.
4. Přidáme smetanu a s vloženou odměrkou dále povaříme **REVERSE/1 minutu/při 100 °C/na stupni 1**.
5. Dušený pórek nakonec osolíme, opepříme a okořeníme muškátovým oříškem. S odměrkou promícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1**.

### TIP

→ Pórek na smetaně se výborně hodí kupř. k pečenému masu.



## BRAMBORÁČKY S JABLEČNÝM PYRÉ

1. Jablka omyjeme, oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a jádřince vykrojíme. Vanilkový lusku podélně nařízneme a tupou stranou čepele nože vyškrábeme dřev. Jablka dáme do mixovací nádoby, přidáme cukr, vanilkovou dřev a citronovou šťávu a s vloženou odměrkou mírně vaříme **15 minut/při 100 °C/na stupni 2**. Uvařená jablka potom nadále s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 5** mixujeme na jemné pyrė. Dáme do jiné nádoby a necháme vychladnout. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
2. Brambory omyjeme, oloupeme a nakrájíme na čtvrtky, cibuli také oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Obojí vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 5** sekáme ne úplně najemno. V případě potřeby si pomůžeme špachtlí a vše opět s odměrkou mixujeme ještě **5 vteřin/na stupni 5**.
3. Nastrouhané brambory vylijeme na plátno nebo čistou utěrku a vydímáme z nich vodu. Brambory dáme do mixovací nádoby a promícháme je s vejci, bramborovou moučkou, ovesnými vločkami, solí a pepřem. Těsto poté s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/1 minutu/na stupni 3**.
4. V pánvi rozehřejeme přepuštěné máslo a z těsta na něm postupně usmažíme bramboráčky tak, aby byly po obou stranách křupavé. Horké bramboráčky podáváme buď s teplým, nebo s vychlazeným jablečným pyrė.

### NA JABLEČNÉ PYRÉ

6 jablek (1 kg)  
½ vanilkového lusku  
2 lžíce cukru krupice  
šťáva z ½ citronu (40 g)

### NA BRAMBORÁČKY

1 kg spíše lojovitých brambor  
2 cibule (150 g)  
2 vejce (velikost M)  
20 g bramborové moučky (solamylu)  
20 g jemných ovesných vloček  
1 lžička soli  
¼ lžičky pepře

### KROMĚ TOHO

plátýnko nebo utěrka  
přepuštěné máslo ke smažení



## DUŠENÉ BÍLÉ ZELÍ

1 menší bílé zelí (800 g)  
1 cibule (70 g)  
2 lžíce másla  
1 lžíce citronové šťávy  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře  
1 špetka cukru

- Zelí očistíme, omyjeme, rozkrojíme na čtvrtky a vykrojíme košťál. Listy pak nakrájíme na kousky velké asi 2 cm a v mixovací nádobě je bez vložené odměrky **5 vteřin/na stupni 5** krouháme nadrobno. Zelí špachtlí udržujeme v pohybu. Kousky zachycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme dolů a opět s odměrkou sekáme dalších **5 vteřin/na stupni 5**.
- Do mixovací nádoby přilijeme 400 ml vody o pokojové teplotě (aby zelí bylo těsně ponořené ve vodě) a s vloženou odměrkou dusíme **REVERSE/15 minut/při 90 °C/na stupni 1**. Zelí přesypeme do cedníku a necháme okapat. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Přidáme máslo a bez odměrky necháme nejprve **1 minutu/při 120 °C/na stupni 1** zpěnit. Poté cibuli dusíme bez odměrky **ROAST/2 minuty**.
- Přidáme zelí a dochutíme citronovou šťávou, solí, pepřem a cukrem. Bez odměrky dusíme **REVERSE/5 minut/při 130 °C/na stupni 1**. Zelí případně ještě dochutíme a nyní s vloženou odměrkou promícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 1**.
- Dušené bílé zelí dáme do misky nebo rozdělíme na talíře.



## DUŠENÉ ČERVENÉ ZELÍ

- Jablko omyjeme, oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky, vykrojíme jádřínek a dužinu sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny** v mixovací nádobě s vloženou odměrkou. Nasekané kousky naplníme do jiné nádoby.
- Zelí očistíme, omyjeme, vykrojíme košťál a listy pokrájíme na proužky dlouhé asi 3 cm. Dáme do mixovací nádoby a s odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Zelí naplníme do jiné misky a mixovací nádobu vytřeme dosucha.
- V mixovací nádobě bez odměrky dáme na **ROAST/2 minuty** rozpustit přepuštěné máslo.
- Přidáme zelí, které bez odměrky dusíme **REVERSE/3 minuty/při 100 °C/na stupni 2**.
- Poté přidáme jablko, ocet nebo citronovou šťávu a přilijeme 250 ml vody o pokojové teplotě a s vloženou odměrkou vše dále dusíme **REVERSE/45 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
- Dušené červené zelí osolíme, opepříme a dochutíme cukrem a s odměrkou promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**. Podáváme teplé.

1 jablko (130 g)  
1 menší červené zelí (600 g)  
2 lžíce přepuštěného másla  
1 lžíce jablečného octa nebo citronové šťávy  
sůl, pepř a cukr k dochucení



## VAŘENÁ VEJCE S HOŘČIČNOU OMÁČKOU

8 vajec (velikost L)  
2 cibule (120 g)  
5 lžíc másla  
3 lžice hladké mouky  
250 ml teplého zeleninového vývaru  
200 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
2 lžice hrubozrnné nebo dijonské hořčice  
sůl a pepř k dochucení

### KROMĚ TOHO

5 snítek petrželky

- Petrželku opláchneme, osušíme, lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** sekáme najemno. Dáme do jiné misky a odložíme stranou. Mixovací nádobu vymyjeme.
- Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody o pokojové teplotě, dáme do ní nástavec na vaření, do něhož vložíme vejce. S odměrkou je vaříme **12 minut/při 120 °C/na stupni 1**.
- Nástavec na vaření poté vyjmeme, vodu z mixovací nádoby vylijeme a vejce opláchneme studenou vodou.
- Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou pak cibuli **8 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. Špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby zachycené kousky, přidáme máslo a cibuli dusíme bez odměrky **ROAST/3 minuty**. Poté přisypeme mouku a bez odměrky mícháme **1 minutu/při 100 °C/na stupni 2**.
- Přilijeme vývar a smetanu a vše bez odměrky **6 minut/při 90 °C/na stupni 3** mírně povaříme. Vložíme odměrku a do omáčky **30 vteřin/na stupni 3** vmícháváme hořčici. Osolíme a opepříme a nadále s odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 2**.
- Vejce oloupeme a rozkrojíme na půlky, rozdělíme je na talíře a přelijeme omáčkou. Podáváme posypané petrželkou.



## PLNĚNÁ VEJCE

- Petrželku opláchneme, osušíme, lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Dáme do misky a odložíme stranou. Mixovací nádobu vymyjeme. Vejce vložíme do nástavce na vaření. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody a vložíme do ní nástavec na vaření.
- Zeleninu omyjeme, osušíme a očistíme, mrkev a chřest oloupeme. Mrkev pokrájíme na kostičky velké asi 0,5 cm. U chřestu uřízneme dřevnaté konce a stonky nakrájíme na kousky velké zhruba 0,5 cm. Květák rozdělíme na růžičky. Mrkev, chřest, květák a hrášek dáme do hlubokého parního nástavce, který nasadíme na mixovací nádobu a uzavřeme víkem. Zeleninu potom vaříme v páře **STEAMER/15 minut**. Parní nástavec opatrně odejmeme a odložíme stranou. Pomocí špachtle vyjmeme z přístroje nástavec na vaření, vejce opláchneme studenou vodou a necháme 30 minut vychladnout. Mixovací nádobu vymyjeme.
- Pažitku opláchneme, osušíme a pokrájíme nadrobno. Vejce oloupe a podélně rozkrojíme na půlky. Žloutky opatrně vyjmeme a spolu s olejem, octem, smetanou, hořčicí, solí a pepřem dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
- Hrášek, mrkev, petrželku a pažitku přidáme k rozmíchaným žloutkům a s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1**. Směs opatrně naplníme do rozkrojených bílků. Plněná vejce upravíme na talířích a ozdobíme květákem a chřestem.

½ svazku petrželky  
8 vajec (velikost M)  
3 mrkve (200 g)  
200 g bílého chřestu  
¼ květáku (200 g)  
200 g hrášku (mraž.)  
¼ svazku pažitky  
2 lžice oleje  
1 lžice octa  
2 lžice smetany ke šlehání (30 % tuku)  
1 lžička hořčice  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře

# BURGERY NA MEDITERÁNNÍ ZPŮSOB

## NA RELIŠ

2 červené papriky (300 g)  
1 stroužek česneku  
1 cibule (60 g)  
2 lžice oleje  
½ lžičky mleté papriky  
4 lžice jablečného octa  
1 lžice cukru  
1 špetka soli  
1 špetka pepře

## NA BURGERY

1 cibule (70 g)  
1 starší houska (50 g)  
120 ml vlažného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
1 cuketa (200 g)  
400 g mletého hovězího masa  
2 vejce (velikost L)  
½ lžičky mleté papriky  
1 lžička sušeného oregana  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře

## NA BULKY

4 ciabattové housky  
(à 70 g, hotový výrobek)

## NA TOPPING

4 větší listy zeleného salátu  
1 masité rajče (200 g)  
200 g fety  
(ve slaném nálevu, 45 % tuku)  
4 špetky pepře  
12 kalamatských oliv bez pecek

1. Reliš: Papriku očistíme, rozkrojíme, zbavíme jádřinců, zvenku i zevnitř omyjeme a nakrájíme na čtvrtky. Česnek oloupeme a spolu s paprikou dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 4** sekáme nadrobno. Směs papriky a česneku dáme do jiné misky.
2. Obě cibule na reliš i burgery oloupeme, rozkrojíme napůl a v mixovací nádobě s odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/2 vteřiny**.
3. Polovinu cibule vyjmeme a odložíme stranou. Zbytek špachtlí setřeme dolů ze stěn mixovací nádoby, přidáme olej a bez odměrky dusíme **ROAST/3 minuty**. Přidáme papriku s česnekem, okořeníme mletou paprikou a dusíme dále bez odměrky **5 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
4. Přidáme 8 lžic vody, ocet, cukr, po špetce soli a pepře a bez odměrky dáme vařit na **30 minut/při 100 °C/na stupni 1**, aby směs zhoustla a byla pěkně krémová. Do mixovací nádoby opět vložíme odměrku a vše **10 vteřin/na stupni 5** mixujeme najemno. Reliš dáme do jiné nádoby a do podávání necháme vychladit. Mixovací nádobu vymyjeme.
5. Burgery: Housku pokrájíme na kostičky a na 10 minut je namočíme do mléka. Potom je dobře vymačkáme. Cuketu očistíme, omyjeme, rozkrojíme na 4 kousky a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **10 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno.
6. Špachtlí setřeme kousičky zachycené na stěnách mixovací nádoby. Přidáme nadrobno nasekanou cibuli a všechny další přísady. S vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 2**. Podle potřeby ještě jednou dochutíme solí a pepřem a s odměrkou **10 vteřin/na stupni 2** promícháme. Směs mletého masa dáme do jiné nádoby.
7. Topping: Salát propereme a osušíme. Rajče omyjeme a nakrájíme na 8 koleček, okolí stopky přitom vyřízneme. Fetu opatrně pokrájíme na tenké plátky.
8. Navlhčenýma rukama vytvarujeme 4 ploché burgery a z každé strany je grilujeme zhruba 3 minuty nebo je osmažíme na horké grilovací pánvi. Bulky na burgery rozkrojíme na půlky a z řezné strany je krátce opečeme. Spodní půlky bulek potřeme relišem. Poté je obložíme salátem a kolečky rajčete a navrch položíme burger. Ten obložíme sýrem a posypeme trochou čerstvě namletého pepře. Ozdobíme olivami, překryjeme horní polovinou bulky a podáváme spolu se zbylým relišem.





# MASOVÁ PAŠTIKA

LOW  
CARB

1. Maso (kromě kuřecích jater) vykostíme, zbavíme šlach a přebytečného tuku a pokrájíme na větší kousky. Kousky masa vložíme do mixovací nádoby a zalijeme 1 l studené vody.
2. Polévkovou zeleninu očistíme a omyjeme, mrkev a celer oloupeme. Zeleninu včetně pórku nakrájíme na větší kousky a přidáme k masu. Přidáme bobkový list a nové koření a s odměrkou vaříme **1 hodinu 25 minut/ při 100 °C/na stupni 1.**
3. Ke směsi masa a zeleniny v mixovací nádobě přidáme játra a s odměrkou vaříme dále **5 minut/při 100 °C/na stupni 1.**
4. Maso a zeleninu scedíme a vývar zachytíme. Maso necháme 30 minut vychladnout. Rozvařenou zeleninu vyhodíme.
5. Housku dáme do mísy a přelijeme ji trochou vývaru z mixovací nádoby. Zbylý vývar odložíme stranou. Troubu předehřejeme na 180 °C.
6. Vychladlé maso s mírně vymačkanou houskou dáme zpět do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **40 vteřin/na stupni 5** promixujeme. Směs přichycenou na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí.
7. Do masové směsi potom přidáme vejce, muškátový oříšek, zázvor, sůl a pepř a všechno ještě jednou s odměrkou **40 vteřin/na stupni 2** promícháme. Je-li směs příliš suchá, přidáme trochu vývaru a vše opět s vloženou odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 2.**
8. Formu vyložíme papírem na pečení nebo ji vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Do tří čtvrtin ji naplníme masovou směsí. Povrch uhladíme a formou poklepeme na válu, aby se obsah uvnitř formy dobře rozdělil. Dáme na 1 hodinu péct do horké trouby.
9. Po upečení necháme vychladnout ve formě. Paštiku vyjmeme z formy, teprve když úplně vychladne.

250 g tučnějšího vepřového masa  
1 kuřecí stehno (200 g)  
100 g neuzené slaniny  
1 svazek polévkové zeleniny (mrkev, celer, pórek; 800 g)  
1 bobkový list  
5 kuliček nového koření  
100 g kuřecích jater  
1 starší houska (40 g)  
1 vejce (velikost M)  
muškátový oříšek na špičku nože  
1 špetka mletého zázvoru  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře

#### KROMĚ TOHO

máslo a strouhanka na formu podle chuti

Na 1 kus  
(1 menší hranatá forma)

Středně náročné

Na 1 kus ca 1068 kcal/4472 kJ  
93 g b., 71 g t., 14 g s.

Hotové za: 3 hodiny 20 minut - Příprava: 20 minut (+ 1 hodina 30 minut vaření, 30 minut chlazení, 1 hodina pečení)



# PLNĚNÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

## NA KNEDLÍKY

1,7 kg moučnatých brambor  
1 vejce (velikost M)  
100 g škrobové moučky  
1 lžička soli  
muškátový oříšek na špičku nože

## NA NÁPLŇ

2 stroužky česneku  
500 g mletého vepřového masa  
1 lžice oleje  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře  
1 lžička sušené majoránky

## KROMĚ TOHO

škvarky, osmažená slanina nebo  
restovaná cibulka

1. Knedlíky: Den předem oloupeme 600 g brambor, omyjeme je a nakrájíme na kostičky velké asi 2 cm. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vlažné vody a brambory rozdělíme na nízký parní nástavec. Do mixovací nádoby vložíme hluboký parní nástavec, do něj zavěsíme nízký parní nástavec, uzavřeme víkem a brambory vaříme v páře **STEAMER/15 minut**. Přes noc je necháme úplně vychladnout. Mixovací nádobu poté vyprázdníme.
2. Náplň: Česnek oloupeme a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme mleté maso a olej, osolíme, opepříme a okořeníme majoránkou a smažíme bez odměrky **ROAST/3 minuty**. Dáme do jiné nádoby. Ze směsi mírně navlhčenýma rukama vytvarujeme 15 kuliček a dáme je vychladit do chladničky. Mixovací nádobu vymyjeme.
3. Zbytek brambor oloupeme, omyjeme, nakrájíme nahrubo a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou je **30 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle a s odměrkou ještě jednou **15 vteřin/na stupni 5** promixujeme. Směs dáme do cedníku, který zavěsíme do mísy, a vodu kapající z brambor zachytíme. Nastrouhané brambory dobře vymačkáme. Zachycenou vodu opatrně slijeme a škrob usazený na dně mísy přidáme k bramborám.
4. Do mixovací nádoby dáme uvařené brambory a s vloženou odměrkou je **3 vteřiny/na stupni 5** promixujeme. Přichycené kousky setřeme ze stěn nádoby pomocí špachtle a s vloženou odměrkou je mixujeme **3 vteřiny/na stupni 5** na pyrě. Do bramborové kaše přidáme nastrouhané syrové brambory, vejce, škrobovou moučku, 1 lžičku soli a muškátový oříšek, vše trochu promícháme špachtlí a s odměrkou prohněteme v programu **KNEAD**. Těsto dáme do jiné nádoby.
5. Z těsta odebíráme menší porce a trochu je stlačíme dlaní. Do středu položíme kuličku mletého masa, pevně ji obalíme těstem a vytvarujeme rovnoměrné kulaté knedlíky. Polovinu knedlíků vložíme do nízkého parního nástavce. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l studené vody, hluboký parní nástavec vložíme do nádoby, navrch postavíme nízký parní nástavec a uzavřeme ho víkem. Knedlíky vaříme v páře **STEAMER/35 minut**. Parní nástavec s knedlíky vyjmeme a dáme je do mísy, kterou přikryjeme a postavíme do tepla. Do parního nástavce rozložíme druhou polovinu knedlíků. V mixovací nádobě doplníme vodu na 1 litr a knedlíky uvaříme stejným způsobem.
6. Nakonec vyjmeme knedlíky z mísy a ještě jednou je rozdělíme na nízký parní nástavec. V páře je ohříváme **STEAMER/3 minuty**. Dobu ohřívání přerušíme, aby proces napařování začal okamžitě.



7. Bramborové knedlíky podáváme se škvarky, osmaženou slaninou nebo restovanou cibulkou.



# KARBANÁTKY S HRÁŠKOVOU KAŠÍ

1. Karbanátky: Petrželku opláchneme, osušíme, lístky otrháme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Dáme do misky a odložíme stranou.
2. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou ji **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno.
3. Přidáme mleté maso, tabasco, žloutek, strouhanku, petrželku a hořčici, osolíme a opepříme a s odměrkou mícháme **REVERSE/2 minuty/na stupni 3**. Dáme do jiné nádoby. Mixovací nádobu vymyjeme.
4. Ovčí sýr necháme okapat a pokrájíme ho na 12 kousků. Navlhčenýma rukama vytvarujeme z masa 12 karbanátek a do středu každého vložíme kousek sýra.
5. Ve větší pánvi rozehrějeme olivový olej a 5 minut na něm kolem dokola zprudka smažíme karbanátky. Teplotu snížíme a karbanátky necháme 10 minut dopéct při střední teplotě. Karbanátky uchováváme v teple.
6. Hrášková kaše: Limetku omyjeme horkou vodou, utřeme dosucha a ostrouháme kůru. Limetku pak rozkrojíme napůl a šťávu vylisujeme. Mátu opláchneme, osušíme a 1 snítku s hezkými lístky odložíme stranou na zdobení. Ostatní lístky otrháme.
7. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou ji **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Přidáme máslo a s odměrkou necháme **2 minuty/při 70 °C/na stupni 1** rozpustit. Odměrku potom vyjmeme a cibuli necháme zesklivatět **ROAST/3 minuty/při 100 °C**.
8. Přidáme hrášek a teplý zeleninový vývar a s vloženou odměrkou vše vaříme **10 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
9. Hrášek slijeme přes cedník a vývar zachytíme. Hrášek dáme zpět do mixovací nádoby, přidáme limetkovou šťávu a kůru, mátu a zhruba 5 lžic vývaru. Osolíme, opepříme a s vloženou odměrkou mixujeme **40 vteřin/na stupních 7–9** – rychlost mixování postupně zvyšujeme, dokud nezískáme krémovou kaši.
10. Hráškovou kaši upravíme na talíři spolu s karbanátky a ozdobíme zbytkem máty.

## NA KARBANÁTKY

- ½ svazku petrželky
- 1 cibule (70 g)
- 500 g míchaného mletého masa
- 2 lžičky tabasca
- 1 žloutek (velikost M)
- 4 lžíce strouhanky
- 2 lžičky hrubozrnné hořčice
- 1 lžička soli
- ½ lžičky pepře
- 150 g ovčího sýra (45 % tuku)
- 2 lžíce olivového oleje

## NA KAŠI

- 1 limetka (chem. neošetřená, 60 g)
- 6 snítek máty
- 1 cibule (70 g)
- 1 lžíce másla
- 1 kg hrášku (mraž.)
- 500 ml teplého zeleninového vývaru
- 1 lžička soli
- ¼ lžičky pepře

# SPAGHETTINI S MASOVÝMI KNEDLÍČKY

## NA KNEDLÍČKY

150 g mletého jehněčího masa  
150 g mletého hovězího masa  
1 vejce (velikost M)  
2 lžíce strouhanky  
½ lžičky soli  
kajenský pepř na špičku nože  
pálivá mletá paprika  
na špičku nože

## NA OMÁČKU

1 stroužek česneku  
2 cibule (140 g)  
1 červená chilli paprička (15 g)  
1 lžíce olivového oleje  
800 g krájených rajčat z konzervy  
1 lžička soli  
¼ lžičky pepře  
pálivá mletá paprika  
na špičku nože

## KROMĚ TOHO

100 g pecorina (48 % tuku)  
100 g hrášku (mraž.)  
400 g spaghetti (tenkých špaget)  
½ svazku šalvěje  
olej na parní nástavec

1. Pecorino zbavíme kůrky, nakrájíme na kousky velké asi 2 cm a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme najemno **TURBO/10 vteřin**. V případě potřeby ještě jednou promixujeme. Přesypeme do jiné misky.
2. Knedlíčky: Oba druhy mletého masa promícháme v mixovací nádobě, přimícháme vejce a strouhanku a směs osolíme a pikantně okořeníme kajenským pepřem a mletou paprikou. S vloženou odměrkou pak vše prohněteme v programu **KNEAD**. Směs vyjmeme z mixovací nádoby a navlhčenými rukama vytváříme menší knedlíčky. Hluboký parní nástavec zlehka potřeme olejem a rozložíme do něj knedlíčky. Do stejného parního nástavce rozdělíme také hrášek. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
3. Omáčka: Česnek a cibuli oloupeme, cibuli rozkrojíme napůl. Chilli papričku také rozkrojíme napůl, vyškrábeme jádérka, lusk zvenku i zevnitř omyjeme a zbavíme stopky a jádřince. Vše dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Kousky přichycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí.
4. Přidáme olivový olej a směs bez odměrky necháme zpěnit **ROAST/3 minuty**. Přidáme rajčata z konzervy a omáčku osolíme, dobře opepříme a okořeníme mletou paprikou. Vložíme odměrku a mícháme **10 vteřin/na stupni 4**. Parní nástavec nasadíme na mixovací nádobu, uzavřeme víkem a vše **18 minut/při 120 °C/na stupni 1** mírně povaříme.
5. Mezitím podle návodu na obalu uvaříme spaghetti. Šalvěj opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
6. Zkontrolujeme, zda jsou knedlíčky uvařené, a dobu vaření případně prodloužíme o 5 minut.
7. Parní nástavec vyjmeme. Omáčku ještě jednou dosolíme a dochutíme pepřem a s odměrkou mícháme ještě **10 vteřin/na stupni 4**.
8. Spaghetтини scedíme, necháme okapat a upravíme spolu s omáčkou a knedlíčky s hráškem. Podáváme posypané šalvějí a pecorinem.

## TIP

→ Pecorino lze bez problémů nahradit sýrem Grana Padano nebo parmazánem. Sýr podle výše popsaného postupu nastrouháme v mixovací nádobě.





# ŠPAGETY S BOLOŇSKOU OMÁČKOU

1. Parmazán zbavíme kůrky, nakrájíme na kousky velké asi 2 cm a vložíme je do mixovací nádoby. S odměrkou sekáme najemno **TURBO/10 vteřin**. Sýr dáme do misky a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
2. Cibuli a česnek oloupeme a cibuli rozkrojíme napůl. Mrkev oloupeme, omyjeme a rozkrojíme napůl. Řapíkatý celer omyjeme, očistíme a nakrájíme na kousky dlouhé asi 4 cm. Zeleninu dáme do mixovací nádoby a s odměrkou mixujeme **10 vteřin/na stupni 5** nadrobno. Špachtlí setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby a s vloženou odměrkou sekáme vše dalších **7 vteřin/na stupni 5** najemno. Opět setřeme to, co se zachytilo na stěnách nádoby, přidáme 1 lžičku olivového oleje a poté bez odměrky dusíme **ROAST/4 minuty**.
3. Přidáme 200 g mletého masa a smažíme ho bez odměrky v programu **ROAST**. Vše dáme do misky a odložíme stranou. Mixovací nádobu dobře vymyjeme.
4. Slaninu pokrájíme na větší kousky a v mixovací nádobě s odměrkou **8 vteřin/na stupni 9** sekáme nadrobno. Špachtlí setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby, přidáme 1 lžičku olivového oleje a bez odměrky dusíme **ROAST/3 minuty**.
5. Přidáme zbytek mletého masa a bez odměrky smažíme dále v programu **ROAST**. Přilijeme 200 ml teplého vývaru a bez odměrky necháme vařit **ROAST/10 minut**, aby směs trochu zhoustla.
6. Přidáme cukr, rajčatový protlak, směs zeleniny a masa, krájená rajčata a zbytek vývaru, okořeníme mletou paprikou, skořicí, pepřem (¼ lžičky) a tymiánem a s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 2**. Poté odměrku vyjmeme a dále vaříme **REVERSE/30 minut/ při 95 °C/na stupni 1**. Dosolíme a dochutíme ¼ lžičky pepře. Do mixovací nádoby opět vložíme odměrku a omáčku promícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 2**.
7. Špagety uvaříme podle návodu na obalu, aby byly al dente, a pak je slijeme. Podáváme je s omáčkou a posypané parmezánem.

50 g parmezánu (32 % tuku)  
 1 cibule (60 g)  
 1 stroužek česneku  
 1 mrkev (70 g)  
 1 ½ stonku řapíkatého celeru (75 g)  
 2 lžičce olivového oleje  
 400 g míchaného mletého masa (hovězího a vepřového)  
 75 g prorostlé slaniny  
 300 ml teplého zeleninového nebo hovězího vývaru  
 1 lžička cukru  
 3 lžičce rajčatového protlaku  
 400 g krájených rajčat z konzervy  
 1 lžička sladké mleté papriky  
 1 špetka skořice  
 ½ lžičky pepře  
 1 lžičce sušeného tymiánu  
 sůl k dochucení  
 400 g špaget

## TIP

→ Není-li pokrm určen pro děti, můžeme 100 ml vývaru nahradit suchým červeným vínem.

# MASOVÉ KULIČKY S RAJSKOU OMÁČKOU

ALL IN ONE

## NA MASOVÉ KULIČKY

75 g strouhanky  
100 ml mléka o pokojové teplotě (čerstvého, 3,5 % tuku)  
100 g šunky serrano  
300 g libového mletého telecího masa  
200 g libového mletého vepřového masa  
2 vejce (velikost M)  
1 lžice nasekané petrželky (mraž.)  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře

## NA OMÁČKU

1 mrkev (70 g)  
1 cibule (70 g)  
2 stroužky česneku  
1 ½ lžice rajčatového protlaku  
4 lžice olivového oleje  
100 ml horkého zeleninového vývaru  
1 větší konzerva krájených rajčat (800 g)  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře

1. Strouhanku namočíme do mléka. Šunku pokrájíme na kostičky.
2. Do mixovací nádoby dáme oba druhy mletého masa, pokrájenou šunku, vejce, petrželku, vymačkanou strouhanku, sůl a pepř a s vloženou odměrkou vše promícháme **REVERSE/2 minuty/na stupni 3**. Dáme do jiné misky a ze směsi navlhčenými rukama vytváříme menší kuličky. Rozdělíme je na nízký parní nástavec, který vsadíme do hlubokého parního nástavce. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
3. Mrkev oloupeme, omyjeme a pokrájíme na větší kousky. Cibuli a česnek oloupeme, cibuli rozkrojíme na čtvrtky a obojí sekáme v mixovací nádobě s vloženou odměrkou **TURBO/8 vteřin** nadrobno. Zachycené kousky pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby.
4. Přidáme mrkev a rajčatový protlak a s odměrkou mixujeme **8 vteřin/na stupni 6**. Kousky přichycené na stěnách nádoby opět setřeme dolů, přidáme olej a vše dusíme bez odměrky **ROAST/3 minuty/při 110 °C**.
5. Podlijeme horkým zeleninovým vývarem a bez odměrky vaříme **5 minut/při 120 °C/na stupni 2**. Omáčku necháme trochu zhoustnout.
6. Přidáme krájená rajčata, opět nasadíme odměrku a vše mixujeme **8 vteřin/na stupni 6**. Osolíme a opepříme.
7. Hluboký parní nástavec s masovými kuličkami nasadíme na mixovací nádobu a uzavřeme víkem. Vaříme **20 minut/při 120 °C/na stupni 2**.
8. Parní nástavec vyjmeme a masové kuličky dáme do jiné mísy. Rajskou omáčku nakonec dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou mícháme ještě **10 vteřin/na stupni 2**. Masové kuličky přelijeme omáčkou a před podáváním necháme 5 minut odležet.

## TIPY

- K tomu se jako příloha hodí brambory, těstoviny nebo křupavý chléb.
- Výraznějšího aroma lze dosáhnout, když masové kuličky usmažíme v pánvi a až poté je přidáme do omáčky. Není-li pokrm určen pro děti, můžeme zeleninový vývar nahradit 100 ml suchého bílého vína a 1 lžičkou instantního zeleninového bujonu v prášku.





ALL IN ONE

# KRÁLOVECKÉ KNEDLÍČKY S KAPARY

- Housku namočíme do studené vody. Sardele opláchneme pod vodou a necháme okapat, cibuli oloupeme a rozkrojíme napůl. Cibuli i se sardelmi vložíme do mixovací nádoby a s odměrkou **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle.
- Vejsce rozklepneme a oddělíme žloutek od bílku. Žloutek odložíme stranou. Housku dobře vymačkáme a spolu s mletým masem, bílkem, solí a pepřem přidáme k cibuli se sardelmi v mixovací nádobě. S vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4**, aby vznikla homogenní směs. Dáme do jiné nádoby.
- Ze směsi pak navlhčenýma rukama vytvarujeme 12 kulatých knedlíčků. Vložíme je do hlubokého parního nástavce a odložíme stranou. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Do mixovací nádoby nalijeme horký vývar, hluboký parní nástavec uzavřeme víkem a nasadíme na mixovací nádobu. Masové knedlíčky vaříme v páře v programu **STEAMER**.
- Nástavec sundáme a necháme uzavřený. Vývar přelijeme a odložíme stranou.
- Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky a s vloženou odměrkou **2 minuty/při 100 °C/na stupni 1** necháme rozpustit.
- Přidáme mouku a s vloženou odměrkou ji na másle necháme zpěnit **3 minuty/100 °C/na stupni 1**.
- Přilijeme odložený masový vývar a s odměrkou **10 minut/při 90 °C/na stupni 3** vše mírně povaříme.
- Do mixovací nádoby s vývarem přidáme okapané kapary a citronovou šťávu. Žloutek rozmícháme se 2 lžícemi studené vody a také přidáme do mixovací nádoby. Omáčku mícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 3** s vloženou odměrkou. Poté ji podle chuti osolíme a opepříme a s odměrkou ještě promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1**.
- Masové knedlíčky vložíme do ještě horké omáčky v mixovací nádobě. Přikryjeme víkem a 10 minut necháme odležet. Knedlíčky upravíme na talíře a podáváme s kaparovou omáčkou.

## NA KNEDLÍČKY

- ½ starší housky (25 g)
- 6 sardelí (naložených v oleji)
- 1 cibule (70 g)
- 1 vejce (velikost M)
- 400 g míchaného mletého masa (hovězího a vepřového)
- ½ lžičky soli
- pepř na špičku nože

## NA OMÁČKU

- 1 l horkého masového vývaru
- 120 g másla
- 70 g hladké mouky
- 3 lžice kaparů
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl a pepř k dochucení

## TIPY

- Omáčku můžeme na závěr zjemnit 100 ml smetany ke šlehání (30 % tuku) a trochou nálevu z kaparů.
- Jako příloha se hodí vařené brambory nebo rýže.

# RIGATONI S HOVĚZÍM RAGÚ

2 stroužky česneku  
½ menší červené chilli papričky (5 g)  
4 lžíce olivového oleje  
500 g hovězího masa na guláš  
½ lžičky soli  
½ lžičky pepře  
½ lžičky sladké mleté papriky  
1 červená paprika (150 g)  
1 žlutá paprika (150 g)  
1 zelená paprika (150 g)  
50 g rajčatového protlaku  
2 bobkové listy  
250 ml hovězího vývaru o pokojové teplotě  
500 g rigatoni  
¼ lžičky sušeného tymiánu

1. Česnek oloupeme, půlku chilli papričky očistíme od jader a stopky, lusk zvenku i zevnitř omyjeme a osušíme utěrkou. Chilli papričku s česnekem dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Špachtlí setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby.
2. Do mixovací nádoby přilijeme olivový olej a všechno pak bez odměrky dusíme **ROAST/2 minuty**.
3. Maso pokrájíme na menší kousky o velikosti zhruba 1,5 cm a vetřeme do něj ¼ lžičky soli, ¼ lžičky pepře a ¼ lžičky mleté papriky.
4. Okořeněné maso dáme do mixovací nádoby a bez odměrky osmažíme v programu **ROAST**.
5. Mezitím rozkrojíme paprikové lusky na půlky, očistíme je a zbavíme jader a stopek, zvenku i zevnitř omyjeme a nakrájíme na kostičky velké zhruba 1 cm.
6. K masu v mixovací nádobě přidáme rajčatový protlak, bobkový list a 150 ml hovězího vývaru a ragú pomalu dusíme s vloženou odměrkou **REVERSE/1 hodinu 5 minut/při 95 °C/na stupni 1**.
7. Rigatoni podle návodu na obalu uvaříme v dostatečném množství osolené vody, aby byly al dente. Poté je scedíme, necháme okapat a dáme do nahřáté mísy.
8. K ragú dolijeme zbytek hovězího vývaru, přidáme pokrájenou papriku, po ¼ lžičky soli, pepře a mleté papriky a okořeníme tymiánem. Opět s odměrkou vaříme **REVERSE/20 minut/při 95 °C/na stupni 1**. Zkontrolujeme, zda je maso měkké, a v případě potřeby prodloužíme dobu vaření.
9. Dosolíme a opeříme a s vloženou odměrkou promícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1**.
10. Z ragú vyjmeme bobkový list.
11. Rigatoni podáváme spolu s hovězím ragú.





## VEPŘOVÁ PANENKA V HOŘČIČNÉ OMÁČCE

1. Vepřové maso odblaníme, zbavíme přebytečného tuku a omyjeme.
2. Do mixovací nádoby nalijeme 750 ml vlažné vody, vložíme do ní maso a do víka vložíme odměrku. Maso pošírujeme **REVERSE/30 minut/ při 90 °C/na stupni 2**. Maso poté vyjmeme a uchováme v teple.
3. Odměříme zbylou tekutinu a vodou ji doplníme na 1 l. Nalijeme zpět do mixovací nádoby.
4. Žampiony očistíme a nakrájíme na plátky.
5. Hluboký parní nástavec vymažeme trochou oleje a rozdělíme do něj žampiony. Nástavec nasadíme na mixovací nádobu a uzavřeme víkem.
6. Žampiony dusíme v páře **STEAMER/10 minut**. Poté je vyjmeme a také uchováme v teple. Mixovací nádobu vymyjeme.
7. Cibuli oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Česnek oloupeme.
8. Cibuli s česnekem dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/2 vteřiny**. Přichycené kousky setřeme ze stěn nádoby pomocí špachtle.
9. Škrabovou moučku dohladka rozmícháme se 2 lžicemi studené vody.
10. Do mixovací nádoby nalijeme mléko o pokojové teplotě, přidáme crème légère, rozmíchanou škrabovou moučku a horký vývar. Vše osolíme a opeříme a s vloženou odměrkou mícháme **5 vteřin/na stupni 5**. Poté s odměrkou vaříme **10 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
11. S vloženou odměrkou omáčku mixujeme **10 vteřin/na stupni 8**.
12. Přidáme oba druhy hořčice a s odměrkou ještě jednou **2 minuty/ při 100 °C/na stupni 2** přivedeme k varu.
13. Omáčku osolíme a opeříme a s odměrkou mícháme dalších **20 vteřin/na stupni 2**.
14. Maso nakrájíme na plátky a podáváme spolu se žampiony a omáčkou.

450 g vepřové panenky  
100 g žampionů  
1 středně velká cibule (75 g)  
1 stroužek česneku  
1 lžice škrobové moučky  
150 ml mléka o pokojové teplotě (čerstvého, 3,5 % tuku)  
2 lžice crème légère (14 % tuku)  
200 ml horkého slepičího vývaru  
1 špetka soli  
2 špetky pepře  
2 lžičky hrubozrnné hořčice  
1 lžička ostré hořčice

**KROMĚ TOHO**  
rostlinný olej na parní nástavec



# POŠÍROVANÁ SVÍČKOVÁ S PYRÉ

## NA PYRÉ

1 kg kořenové petržele  
1 lžička soli  
200 ml smetany ke šlehání, ohřáté  
na pokojovou teplotu  
(30 % tuku)  
1 špetka muškátového oříšku  
pepř k dochucení  
20 g másla

## NA MASO A OMÁČKU

4 plátky z hovězí svíčkové  
(à ca 200 g)  
1 svazek tymiánu  
8 stroužků česneku  
1 l horkého hovězího vývaru  
10 kuliček pepře  
4 špetky mletého pepře  
80 g studeného másla

1. Pyré: Petržel oloupeme, omyjeme, pokrájíme na kostičky velké asi 2 cm a vložíme do mixovací nádoby. Zalijeme vodou, osolíme a s vloženou odměrkou **20 minut/při 100 °C/na stupni 1** vaříme doměkka. Petržel slijeme v cedníku a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
2. Maso omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme papírovou utěrkou. Tymián opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Česnek oloupeme. Do mixovací nádoby nalijeme vývar, přidáme česnek, tymián a celý pepř. Vývar ohříváme **10 minut/při 120 °C/na stupni 1** s vloženou odměrkou.
3. Maso okořeníme 1 špetkou pepře, vložíme do hlubokého parního nástavce a uzavřeme víkem. Parní nástavec nasadíme na mixovací nádobu a plátky masa dusíme v páře v programu **STEAMER**. Dobu ohřevu přitom přerušíme.
4. Maso poté vyjmeme a zabalíme do alobalu. Vývar odložíme stranou a odměříme si 150 ml. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
5. Petrželové pyré dokončíme tak, že do mixovací nádoby nalijeme smetanu a s vloženou odměrkou na **5 minut/při 100 °C/na stupni 2** přivedeme k varu. Přidáme uvařenou petržel a směs okořeníme muškátovým oříškem. Vše s vloženou odměrkou mixujeme **2 minuty/na stupni 9** na krémové pyré. V případě potřeby krém špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby směrem dolů a ještě jednou promixujeme.
6. Pyré osolíme a opepříme. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a mícháme s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 6**.
7. V pánvi při vysoké teplotě vaříme 5 minut zachycený vývar, aby trochu zhoustl, odstavíme ho ze sporáku a do omáčky poté vmícháme kousíčky studeného másla.
8. Pošírovanou svíčkovou podáváme s omáčkou a s petrželovým pyré.

## TIP

→ K tomu se hodí smažený chřest.





# HOVĚZÍ NA PIVU SE SLANINOU

1. Petrželku opláchneme, osušíme, lístky otrháme, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **8 vteřin/na stupni 6** sekáme najemno. Dáme do jiné misky a odložíme stranou. Mixovací nádobu vymyjeme.
2. Cibuli oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/2 vteřiny**. Pomocí špachtle setřeme ze stěn nádoby přichycené kousky.
3. Slaninu pokrájíme na kostičky a spolu s 1 lžící přepuštěného másla přidáme k cibuli v mixovací nádobě. Vše poté bez odměrky dusíme **ROAST/4 minuty**.
4. Hovězí maso nakrájíme na menší kousky o velikosti zhruba 2,5 cm a zlehka je zaprášíme moukou.
5. Maso rozdělíme na 3 porce a první porci přidáme k osmažené cibulce se slaninou. Bez odměrky smažíme **ROAST/5 minut**, dáme do jiné nádoby a odložíme stranou.
6. Poté dáme do mixovací nádoby druhou porci masa s polovinou zbylého přepuštěného másla a bez odměrky smažíme **ROAST/5 minut**.
7. Dáme do jiné nádoby a odložíme stranou. Třetí porci masa dáme se zbytkem přepuštěného másla do mixovací nádoby a rovněž bez odměrky smažíme **ROAST/5 minut**.
8. Osmažené maso odložené stranou dáme zpět do mixovací nádoby, podlijeme pivem a přidáme pepř, majoránku a bobkový list. Vložíme odměrku a vše vaříme **REVERSE/1 hodinu/při 90 °C/na stupni 1**.
9. Odměrku vyjmeme, na víko postavíme nástavec na vaření, aby omáčka nestříkala ven, a vaříme dále **REVERSE/1 hodinu/při 95 °C/na stupni 1**.
10. Nakonec přimícháme nasekanou petrželku a pokrm dochutíme cukrem a octem a opět s vloženou odměrkou ještě mírně povaříme **REVERSE/3 minuty/při 95 °C/na stupni 1**.
11. Dosolíme a opepříme a **REVERSE/20 vteřin/na stupni 1** promícháme. Vyjmeme bobkové listy a podáváme.

½ svazku hladké petrželky  
 3 cibule (180 g)  
 150 g prorostlé slaniny  
 2 lžíce přepuštěného másla  
 900 g hovězího masa na guláš  
 2 lžíce hladké mouky  
 500 ml černého piva  
 ½ lžičky pepře  
 2 lžičky sušené majoránky  
 2 bobkové listy  
 2 lžičky cukru  
 2 lžíce červeného vinného octa  
 sůl k dochucení

## TIP

→ K tomu se jako příloha hodí vařené brambory, knedlíky nebo špecle (viz str. 175).

# ZVĚŘINOVÝ GULÁŠ

- 1 kg zvěřiny (jeleního, srnčího nebo kančího masa)  
4 cibule (250 g)  
2 mrkve (150 g)  
1 kousek celeru (200 g)  
8 kuliček jalovce  
3 sušené fíky (75 g)  
8 sušených švestek (80 g)  
3 snítky rozmarýnu  
50 g přepuštěného másla  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře  
1 bobkový list  
400 ml výrazného červeného vína o pokojové teplotě  
100 ml horkého masového vývaru  
2 lžičky dijonské hořčice  
1 lžíce koňaku
1. Maso odblaníme a zbavíme šlach, omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme na menší kousky velké asi 2 cm.
  2. Cibuli oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Mrkev oloupeme, omyjeme a očistíme a také nakrájíme na čtvrtky.
  3. Celer oloupeme, omyjeme a rovněž rozkrojíme na čtvrtky.
  4. Kuličky jalovce nahrubo roztlučeme v hmoždíři.
  5. Fíky a švestky nakrájíme na čtvrtky.
  6. Rozmarýn opláchneme, osušíme, lístky otrháme a nasekáme najemno.
  7. Do mixovací nádoby dáme celer, mrkev a cibuli a s odměrkou **6 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Nasekanou zeleninu dáme do jiné mísy.
  8. Do mixovací nádoby potom vložíme přepuštěné máslo nakrájené na menší kousky a bez odměrky necháme **1 minutu/při 100 °C/na stupni 2** rozpustit.
  9. Přidáme polovinu masa a bez odměrky smažíme **ROAST/10 minut**. Vyjmeme a v mixovací nádobě opět bez odměrky smažíme **ROAST/10 minut** druhou polovinu zvěřiny.
  10. Maso odložené stranou vrátíme do mixovací nádoby, přidáme cibuli, mrkev a celer, vše osolíme, opepříme a okořeníme bobkovým listem, rozmarýnem a jalovcem. Podlijeme červeným vínem a horkým vývarem. Přidáme švestky a fíky a vše necháme s vloženou odměrkou mírně vařit **REVERSE/20 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
  11. Poté odměrku vyjme, na víko mixovací nádoby postavíme nástavec na vaření jako ochranu před vystříkáváním a zvěřinový guláš dusíme **REVERSE/1 hodinu/při 85 °C/na stupni 1**.
  12. Do omáčky přidáme hořčici a lžíci koňaku, dosolíme, opepříme a promícháme **REVERSE/2 minuty 30 vteřin/při 80 °C/na stupni 1**.

## TIP

→ Zvěřinový guláš lze podávat se špeclami (viz str. 175) a červeným zelím.





## ZVĚŘINOVÉ KARBANÁTKY SE SLANINOU

1. Zvěřinu omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou, odblaníme a zbavíme šlach a nakrájíme na kousky velké asi 4 cm.
2. Než maso nameleme, vložíme ho nejprve na 1 hodinu do mrazničky a až poté do mixovací nádoby. Maso s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 5**. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle a maso ještě jednou promixujeme, abychom dosáhli požadované konzistence. Maso dáme do jiné misky a do dalšího zpracování odložíme do chladničky. Mixovací nádobu vymyjeme.
3. Housku pokrájíme na kostičky a namočíme do vlažného mléka.
4. Šalotku a česnek oloupeme, šalotky překrojíme na půlky. Jarní cibulku očistíme, omyjeme a nakrájíme na kousky dlouhé asi 3 cm. Spolu se šalotkou a česnekem je dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. Kousičky přichycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle a vše ještě jednou promixujeme. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby opět setřeme špachtlí.
5. Housku dobře vymačkáme a spolu s mletým masem, vejcem, solí, pepřem a majoránkou dáme do mixovací nádoby. S odměrkou vše mícháme **1 minutu 30 vteřin/na stupni 4**.
6. Dáme do jiné nádoby a ze směsi navlhčenými rukama vytváříme 8 karbanátků.
7. Zbylou jarní cibulku očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. V pánvi rozehejeme olej a karbanátky v něm po obou stranách smažíme 3 minuty. Vyjmeme a ve výpeku dokřúpava opečeme slaninu.
8. Na každý talíř položíme 2 karbanátky, obložíme je plátky slaniny a posypeme nakrájenou jarní cibulkou.

400 g zvěřiny (jeleního, srnčího nebo kančího masa)  
1 starší houska (30 g)  
100 ml vlažného mléka (čerstvého, 3,5 % tuku)  
2 šalotky (50 g)  
1 stroužek česneku  
5 jarních cibulek (150 g)  
1 vejce (velikost M)  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře  
1 lžička sušené majoránky  
3 lžíce olivového oleje  
8 plátků anglické slaniny

### KROMĚ TOHO

1 jarní cibulka (30 g)

### TIP

→ K tomu skvěle chutná rybízové čatni.

# KUŘECÍ ZÁVITKY SE ŠUNKOU

6 stonků bílého chřestu  
6 stonků zeleného chřestu  
1 lžička soli  
1 špetka cukru  
6 kuřecích řízků (à 150 g)  
6 špetek pepře  
6 plátků parmské šunky  
250 ml teplého zeleninového vývaru  
150 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
1 lžičce škrobové moučky  
1 lžičce přepuštěného másla

**KROMĚ TOHO**  
kuchyňská nit

1. Oba druhy chřestu omyjeme a bílý chřest oloupeme. Dřevnaté spodní konce u obou druhů velkoryse odřízneme, aby zbylo jen horních 10 cm. Chřest vložíme do hlubokého parního nástavce. Osolíme ¼ lžičky soli a osladíme cukrem.
2. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě. Nasadíme na ni hluboký parní nástavec, uzavřeme víkem a chřest dusíme **STEAMER/10 minut** v páře. Parní nástavec vyjmeme a chřest necháme zhruba 10 minut vychladnout.
3. Kuřecí řízky omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a naklepeme natenko. Po obou stranách je osolíme 1 špetkou soli a opepříme. Každý řízek obložíme 1 plátkem šunky, 1 bílým a 1 zeleným stonkem chřestu. Řízky svineme do závitků a svážeme kuchyňskou nití. Rozdělíme je na nízký parní nástavec, ten zavěsíme do hlubokého parního nástavce a uzavřeme víkem.
4. Vývar z chřestu zbylý v mixovací nádobě odměříme a případně dolijeme vodou na 1 l. Nalijeme zpět do mixovací nádoby, nasadíme na ni uzavřený hluboký parní nástavec a závitky dusíme **STEAMER/10 minut**.
5. Víko pak opatrně odejmeme, závitky otočíme a v páře dusíme **STEAMER/10 minut**. Dobu zahřívání odečteme.
6. Parní nástavec vyjmeme a odložíme stranou. Vývar přelijeme do jiné nádoby, odměříme si 250 ml a nalijeme zpět do mixovací nádoby.
7. Přilijeme teplý zeleninový vývar a smetanu, osolíme a opepříme a poté bez odměrky vaříme **7 minut/při 100 °C/na stupni 1**. Omáčku necháme trochu zhoustnout.
8. Škrobovou moučku dohladka rozmícháme se 3 lžícemi studené vody, přidáme do mixovací nádoby a omáčku povaříme **4 minuty/při 110 °C/na stupni 1** bez odměrky. Nástavec na vaření postavíme na víko, aby omáčka nestříkala ven.
9. V pánvi rozežřejeme přepuštěné máslo a ze všech stran na něm zprudka 3 minuty smažíme závitky, aby se opekly dokřupava.
10. Kuřecí závitky podáváme s omáčkou.

## TIP

→ Jako příloha se hodí křupavý bílý chléb a čerstvý salát.



LOW  
CARB

## KUŘECÍ TERINA S BROKOLICÍ

1. Maso omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a pokrájíme na kousky o velikosti 3 x 3 cm. Nejméně na 3 hodiny ho dáme zamrazit do mrazničky.
2. Brokolici očistíme, omyjeme, rozdělíme na růžičky a vložíme je do hlubokého parního nástavce. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě. Parní nástavec nasadíme na mixovací nádobu a uzavřeme ho víkem. Brokolici dusíme v páře **STEAMER/12 minut**. Necháme zhruba 30 minut vychladnout a mixovací nádobu důkladně vymyjeme studenou vodou.
3. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
4. Mrkev oloupeme, omyjeme, nakrájíme na silnější plátky a spolu s petrželkou vložíme do mixovací nádoby. Vložíme odměrku a obojí sekáme **6 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Dáme do jiné misky.
5. Toust pokrájíme na větší kousky a spolu s crème légère dáme do mixovací nádoby. Troubu předehřejeme na 180 °C.
6. Maso spolu se žloutky přidáme do mixovací nádoby a s odměrkou mixujeme **25 vteřin/na stupni 6** na pyré. Osolíme, opepříme a okořeníme římským kmínem a worcesterskou omáčkou. Přimícháme mrkev, petrželku a okapané kapary a s odměrkou vše mícháme dalších **15 vteřin/na stupni 4**.
7. Hranatou formu vymažeme tukem a naplníme do ní polovinu rozmixované hmoty. Navrch rozdělíme brokolici a překryjeme zbytkem pyré. Terinu dáme na 45 minut ztuhnout do trouby.
8. Kuřecí terinu necháme 5 minut odležet ve formě a pak ji vyklopíme. Podáváme teplou nebo nastudeno.

400 g filetovaných kuřecích prsou  
1 ½ brokolice (750 g)  
1 svazek hladké petrželky  
3 mrkve (150 g)  
3 celozrnné toasty (120 g)  
300 g crème légère (14 % tuku)  
3 žloutky (velikost M)  
½ lžičky soli  
½ lžičky pepře  
¼ lžičky mletého římského kmínu  
1–2 lžičce worcesterské omáčky  
65 g nakládaných kaparů

**KROMĚ TOHO**  
tuk na formu



Na 4 porce  
(1 hranatá forma, 1 ½ l)

Středně náročné

Na 1 porci ca 219 kcal/917 kJ  
20 g b., 10 g t., 12 g s.

Hotové za: 4 hodiny 47 minut. • Příprava: 15 minut  
(+ 3 hodiny mražení, 12 minut vaření, 45 minut pečení,  
30 minut chlazení, 5 minut odležení)

# CIBULOVÝ KOLÁČ

90 g měkkého másla  
175 g hladké mouky  
1 lžička soli  
150 g ementálu (45 % tuku)  
200 g prorostlé slaniny  
4 lžíce olivového oleje  
7 cibulí (500 g)  
150 g zakysané smetany (10 % tuku)  
1 vejce (velikost M)  
pepř na špičku nože  
1 špetka muškátového oříšku

## KROMĚ TOHO

tuk na formu  
hladká mouka na pomoučnění válu  
luštěniny k pečení naslepo

1. Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky, mouku, ½ lžičky soli a 2 lžíce vody a s odměrkou hnětíme **KNEAD/2 minuty**. Z těsta rukama vytvarujeme kouli, zabalíme do fólie na potraviny a asi 30 minut necháme odležet v chladničce. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
2. Ementál nakrájíme na kousky velké asi 2 cm, dáme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **6 vteřin/na stupni 8** najemno. Dáme do jiné mísy a odložíme stranou.
3. Slaninu pokrájíme na kostičky a spolu se 2 lžícemi olivového oleje je vložíme do mixovací nádoby. Bez odměrky smažíme **ROAST/3 minuty**. Slaninu vyjmeme, necháme okapat na papírové utěrce a dáme do mísy.
4. Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a nakrájíme na plátky. Cibuli spolu se zbytkem olivového oleje dáme do mixovací nádoby a bez odměrky dusíme **REVERSE/10 minut/při 100 °C/na stupni 1**. Přidáme ke slanině a vše promícháme.
5. Do mixovací nádoby dáme smetanu, vejce, ½ lžičky soli, pepř a muškátový oříšek a s odměrkou mícháme **45 vteřin/na stupni 3**. Troubu předehřejeme na 180 °C. Dortovou formu vymažeme tukem.
6. Těsto vyválíme na pomoučněném válu mezi dvěma vrstvami fólie na potraviny a bez fólie jím vysteleme dortovou formu (dno i boky). Těsto několikrát propíchneme vidličkou, navrch položíme zastříhnutý papír na pečení a navrch nasypeme luštěniny. Korpus dáme na 12 minut předpéct do trouby.
7. Papír i luštěniny odstraníme a korpus necháme 15 minut vychladnout. Navrch rozdělíme směs cibule a slaniny a rovnoměrně přelijeme smetanovo-vaječným krémem. Koláč nakonec posypeme sýrem.
8. Cibulový koláč pečeme 45 minut. Pokud vaječný krém není dostatečně tuhý, dobu pečení prodloužíme.

## TIP

→ U vegetariánské varianty vynecháme slaninu nebo šunku a nahradíme ji 50 g sýra navíc a 100 g žampionů.



# QUICHE LORRAINE

## NA TĚSTO

400 g hladké mouky  
200 g měkkého másla  
1 lžice oleje  
2 vejce (velikost M)  
1 lžička soli

## NA NÁPLŇ

1 svazek hladké petrželky  
400 g ementálu (45 % tuku)  
300 g dušené šunky  
2 větší pórký (400 g, pouze bílé a světlezelené části)  
4 lžice oleje  
200 g slaniny pokrájené na kostičky

## NA KRÉM

500 g zakysané smetany (10 % tuku)  
8 vajec (velikost M)  
1 lžička soli  
1 lžička pepře  
muškátový oříšek na  
2 špičky nože

## KROMĚ TOHO

hladká mouka na pomoučnění válu  
máslu na formu, popř. papír na pečení na plech

1. Do mixovací nádoby nasypeme mouku, přidáme máslo nakrájené na kousky, 2 lžice vody, olej, vejce a sůl a s vloženou odměrkou hněteme **KNEAD/2 minuty**, aby vzniklo hladké těsto.
2. Těsto vyjmeme z nádoby a ručně vytvarujeme velkou kouli, kterou zabalíme do průsvitné fólie na potraviny. Necháme ji 1 hodinu odležet v chladničce. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
3. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Ementál zbavíme kůrky a nakrájíme na kousky velké asi 2 cm. Petrželku s ementálem dáme do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme **10 vteřin/na stupni 8** nahrubo. Přesypeme do větší mísy a mixovací nádobu opět vymyjeme.
4. Šunku nakrájíme na kostičky a přidáme k sýru.
5. Pórek očistíme, podélně rozkrojíme na půlky (silnější pórký na čtvrtky) a nakrájíme na tenké proužky. Pórek pak důkladně propereme a necháme dobře okapat.
6. Do mixovací nádoby přilijeme olej a pórek spolu se slaninou dusíme bez odměrky **REVERSE/10 minut/při 100 °C/na stupni 1**. V otevřené mixovací nádobě necháme 5 minut vychladnout, přidáme do mísy k ostatním přísadám a vše dobře promícháme.
7. Troubu předehřejeme na 200 °C a mixovací nádobu vymyjeme.
8. Těsto vyválíme na pomoučněném válu a plát položíme na plech vyložený papírem na pečení nebo jím vysteleme 2 dortové formy vymazané máslem.
9. Těsto několikrát propíchneme vidličkou a dáme na 10 minut předpéct.
10. Vyjmeme z trouby a necháme 10 minut vychladnout. Teplotu trouby snížíme na 180 °C.
11. Krém: Do mixovací nádoby vložíme nástavec na míchání. Přidáme zakysanou smetanu, vejce, osolíme a okořeníme pepřem a muškátovým oříškem a s vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4**.
12. Směs pórků rozdělíme na korpus ve formě a povrch uhladíme. Pórek přelijeme vaječno-smetanovým krémem a quiche pečeme v troubě přibližně 45 minut.

RECEPT  
XXL





LOW  
CARB

# PÓRKOVÝ KOLÁČ SE ŠUNKOU

1. Náplň: Goudu zbavíme kůrky, pokrájíme na kousky velké zhruba 3 cm a vložíme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme **10 vteřin/na stupni 8** najemno. Sýr dle potřeby ještě jednou promixujeme. Dáme do jiné misky a odložíme stranou.
2. Těsto: Do mixovací nádoby dáme mouku, prášek do pečiva, máslo nakrájené na menší kousky, sůl a vejce a s vloženou odměrkou hněteme v programu **KNEAD**, aby vzniklo hladké těsto.
3. Těsto vyjmeme a vytvarujeme z něj kouli. Zabalíme ji do průsvitné fólie na potraviny a necháme zhruba 30 minut odležet v chladničce. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
4. Pórek očistíme, omyjeme, osušíme utěrkou, podélně překrojíme a nakrájíme na tenké nudličky.
5. Cibuli oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou ji sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Špachtlí setřeme kousky zachycené na stěnách nádoby.
6. Do mixovací nádoby přidáme 1 lžici olivového oleje a pórek dusíme s vloženou odměrkou **REVERSE/10 minut/při 100 °C/na stupni 2**. Dáme do větší mísy a odložíme stranou.
7. Šunku nakrájíme na kostičky a se zbytkem oleje vložíme do mixovací nádoby. Bez odměrky necháme dusit **REVERSE/2 minuty/při 100 °C/na stupni 1**. Mixovací nádobu necháme bez víka 10 minut vychladnout.
8. Do mixovací nádoby poté nalijeme smetanu, přidáme vejce a mícháme s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 5**.
9. Přisypeme 100 g nastrouhané goudy a s vloženou odměrkou mícháme **REVERSE/25 vteřin/na stupni 2**.
10. Přidáme pórek, osolíme a opepříme. Z přístroje vyjmeme odměrku a mícháme **REVERSE/2 minuty/na stupni 3**. Během toho směs v nádobě přes otvor ve víku mícháme špachtlí.
11. Troubu předehřejeme na 200 °C a dortovou formu vyložíme papírem na pečení.
12. Z těsta vyválíme tenký plát, kterým vysteleme formu. Okraje vytáhneme výše a přitlačíme.
13. Na těsto rozdělíme pórkovou náplň a povrch uhladíme. Posypeme zbytkem sýra. Koláč pečeme 30 minut do zlatova. Pokud vaječný krém není dostatečně tuhý, dobu pečení prodloužíme.

## NA NÁPLŇ

150 g středně staré goudy (45 %)  
1 silnější pórek (400 g)  
1 cibule (70 g)  
2 lžice olivového oleje  
100 g dušené šunky  
200 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
2 vejce (velikost M)  
¼ lžičky soli  
1 špetka pepře

## NA TĚSTO

250 g hladké mouky  
1 lžička kypřicího prášku do pečiva  
125 g másla  
½ lžičky soli  
1 vejce (velikost M)



Na 12 kousků  
(1 dortová forma, Ø 26 cm)



Jednoduché



Na 1 kus ca 184 kcal/770 kJ  
4 g b., 13 g t., 10 g s.



Hotové za: 1 hodinu 52 minuty • Příprava: 30 minut  
(+ 30 minut odležení, 12 minut dušení, 10 minut chlazení,  
30 minut pečení)

# SLÁVKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE

1 svazek petrželky  
2 kg slávek  
4 stroužky česneku  
2 sušené chilli papričky  
2 lžičky fenyklových semínek  
3 lžice olivového oleje  
800 g krájených rajčat  
(z konzervy)  
250 ml suchého bílého vína  
1 lžička soli

## KROMĚ TOHO

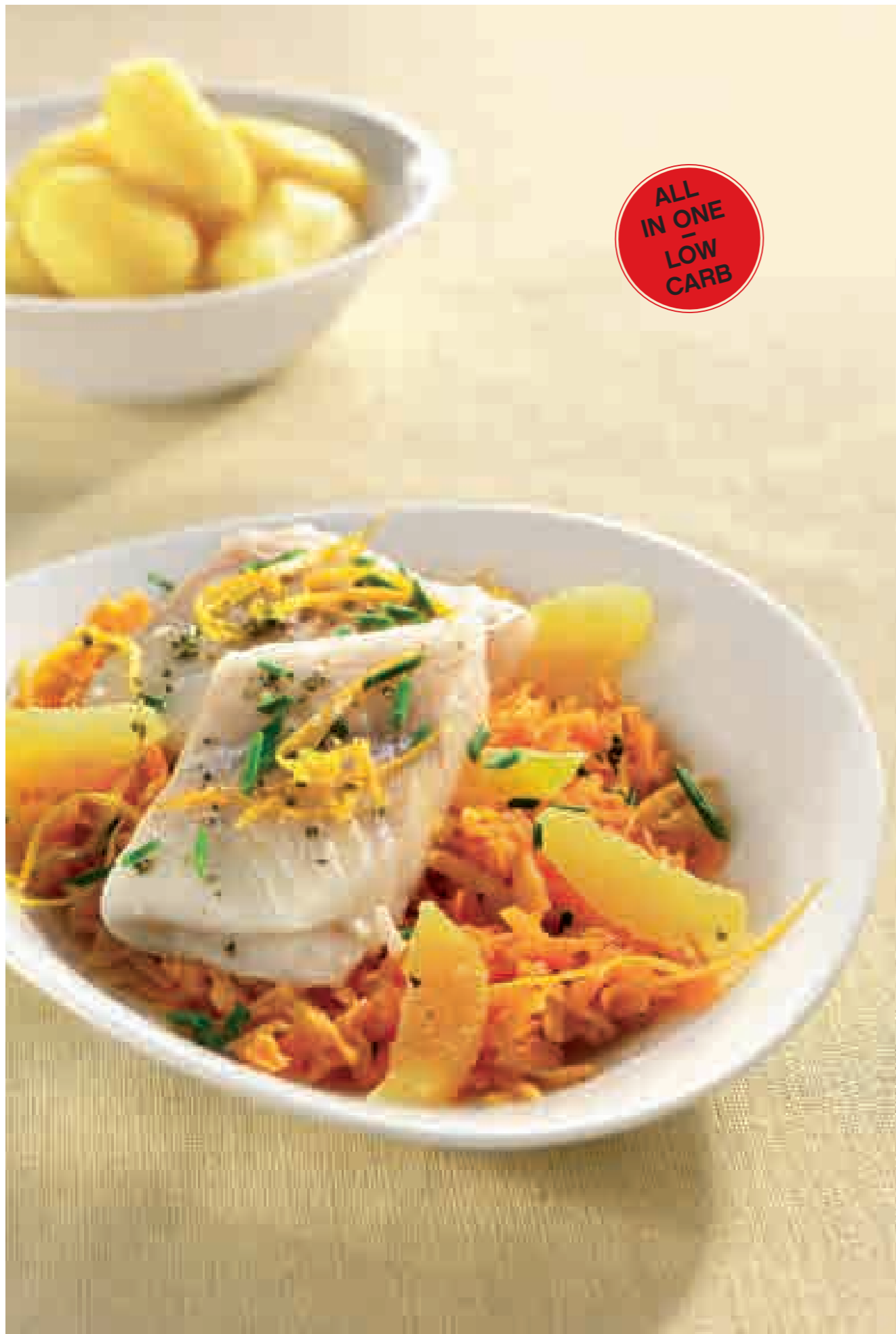
4 větší krajíce bílého chleba  
(160 g)  
5 lžic olivového oleje  
¼ lžičky pepře

1. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 6** najemno. Přesypeme do jiné misky.
2. Slávky dobře omyjeme pod tekoucí studenou vodou. Otevřené mušle vyhodíme.
3. Česnek oloupeme a spolu s chilli papričkami vložíme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Pomocí špachtle setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách mixovací nádoby.
4. Přidáme fenyková semínka a 3 lžice olivového oleje a bez odměrky vše dusíme **ROAST/5 minut/při 100 °C**.
5. Přidáme rajčata, víno a 125 ml vody o pokojové teplotě, osolíme a s vloženou odměrkou dusíme **15 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
6. Slávky vložíme do hlubokého parního nástavce, ten nasadíme na mixovací nádobu a mušle dusíme **STEAMER/15 minut**.
7. Ve větší pánvi rozehejeme zbytek oleje a při střední teplotě na něm z obou stran opečeme krajíce chleba. Vydatně je opeříme.
8. Slávky dáme do větší mísy a mušle, které se neotevřely, vyhodíme.
9. Hotové slávky přelijeme rajčatovou omáčkou, posypeme petrželkou a podáváme s opečeným chlebem.

## TIP

→ V minulosti platilo pravidlo, že mušle by se měly konzumovat pouze na podzim, v zimě a na jaře – tedy v tzv. měsících s „r“. Dnes lze také během letních měsíců koupit mražené slávky, které můžeme použít i na přípravu tohoto pokrmu. Dobu dušení v páře jednoduše prodloužíme o 5 minut. Ale pozor! Také pro mražené slávky platí: Exempláře otevřené před tepelnou úpravou vyhodíme stejně jako mušle, jež se během vaření neotevřely.





# TRESKA S DUŠENOU MRKVÍ

1. Pomeranč omyjeme horkou vodou, vydrhneme dosucha a škrabkou okrájíme tenké proužky kůry. Pomeranč rozdělíme na měsíčky a šťávu zachytíme.
2. Rybu omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a dáme na talíř. Pokapeme pomerančovou šťávou a posypeme nastrouhanou pomerančovou kůrou a pepřem. Necháme 10 minut odležet.
3. Mezitím očistíme, oloupeme a omyjeme mrkev. Nakrájíme ji na kousky dlouhé asi 5 cm, silnější mrkve překrojíme napůl.
4. Do mixovací nádoby dáme máslo s cukrem a s vloženou odměrkou necháme **2 minuty/při 110 °C/na stupni 1** rozpustit. Přidáme mrkev a opět s odměrkou sekáme **6 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Mrkev pak vložíme do hlubokého parního nástavce a posypeme ¼ lžičky soli.
5. Do mixovací nádoby nalijeme horký zeleninový vývar. Nasadíme na ni hluboký i nízký parní nástavec. Rybu osolíme ½ lžičky soli a vložíme do nízkého parního nástavce. Pokapeme marinádou. Nástavec uzavřeme víkem a vše dusíme **STEAMER/10 minut**.
6. Opatrně odejmeme víko, k mrkvi přidáme měsíčky pomeranče, parní nástavec opět zavěsíme do mixovací nádoby, uzavřeme víkem a ohříváme **STEAMER/3 minuty**. Dobu ohřívání přerušíme, aby proces tepelné úpravy v páře začal okamžitě.
7. Mezitím opláchneme a osušíme pažitku a pokrájíme nadrobno. Tresku s mrkví ozdobíme pažitkou a podáváme.

## NA RYBU

1 pomeranč  
(chem. neošetřený, 150 g)  
400 g filetů z tresky  
pepř na špičku nože  
½ lžičky soli

## NA DUŠENOU MRKEV

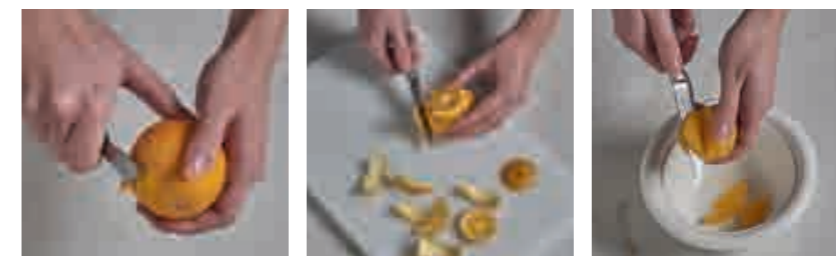
10 mrkví (600 g)  
1 lžička másla  
1 lžička cukru  
¼ lžičky soli

## KROMĚ TOHO

1 l horkého zeleninového vývaru  
½ svazku pažitky

## TIP

→ Jako příloha se hodí vařené brambory.



# RYBÍ PAŠTIKA V LISTOVÉM TĚSTĚ

1,2 kg filetů ze pstruha  
2 lžičky + 1 špetka soli  
½ lžičky pepře  
400 ml studené smetany  
ke šlehání (30 % tuku)  
1 bal. listového těsta (450 g, mraž.)  
1 svazek kopru  
1 lžička celého růžového pepře  
2 vejce (velikost M)

## KROMĚ TOHO

hladká mouka na  
pomoučnění válu  
máslu na formu

1. Filety ze pstruha omyjeme, osušíme utěrkou a nakrájíme na větší kousky. Dáme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou sekáme **15 vteřin/na stupni 6** najemno. Pomocí špachtle přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby a vše opět s odměrkou **15 vteřin/na stupni 6** promixujeme. Mixování dle potřeby zopakujeme, aby vzniklo jemné rybí pyré.
2. Přidáme 2 lžičky soli, opepříme a s odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 4**. Mixovací nádobu dáme na 45 minut vychladit do chladničky. (Směs můžeme dát také do jiné nádoby, kterou pak na 45 minut postavíme do chladničky.)
3. Poté do mixovací nádoby přidáme smetanu a s odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 4**. Rybí krém dáme do jiné nádoby a na 45 minut vložíme do mrazničky. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
4. Troubu předehřejeme na 200 °C.
5. Pláty listového těsta necháme jednotlivě 10 minut rozmrazit na čisté utěrce. Polovinu těsta vyválíme na pomoučněném válu. Dortovou formu natenko vymažeme máslem a dno i okraje formy vystelíme vyváleným těstem.
6. Kopr opláchneme, osušíme a špičky snítek s lístky otrháme. Nasekáme je najemno. Kuličky růžového pepře nahrubo rozdrtíme v hmoždíři.
7. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Do přístroje vložíme nástavec na míchání, přilijeme do něj bílek, osolíme špetkou soli a s vloženou odměrkou šleháme **3 minuty/na stupni 4** na tuhý sníh. Do mixovací nádoby dáme kopr, růžový pepř a rybí směs a s odměrkou mícháme **20 vteřin/na stupni 3**. Směsí naplníme dortovou formu.
8. Ze zbylého těsta vyválíme kulatý plát, uprostřed pomocí menší sklenice vykrojíme otvor, kterým později může unikat pára. Plát těsta položíme na formu, zakrojíme do správného tvaru a rybí krém jím překryjeme. Ze zbytku těsta vykrojíme nejprve 5 plátů a z toho, co zbude, vytvarujeme dlouhý pruh, kterým kolem dokola uzavřeme okraj formy. Pláty těsta dekorativně rozložíme kolem otvoru uprostřed.
9. Žloutky rozmícháme se 2 lžícemi vody a povrch paštiky jimi potřeme. Pečeme v troubě 50 minut.
10. Rybí paštiku můžeme podávat jak teplou, tak nastudeno.

LOW  
CARB



# DUŠENÝ LOSOS S CITRONOVOU TRÁVOU

700 g filetů z lososa bez kůže  
2 stonky citronové trávy  
2 červené chilli papričky (15 g)  
4 thajské šalotky (90 g)  
2 stroužky česneku  
200 g žampionů  
1 l zeleninového vývaru o pokojové teplotě  
4 lžíce rybí omáčky  
2 lžíce limetkové šťávy  
1 lžíce palmového cukru  
1 lžička bílého pepře  
2 snítky thajské bazalky

1. Lososa omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a rozkrojíme na 4 stejně velké kousky. Rybu vložíme do hlubokého parního nástavce a odložíme stranou.
2. Citronovou travu očistíme, omyjeme a bílou část stonků metličkovitě nařízneme.
3. Chilli papričky rozkrojíme napůl, očistíme a zvenku i zevnitř omyjeme.
4. Thajskou šalotku a česnek oloupeme a šalotky překrojíme napůl.
5. Šalotku, česnek a chilli papričky vložíme do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme **5 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Přesypeme do hmoždíře a mixovací nádobu vymyjeme.
6. Do hmoždíře přidáme citronovou travu a vše roztlučeme. Stonky citronové trávy poté vyjmeme.
7. Žampiony očistíme, vydrhneme vlhkou utěrkou a nakrájíme na plátky silné asi 0,5 cm. Žampiony rozdělíme na nízký parní nástavec a odložíme stranou.
8. Do mixovací nádoby nalijeme zeleninový vývar, vložíme do ní hluboký parní nástavec s lososem, uzavřeme víkem a dusíme v páře **STEAMER/10 minut**.
9. Do hlubokého parního nástavce zavěsíme nízký parní nástavec se žampiony a obojí dusíme **STEAMER/10 minut**. Dobu ohřevu přerušíme, aby proces tepelné úpravy v páře začal okamžitě.
10. Po dodušení vyjmeme oba parní nástavce a odložíme je stranou.
11. Na omáčku ponecháme v mixovací nádobě pouze 100 ml zeleninového vývaru. Zbytek přelijeme do jiné nádoby.
12. Do vývaru v mixovací nádobě přidáme rybí omáčku, limetkovou šťávu, palmový cukr, přísady roztlučené v hmoždíři a bílý pepř a všechno necháme s odměrkou na **4 minuty/při 100 °C/na stupni 3** přivést k varu.
13. Thajskou bazalku opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
14. Kousky lososa upravíme na talíře spolu se žampiony a omáčkou a podáváme posypané lístky bazalky.





# RYBÍ KARBANÁTKY S BYLINKOVOU OMÁČKOU

- Rybu omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme papírovou utěrkou. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l studené vody, nasadíme hluboký parní nástavec a vložíme do něj rybí maso. Uzavřeme víkem a v programu **STEAMER** dusíme v páře. Rybu vyjmeme a necháme přes noc vychladit v chladničce.
- Druhý den nalijeme do mixovací nádoby 500 ml vody o pokojové teplotě. Do nádoby vložíme nástavec na vaření a do něj položíme vejce. S odměrkou je **14 minut/při 120 °C/na stupni 1** vaříme natvrdo. Nástavec po uvaření pomocí špachtle vyjmeme z nádoby, vejce opláchneme studenou vodou a necháme vychladnout. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme studenou vodou a dáme na 15 minut vychladnout.
- Na karbanátky: Z toustů okrájíme kůrku a přelijeme je smetanou. Kopr opláchneme, osušíme a silnější stonky odstraníme. Kapary necháme okapat. Kopr a kapary dáme do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/2 vteřiny**. Špachtlí přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby.
- Do mixovací nádoby se směsí kopru a kaparů přidáme kousky rybiho masa, vložíme odměrku a sekáme **10 vteřin/na stupni 5** najemno. Přidáme změkklý toust, vejce, sůl, pepř a nastrouhanou citronovou kůru a vše mícháme s odměrkou **30 vteřin/na stupni 4**, aby vznikla homogenní hmota. Ještě jednou osolíme a opepříme a znova s odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 2**. Směs dáme do jiné mísy a navlhčenými rukama vytváříme karbanátky. Mixovací nádobu vymyjeme.
- V pánvi rozežehřejeme slunečnicový olej a karbanátky smažíme z každé strany 5 minut dozlatova. Salát rozdělíme na jednotlivé listy, opláchneme je, opatrně osušíme a upravíme na talíře. Navrch položíme rybí karbanátky.
- Bylinková omáčka: Míchané bylinky opláchneme, osušíme, lístky otrháme a kromě pažitky dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme **6 vteřin/na stupni 8** najemno. Pažitku nožem nakrájíme nadrobno a přisypeme k bylinkám v mixovací nádobě. Přidáme hořčici, limetkovou šťávu, olej z hroznových jader a crème fraîche a s odměrkou **10 vteřin/na stupni 5** dobře promícháme. Osolíme a opepříme a vše dalších **10 vteřin/na stupni 2** promícháme. Uvařená vejce oloupejeme a pokrájíme na kostičky. Přístroj nastavíme na **REVERSE/10 vteřin/ stupeň 1** a pokrájená vejce vmícháme do omáčky. Bylinkovou omáčku podáváme k rybím karbanátkům.

## NA KARBANÁTKY

- 400 g filetů z pangasia
- 4 celozrnné tousty (160 g)
- 5 lžic smetany ke šlehání (30 % tuku)
- ½ svazku kopru
- 2 lžice nakládaných kaparů
- 2 vejce (velikost M)
- ¼ lžičky soli
- pepř na špičku nože
- ½ lžičky nastrouhané citronové kůry (z chem. neošetřeného plodu)
- 3 lžice slunečnicového oleje

## NA BYLINKOVOU OMÁČKU

- 2 vejce (velikost M)
- ½ svazku míchaných bylinek (kupř. petrželky, pažitky, kopru)
- 1 lžička hořčice
- 3 lžičky limetkové šťávy
- 6 lžic oleje z hroznových jader
- 50 g crème fraîche (30 % tuku)
- sůl a pepř k dochucení

## KROMĚ TOHO

- ¼ hlávky ledového salátu (150 g)

# LOSOS S CHŘESTEM A ČERVENOU ŘEPOU

1 citron (80 g)  
2 menší červené řepy (400 g)  
750 g bílého chřestu  
1 lžička soli  
1 špetka cukru  
600 g filetů z lososa (s kůží)  
2 špetky pepře  
300 g vyloupaného čerstvého hrášku (případně mraženého)  
4 snítky kopru  
50 g másla

1. Z citronu vymačkáme šťávu. Do mixovací nádoby nalijeme 1,5 l vody o pokojové teplotě a přidáme polovinu citronové šťávy. Červenou řepu důkladně omyjeme (nejlépe použijeme rukavice!), dáme do nástavce na vaření a ten vložíme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou vaříme **20 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
2. Mezitím oloupeme a omyjeme chřest a dřevnaté spodní konce odřízneme. Stonky chřestu vložíme do hlubokého parního nástavce. Osolíme ¼ lžičky soli a posypeme cukrem. Filety z lososa omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a případné kosti odstraníme. Filety nakrájíme na menší porce, položíme vedle sebe na nízký parní nástavec a osolíme špetkou soli a pepře. Nízký parní nástavec zavěsíme do hlubokého parního nástavce a uzavřeme víkem.
3. Parní nástavec nasadíme na mixovací nádobu a vše spolu s červenou řepou dusíme v páře **STEAMER/10 minut**.
4. Nízký parní nástavec s víkem opatrně odejmeme. (Pozor, z nádoby uniká horká pára!) Přidáme hrášek, opět uzavřeme víkem a vložíme zpět do mixovací nádoby. Vše dále dusíme **STEAMER/5 minut**. Dobu ohřevu přitom přerušíme.
5. Mezitím opláchneme a osušíme kopr. Špičky s lístky otrháme a pokrájíme nahrubo.
6. Po dušení parní nástavec vyjmeme a uzavřený víkem dáme stranou. Nástavec na vaření vyjmeme pomocí špachtle. Mixovací nádobu vyprázdníme a vymyjeme studenou vodou. Červenou řepu opláchneme studenou vodou. Ještě horkou ji oloupeme a nakrájíme na čtvrtky.
7. Nakrájenou červenou řepu pokapeme trochou citronové šťávy, osolíme ½ lžičky soli a okořeníme špetkou pepře. Dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **10 vteřin/na stupni 8** na pyrė. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle.
8. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a s odměrkou vše ještě jednou **20 vteřin/na stupni 7** promixujeme.
9. Pomocí špachtle opět setřeme směs z vnitřních stěn mixovací nádoby, dochutíme solí a pepřem a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 4** promícháme.
10. Na každý talíř dáme porci krému z červené řepy, upravíme s chřestem a hráškem a navrch položíme kousek lososa. Pokrm podáváme posypaný nasekaným koprem.



# KAPUSTOVÝ QUICHE S UZENÝM LOSOSEM

## NA TĚSTO

100 g měkkého másla  
200 g hladké mouky  
100 g nízkotučného tvarohu  
(0,2 % tuku)  
1 vejce (velikost M)  
1 špetka soli

## NA NÁPLŇ A KRÉM

1 hlávka kapusty (800 g)  
3 lžice oleje  
¼ lžičky soli  
3 špetky pepře  
a pepř na špičku nože  
1 špetka muškátového oříšku  
70 g sušených rajčat  
200 ml studené smetany  
ke šlehání (30 % tuku)  
100 g crème fraîche (30 % tuku)  
4 vejce (velikost M)  
150 g uzeného lososa  
150 g koktejlových rajčátek

## KROMĚ TOHO

měkké máslo na formu  
hladká mouka  
na pomoučnění válu  
luštěniny k pečení naslepo

1. Korpus: Máslo nakrájené na kousky spolu s ostatními přísadami na těsto dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou hněteme **1 minutu/na stupni 4**. Z těsta vytvarujeme kouli, zabalíme ji do fólie na potraviny a zhruba na 1 hodinu postavíme do chladu. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
2. Formu na quiche vymažeme máslem. Troubu předehřejeme na 200 °C.
3. Těsto vyválíme na pomoučněném válu a vysteleme jím formu. Přikryjeme papírem na pečení a zatížíme luštěninami. Korpus dáme na 10 minut předpéct do trouby, poté jej vyjmeme, luštěniny i papír odstraníme a korpus necháme vychladnout. Teplotu trouby snížíme na 170 °C.
4. Náplň: Kapustu očistíme, rozdělíme na listy a silnější řapíky i tvrdý košťál vyřízneme. Listy kapusty omyjeme a osušíme v odstředivce na saláty. Polovinu kapusty dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno. Dáme do jiné mísy a druhou polovinu zpracujeme stejným způsobem.
5. První polovinu nasekané kapusty dáme spolu s olejem zpět do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou dusíme **REVERSE/3 minuty/ při 110 °C/na stupni 1**. Přilijeme 4 lžice horké vody, osolíme ½ lžičky soli a okořeníme 3 špetkami pepře a muškátovým oříškem. Kapustu pak dusíme bez odměrky **ROAST/3 minuty/při 100 °C**. Podušenou kapustu dáme do jiné nádoby.
6. Sušená rajčata vložíme do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme **6 vteřin/na stupni 8** nadrobno. Dle potřeby ještě jednou promixujeme. Kousky přichycené na vnitřních stěnách nádoby setřeme špachtlí.
7. Přidáme smetanu, crème fraîche, vejce, ¼ lžičky soli a pepř na špičku nože a s odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 6**. Přidáme kapustu a s odměrkou ještě promícháme **REVERSE/1 minutu/na stupni 1**.
8. Uzeného lososa nakrájíme na menší kousky. Koktejlová rajčátka omyjeme, rozkrojíme na půlky a trochu vyškrábeme jádérka. Kapustovou směs rozdělíme po korpusu, obložíme kousky lososa a rajčátka a quiche dáme asi na 40 minut péct do horké trouby, aby se zbarvil dozlatova. Pokud krém pořádně neztuhne, prodloužíme dobu pečení.

## TIP

- Velice chutné je, když koláč posypeme piniovými oříšky. Povrch před pečením jednoduše posypeme asi 2 lžice oříšků.





# QUICHE S ČERVENÝM ZELÍM A SÝREM

## NA TĚSTO

150 g hladké mouky  
½ lžičky soli  
100 g nízkotučného tvarohu (0,2 % tuku)  
70 g studeného másla

## NA NÁPLŇ

1 hlávka červeného zelí (300 g)  
1 cibule (75 g)  
30 g másla  
2 lžice jablečného octa  
200 ml teplého zeleninového vývaru  
1 špetka cukru  
mletý hřebíček na špičku nože  
50 g slunečnicových semínek  
4 snítky tymiánu  
100 ml studené smetany ke šlehání (30 % tuku)  
100 ml studeného mléka (čerstvého, 3,5 % tuku)  
2 vejce (velikost L)  
½ lžičky soli  
3 špetky pepře  
100 g čerstvého krémového kozího sýra (45 % tuku)  
1 lžice olivového oleje

## KROMĚ TOHO

tuk na formu

1. Korpus: Do mixovací nádoby dáme mouku, sůl, tvaroh a studené máslo nakrájené na menší kousky a s vloženou odměrkou hněteme **1 minutu/na stupni 4**, aby vzniklo hladké těsto. Z těsta vyválíme tenký plát, kterým vysteleme tukem vymazanou formu na tarte nebo dort. Těsto pak ve formě na 30 minut postavíme do chladu. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
2. Náplň: Červené zelí omyjeme, košťál vykrojíme a zbytek omyjeme a pokrájíme na větší kousky.
3. Cibuli oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a spolu s červeným zelím vložíme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 5** nahrubo. Špachtlí setřeme kousky zachycené na stěnách mixovací nádoby.
4. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a bez odměrky dusíme **ROAST/3 minuty**. Podlijeme octem a vývarem.
5. Přidáme cukr a mletý hřebíček a opět s vloženou odměrkou dusíme ještě **10 minut/při 100 °C/na stupni 1**. Zelí přesypeme do cedníku, necháme okapat a potom 15 minut vychladnout. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme, přitom ji několikrát vypláchneme velmi studenou vodou.
6. Troubu předehřejeme na 180 °C.
7. Slunečnicová semínka opražíme na horké pánvi bez tuku.
8. Tymián opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
9. Do mixovací nádoby přilijeme studenou smetanu a studené mléko, přidáme vejce, sůl a pepř a vše mícháme s odměrkou **10 vteřin/na stupni 4**.
10. Po korpusu rozprostřeme vychladlé zelí a rovnoměrně přelijeme smetanovým krémem. Quiche posypeme kousky kozího sýra, slunečnicovými semínky a tymiánem. Pokapeme 1 lžící olivového oleje a dáme na 30 minut do trouby upéct. Pokud krém pořádně nezuhne, prodloužíme dobu pečení.

## TIP

→ K tomu se hodí zelený salát.





## ZAPEČENÝ LILEK

1. Caciocavallo i parmazán zbavíme kůrky, pokrájíme na kousky velké asi 2 cm a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme **25 vteřin/na stupni 10** najemno. Sýr dle potřeby ještě jednou promixujeme. Dáme do jiné mísy a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Lilky omyjeme, odřízneme stopku a plody podélně nakrájíme na plátky silné asi 1 cm. Navrstvíme je přes sebe do cedníku a každý plátek vydatně posypeme 1 lžičkou hrubozrnné soli. Cedník vložíme do mísy a pokrájený lilek necháme okapat. Lilek zatížíme talířem a necháme nejméně 1 hodinu odležet.
3. Mezitím si připravíme rajčatovou omáčku: Česnek a cibuli oloupeme a obojí v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Zachycené kousky pomocí špachtle setřeme z vnitřních stěn nádoby.
4. Přidáme olivový olej a vše necháme zpěnit **ROAST/2 minuty/při 100 °C** bez odměrky.
5. Přidáme pasírovaná rajčata a protlak, osolíme, opepříme a omáčku vaříme bez odměrky **REVERSE/1 hodinu/při 90 °C/na stupni 1**, aby zhoustla. Nástavec na vaření přitom postavíme na otvor ve víku mixovací nádoby, aby omáčka nestříkala ven.
6. Bazalku opláchneme, osušíme, lístky otrháme a nasekáme nahrubo. Přidáme do omáčky, kterou ještě jednou dosolíme a dochutíme pepřem, a s vloženou odměrkou **15 vteřin/na stupni 3** promícháme.
7. Pokrájený lilek opláchneme studenou vodou a osušíme papírovou utěrkou. Ve větší pánvi rozežhřejeme dostatečné množství arašídového oleje a z obou stran v něm po dávkách fritujeme plátky lilku. Vyjmeme a pečlivě otrepe papírovou utěrkou.
8. Troubu předehřejeme na 200 °C. Formu na nákyt vymažeme olivovým olejem a na dno nalijeme trochu rajčatové omáčky. Na ni rozložíme vrstvu lilku, přelijeme omáčkou a posypeme nastrohaným sýrem. Tak postupujeme, dokud nespotebujeme všechny přísady. Nákyt ukončíme vrstvou lilku, kterou přelijeme zbytkem omáčky a posypeme zbylým sýrem.
9. Nákyt pečeme přibližně 30 minut v horké troubě. Troubu poté vypneme a nákyt necháme ještě asi 10 minut dojít. Vyjmeme z trouby a podáváme.

500 g caciocavalla  
(italského sýra, 46 % tuku)  
150 g parmazánu (32 % tuku)  
5 lilků (1,5 kg)  
125 g hrubozrnné soli na posypání

### NA RAJČATOVOU OMÁČKU

1 stroužek česneku  
½ cibule (40 g)  
2 lžice olivového oleje  
1,4 kg pasírovaných rajčat  
2 lžice rajčatového protlaku  
1 lžička soli  
½ lžičky pepře  
½ svazku bazalky

### KROMĚ TOHO

arašídový olej k fritování  
olivový olej na formu



Na 4 porce  
(1 forma na nákyty, 15 x 20 cm)



Jednoduché



Na 1 porci ca 873 kcal/3655 kJ  
56 g b., 61 g t., 28 g s.



Hotové za: 3 hodiny 7 minut • Příprava: 25 minut (+ 1 hodina  
10 minut odležení, 1 hodina 2 minuty vaření, 30 minut pečení)

# SMETANOVÝ ŠPENÁT S VAJÍČKEM

## NA BRAMBORY

1 lžička soli  
1 kg lojovitých brambor

## NA SMETANOVÝ ŠPENÁT

800 g listového špenátu (mraž.)  
3 šalotky (70 g)  
2 lžice másla  
150 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
½ lžičky soli  
¼ lžičky pepře  
muškátový oříšek na špičku nože

## NA MÍCHANÁ VAJÍČKA

6 vajec (velikost L)  
4 lžice mléka (trvanlivého, 1,5 % tuku)  
trocha perlivé minerální vody  
½ lžičky soli  
pepř na 2 špičky nože  
muškátový oříšek na 2 špičky nože

## KROMĚ TOHO

máslo na smažení

1. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml studené vody a přidáme 1 lžičku soli. Brambory oloupeme, omyjeme a podle velikosti nakrájíme na půlky nebo čtvrtky. Brambory dáme do nástavce na vaření, který vložíme do mixovací nádoby, a s odměrkou dusíme v páře **STEAMER/15 minut**. Nástavec na vaření vyjmete pomocí špachtle, vodu z mixovací nádoby vylijeme a brambory uchovááme v teple.
2. Mezitím podle návodu na obalu připravíme na sporáku špenát.
3. Šalotku oloupeme, rozkrojíme na půlky a s vloženou odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Pomocí špachtle ji setřeme z vnitřních stěn mixovací nádoby. Přidáme máslo a bez odměrky necháme **1 minutu/při 60 °C/na stupni 2** zpěnit. Šalotku pak bez odměrky dusíme **ROAST/4 minuty/při 110 °C**.
4. Špenát přidáme k šalotce v mixovací nádobě, přilijeme smetanu a bez odměrky vše **4 minuty/při 100 °C/na stupni 1** mírně povaříme.
5. Do mixovací nádoby potom opět vložíme odměrku a špenát **10 vteřin/na stupni 6** promixujeme. Osolíme, okořeníme pepřem a muškátovým oříškem a nakonec s odměrkou **30 vteřin/na stupni 4** promícháme.
6. Špenát dáme do jiné nádoby a uchovááme v teple. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
7. Míchaná vajíčka: Do mixovací nádoby rozklepneme vejce, přilijeme mléko a trochu minerální vody a vše šleháme s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 2**.
8. Osolíme, opepříme a okořeníme čerstvě nastrohaným muškátovým oříškem a s odměrkou **30 vteřin/na stupni 4** ještě jednou promícháme.
9. Při střední teplotě necháme v pánvi s nepřilnavým dnem rozpustit máslo a přilijeme rozšlehaná vejce. Při mírné teplotě opatrně mícháme, dokud vajíčka nezačnou tuhnout, přesto ale ještě zůstanou krémová.
10. Míchaná vajíčka podáváme s brambory a špenátem.



# PIZZA MARGHERITA

## NA KYNUTÉ TĚSTO

½ lžičky cukru  
10 g čerstvého droždí  
250 g hladké mouky  
2 lžíce olivového oleje  
½ lžičky soli

## NA RAJČATOVOU OMÁČKU

6 lžic pasírovaných rajčat  
1 lžíce rajčatového protlaku  
1 lžička drhnutého oregana  
¼ lžičky soli  
3 špetky pepře  
1 špetka cukru

## KROMĚ TOHO

100 g mozzarely (45 % tuku)  
2 lžíce olivového oleje  
hladká mouka  
na pomoučení válu

1. Kynuté těsto: Do mixovací nádoby dáme 150 ml vlažné vody a cukr, přidáme rozdrobené droždí a vše mícháme bez odměrky **2 minuty/ při 37 °C/na stupni 1**. Přisypeme mouku, přidáme 2 lžíce olivového oleje a ½ lžičky soli a vše hněteme s vloženou odměrkou **KNEAD/2 minuty**, aby vzniklo vláčné těsto. Nemělo by se příliš lepit na ruce, v případě potřeby proto do něj přimícháme ještě trochu mouky nebo vody, aby získalo správnou konzistenci.
2. Těsto vyjmeme z mixovací nádoby, vytvarujeme z něj kouli a vložíme do mísy. Přikryjeme čistou utěrkou a nejméně 1 hodinu necháme kynout na teplém místě, dokud se objem těsta nezdvoujnásobí. Mixovací nádobu vymyjeme.
3. Rajčatová omáčka: Do mixovací nádoby dáme pasírovaná rajčata, rajčatový protlak, oregano, sůl, pepř a cukr a s vloženou odměrkou vše **20 vteřin/na stupni 4** důkladně promícháme.
4. Troubu předehřejeme na 240 °C.
5. Mozzarellu nakrájíme na tenké plátky. Plech na pečení potřeme 1 lžící olivového oleje. Vyknuté těsto ještě jednou důkladně prohněteme rukama, rozdělíme na 2 porce a z každé vyválíme okrouhlý plát. Korpusy na pizzu položíme na plech, potřeme rajčatovou omáčkou a obložíme mozzarellou. Nakonec pizzu pokapeme zbytkem olivového oleje a 15 minut pečeme dozlatova.

## OBMĚNY

Pizza Margherita může posloužit jako základ, který lze přidáním dalších přísad zcela jednoduše změnit v ty nejoblíbenější klasické pizzy. Pizzu nakonec vždy obložíme 100 g mozzarely.

- **Pizza salami:** Rajčatovou omáčku obložíme 7 plátky suchého salámu.
- **Pizza funghi:** Rajčatovou omáčku obložíme 100 g žampionů (nakrájených na plátky).
- **Pizza spinaci:** 130 g mraženého špenátu uvaříme podle návodu na obalu, osolíme a opepříme a rozdělíme na rajčatovou omáčku.
- **Pizza hawaiana:** 3 kolečka ananasu pokrájíme na kousky a rozdělíme je na rajčatovou omáčku spolu se 2 plátky dušené šunky pokrájenými na menší kousky.
- **Pizza peperoni:** ½ červené, žluté a zelené papriky pokrájíme na proužky a rozdělíme na rajčatovou omáčku.



- **Pizza cipolla:** 1 větší cibuli oloupeme a nakrájíme na kroužky, jimiž obložíme rajčatovou omáčku.
- **Pizza prosciutto:** Rajčatovou omáčku obložíme 2 plátky dušené šunky nakrájenými na kousky.

Samozřejmě lze podle chuti různě kombinovat všechny uvedené přísady!



# HOUBOVÉ RIZOTO

1. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Parmazán zbavíme kůrky, nakrájíme na kostičky o velikosti 2 cm a spolu s petrželkou dáme do mixovací nádoby. S odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 8** nadrobno. Dáme do jiné nádoby a odložíme stranou.
2. Houby očistíme, větší exempláře překrojíme napůl a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/1 vteřinu**. Také je dáme do jiné nádoby.
3. Šalotku a česnek oloupeme a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/3 vteřiny**. Špachtlí přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby.
4. Přidáme 2 lžice másla a šalotku s česnekem dusíme bez odměrky **ROAST/3 minuty/při 120 °C**.
5. Přidáme rýži a bez odměrky dusíme **ROAST/1 minutu/při 120 °C**.
6. Rýži podlijeme horkým vývarem a bez odměrky vaříme **REVERSE/10 minut/při 95 °C/na stupni 1**.
7. Tymián opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
8. K rýži v mixovací nádobě přidáme houby a tymián, promícháme pomocí špachtle a s vloženou odměrkou dále vaříme **REVERSE/8 minut/při 95 °C/na stupni 1**.
9. Okořeníme mletým chilli a dochutíme citronovou šťávou.
10. Přidáme parmazán rozmixovaný s petrželkou a zbytek másla, vše promícháme špachtlí a bez odměrky mícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 3**. Přitom si rovněž pomáháme špachtlí.
11. Rizoto osolíme a opeříme a s odměrkou ještě promícháme **REVERSE/20 vteřin/na stupni 2**. Ihned podáváme.

4 snítky petrželky  
90 g parmazánu (32 % tuku)  
250 g míchaných hub  
1 šalotka (30 g)  
2 stroužky česneku  
60 g másla  
400 g rýže na rizoto (Arborio, doba vaření 15 minut)  
1,2 l horkého slepičího nebo zeleninového vývaru  
5 snítek tymiánu  
1 špetka mletého chilli  
šťáva z ½ citronu (40 g)  
sůl a pepř k dochucení

## TIPY

- Není-li rizoto určeno pro děti, můžeme 200 ml vývaru nahradit suchým bílým vínem.
- Rizoto během vaření hlídáme a dle potřeby si při míchání pomůžeme špachtlí. Dokonalé rizoto by mělo být mírně al dente a mít krémovou konzistenci. Nemělo by být ani příliš suché, ani moc kašovitě.

# ZELENÁ OMÁČKA SE ZTRACENÝMI VEJCI

## NA BYLINKOVOU OMÁČKU

2 svazky bylinek na zelenou omáčku (petrželka, brudník, řeřicha, šťovík, kerblík, krvavec menší, pažitka)  
6 vajec (velikost M)  
1 ½ lžičky jemné hořčice  
100 ml slunečnicového oleje  
400 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)  
400 g zakysané smetany (10 % tuku)  
50 ml citronové šťávy  
sůl a pepř k dochucení

## NA BRAMBORY

1 kg menších lojovitých brambor

## NA ZTRACENÁ VEJCE

8 vajec (velikost M)  
2 lžice octa

1. Bylinky přebereme, opláchneme a osušíme. Silnější stonky odstraníme, popř. otrháme lístky. Pažitku nasekáme najemno, ostatní bylinky dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je **10 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Rozmixované bylinky podle potřeby špachtlí setřeme z vnitřních stěn nádoby a ještě jednou je promixujeme. Dáme do misky a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vlažné vody, nasadíme nástavec na vaření a do něj vložíme 6 vajec. S vloženou odměrkou je vaříme **14 minut/při 120 °C/na stupni 1**. Nástavec na vaření vyjmeme, vejce opláchneme studenou vodou a oloupeme. Mixovací nádobu vymyjeme studenou vodou.
3. Bílek natvrdo uvařených vajec oddělíme od žloutku. Žloutky dáme do mixovací nádoby, přidáme hořčici a slunečnicový olej a s odměrkou **20 vteřin/na stupni 5** mixujeme na jemný krém. Přidáme všechny bylinky, jogurt, zakysanou smetanu a uvažené bílky, přilijeme citronovou šťávu a s odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 4**. Osolíme a opepříme a s odměrkou ještě jednou **20 vteřin/na stupni 1** promícháme. Omáčku přelijeme do jiné nádoby a postavíme do chladu. Mixovací nádobu vymyjeme.
4. Brambory důkladně vydrhneme pod tekoucí vodou. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l studené vody a neoloupané brambory vložíme do hlubokého parního nástavce. (Větší brambory případně překrojíme napůl.) Parní nástavec uzavřeme víkem a nasadíme na mixovací nádobu. Brambory vaříme v páře **STEAMER/30 minut**.
5. Ztracená vejce: Větší hrnec naplníme vodou, přidáme ocet a přivedeme k varu. Postupně do šálků jednotlivě rozklepneme 8 vajec. Ze šálků pak vejce necháme opatrně vklouznout do vody. Nejlepší je, když vodu předtím silně rozvíříme metličkou. Vejce při nízké teplotě asi 1 minutu mírně povaříme, hrnec odstavíme ze sporáku a vejce necháme ještě 4 minuty dojít ve vodě. Zelenou omáčku a brambory rozdělíme na talíře. Ztracená vejce pěnovačkou postupně vyjmeme z vody, necháme okapat a vložíme do omáčky.





## BRETONSKÉ CRÊPES S CHŘESTEM

### NA CRÊPES

50 g hladké mouky  
kypřicí prášek do pečiva  
na špičku nože  
1 špetka soli  
1 vejce (velikost M)  
100 ml studeného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
4 lžičce perlivé minerální vody  
1 lžičce másla

### NA CHŘEST

1,5 kg bílého chřestu  
1 lžička soli  
1 lžička cukru  
1 lžičce másla

1. Crêpes: Do mixovací nádoby dáme mouku, prášek do pečiva a sůl, rozklepneme vejce a přilijeme studené mléko. S vloženou odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 3**. Těsto necháme 15 minut uležet.
2. Poté přilijeme minerálku a s vloženou odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 3**. Těsto naplníme do jiné nádoby a postavíme do chladu. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
3. Chřest oloupeme. Spodní konce odřízneme a odstraníme všechna dřevnatá místa. Chřest omyjeme a necháme okapat.
4. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l studené vody. Přidáme sůl, cukr a máslo, chřest vložíme do hlubokého parního nástavce a uzavřeme víkem. Chřest dusíme v páře **STEAMER/30 minut**. Měkký chřest vyjmeme a necháme okapat.
5. Crêpes: V pánvi při střední teplotě rozehřejeme máslo a z těsta postupně usmažíme 4 tenké crêpes. Do nich zavineme dušený chřest a podáváme.

### TIP

→ Ke crêpes se výborně hodí třeba holandská omáčka (viz str. 24).



## PENNE S GORGONZOLOU A OŘECHY

1. Penne uvaříme podle návodu na obalu ve 4 l vroucí osolené vody, aby byly al dente. Poté je slijeme a necháme okapat.
2. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Dáme do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme **8 vteřin/na stupni 6** nadrobno. Přesypeme do misky a mixovací nádobu vymyjeme.
3. Do mixovací nádoby nalijeme smetanu o pokojové teplotě a s odměrkou ji **8 minut/při 100 °C/na stupni 1** provaříme.
4. Gorgonzolu nakrájíme na větší kousky, přidáme do mixovací nádoby a s odměrkou necháme **5 minut/při 80 °C/na stupni 2** rozpustit na vláčný krém.
5. Přidáme ořechy a petrželku a s odměrkou vše mícháme **REVERSE/3 minuty/při 80 °C/na stupni 2**.
6. Omáčku velice opatrně dochutíme solí a pepřem (neboť gorgonzola se vyznačuje už dost výraznou chutí) a s odměrkou promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 1**.
7. Omáčku podáváme s těstovinami.

400 g penne  
1 lžička soli  
½ svazku petrželky nebo  
4 lžičce nasekané petrželky (mraž.)  
250 ml smetany ke šlehání,  
ohřáté na pokojovou teplotu  
(30 % tuku)  
250 g gorgonzoly dolce  
(48 % tuku)  
50 g nasekaných vlašských  
ořechů  
pepř k dochucení

# DUŠENÝ CHŘEST

500 g lojovitých brambor  
1 kg bílého chřestu  
1 lžička soli  
1 špetka cukru  
1 lžička másla  
2 lžíce nasekané petrželky (mraž.)

## NA HOLANDSKOU OMÁČKU

180 g másla, ohřátého  
na pokojovou teplotu  
3 naprosto čerstvé žloutky, ohřáté  
na pokojovou teplotu (velikost M)  
2 lžíce drůbežího vývaru nebo  
bílého vína (o pokojové teplotě)  
sůl, pepř a citronová šťáva  
k dochucení

1. Brambory a chřest oloupeme. Spodní dřevnaté konce chřestu odřízneme. Brambory omyjeme a nakrájíme na čtvrtky. Dáme do nástavce na vaření a posypeme 1 lžičkou soli.
2. Chřest vložíme do hlubokého parního nástavce. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě a přidáme cukr s máslem. Poté do mixovací nádoby zavěsíme nástavec na vaření a nasadíme parní nástavec uzavřený víkem.
3. Brambory a chřest vaříme v programu **STEAMER**. Parní nástavec vyjmeme a uzavřený víkem dáme stranou. Z nádoby vyjmeme nástavec na vaření a brambory uchováme v teple. Z mixovací nádoby vylijeme vodu a dobře ji vymyjeme studenou vodou.
4. Holandská omáčka: Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky a s vloženou odměrkou necháme **6 minut/při 70 °C/ na stupni 2** rozpustit. Přelijeme do jiné nádoby a mixovací nádobu necháme 10 minut vychladnout.
5. Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání. Dáme do ní žloutky a drůbeží vývar a s vloženou odměrkou necháme **8 minut/při 70 °C/ na stupni 3** emulgovat. Po 3 minutách míchání začneme na víko mixovací nádoby pomalu přilévat rozpuštěné máslo tak, aby po kapkách stékalo kolem odměrky na nože zapnutého kráječe. Přilévání másla by mělo trvat až 2 minuty.
6. Omáčku podle chuti dosolíme, opepříme a dochutíme citronovou šťávou. S vloženou odměrkou ještě **10 vteřin/na stupni 2** promícháme.
7. Chřest a brambory podáváme s holandskou omáčkou.

## TIPY

- Pokud omáčka nemá dostatečně krémovou konzistenci, obsah nádoby necháme zchladnout na 50 °C (viz displej) a omáčku poté nástavcem na míchání a s vloženou odměrkou ještě jednou **30 vteřin/ na stupni 4** našleháme. Ihned podáváme.
- Je zapotřebí dbát na to, aby všechny stonky chřestu byly zhruba stejně silné. V opačném případě budou ty tenčí rozvařené, zatímco silnější chřest zůstane tuhý.







# SÝROVÉ ŠPECLE S CIBULKOU

1. Sýr zbavíme kůrky, rozkrojíme na 3 části a vložíme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou mixujeme **10 vteřin/na stupni 8** nejmenno. Sýr přesypane do misky a odložíme stranou.
2. Těsto: Do mixovací nádoby nasypeme mouku, přidáme vejce, 1 lžičku soli a studenou minerálku a s odměrkou vše hněteme **KNEAD/2 minuty**, aby vzniklo hladké těsto.
3. Těsto pomocí špachtle setřeme ze stěn mixovací nádoby a s vloženou odměrkou ještě **1 minutu/na stupni 4** prohněteme. Těsto dáme do jiné nádoby, přikryjeme čistou vlhkou utěrkou a necháme přibližně 30 minut odležet na rovnoměrně teplém místě.
4. Ve větším hrnci přivedeme k varu dostatečné množství vody s ½ lžičky soli. Po dávkách do ní přes lis na špecle vylisujeme špecle nebo použijeme struhadlo na špecle. Špecle necháme vařit ve vodě, dokud nevyplavou na povrch. Vyjmeme je pěnovačkou, necháme okapat a dáme do naháté mísy. Postupně spotřebujeme všechno těsto.
5. Restovaná cibulka: Cibuli oloupeme, nakrájíme na tenká kolečka a obalíme je v mouce. V pánvi rozežehjeme 2 lžíce másla a dozlatova na něm osmažíme kolečka cibule. Poté je vyjmeme a necháme dobře okapat na papírové utěrce.
6. V pánvi rozežehjeme zbytek másla a promícháme v něm špecle. Promícháme sýr, který dobře promísíme se špeclemi a necháme roztéct. Přilijeme smetanu, dosolíme, opepříme a promícháme. Podáváme posypané restovanou cibulkou.

## NA TĚSTO NA ŠPECLE

400 g hladké mouky  
4 vejce (velikost L)  
1 lžička soli  
150 ml studené minerální vody

## NA RESTOVANOU CIBULKU

2 cibule (160 g)  
2 lžíce hladké mouky  
2 lžíce másla

## KROMĚ TOHO

175 g horského sýra (45 % tuku)  
½ lžičky soli  
2 lžíce másla  
100 ml smetany ke šlehání,  
ohřáté na pokojovou teplotu  
(30 % tuku)  
pepř k dochucení



## TIP

→ Kdo nemá struhadlo na špecle, může tenký plát těsta rozetřít na prkénko a pomocí stěrky na těsto seškrábat špecle přímo do vroucí vody.

# KARBANÁTKY Z QUINOY S DIPEM

## NA KARBANÁTKY

- 200 g quinoy
- 2 menší batáty (sladké brambory, 400 g)
- 2 červené cibule (140 g)
- 1 menší červená paprika (120 g)
- 2 stroužky česneku
- 3 lžice olivového oleje
- 400 g vařených fazolí pinto (z konzervy, popř. fazolí kidney)
- 1 svazek petrželky (menší)
- 2 limetky (120 g)
- 3 snítky oregana
- 40 g konopných, popř. slunečnicových semínek
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 vejce (velikost L)
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky pepře

## NA DIP

- 1 stroužek česneku
- 4 lžice zakysané smetany (10 % tuku)
- 1 lžice mleté papriky
- 1 špetka mletého chilli
- 2 lžice citronové šťávy
- 1 lžice lněného oleje

- Quinou propláchneme v cedníku a necháme okapat. Dáme do hrnce se 600 ml vody a při střední teplotě pod pokličkou vaříme 15 minut. Dalších 15 minut necháme bobtnat a quinou příležitostně promícháme.
- Během toho oloupeme a omyjeme batáty a nakrájíme je na kostičky velké asi 2,5 cm. Dáme je do nástavce na vaření, který vložíme do mixovací nádoby. Přelijeme 500 ml vlažné vody a s vloženou odměrkou vaříme **25 minut/při 90 °C/na stupni 1**.
- Nástavec na vaření vyjmeme a vodu vylijeme. Batáty dáme do mixovací nádoby a s odměrkou je **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Poté je vyjmeme a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Cibuli oloupeme a rozkrojíme na čtvrtky. Papriku očistíme a zbavíme jádřince, zvenku i zevnitř omyjeme a nakrájíme na čtvrtky, které ještě jednou překrojíme.
- Česnek oloupeme. Cibuli, papriku a česnek dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme 1 lžici olivového oleje a bez odměrky vše smažíme **ROAST/5 minut/ při 100 °C**. Dáme do jiné misky.
- Fazole necháme okapat v cedníku. Petrželku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Fazole s petrželkou dáme do mixovací nádoby a s odměrkou **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Z limetek vylijeme šťávu. Oregano opláchneme, osušíme, lístky otrháme a nasekáme najemno.
- Do mixovací nádoby přidáme směs papriky, cibule a česneku, quinou, batáty, limetkovou šťávu, konopná (popř. slunečnicová) semínka, 1 lžici nasekaného oregana, římský kmín, vejce, sůl a pepř a s vloženou odměrkou vše promícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 3**. Směs dáme do jiné nádoby a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Ze směsi vytvarujeme 8 karbanátků. V pánvi rozehřejeme zbytek oleje a při střední teplotě na něm dokřupava smažíme karbanátky 6 minut z každé strany.
- Dip: Česnek oloupeme a dáme s 80 ml vody a dalšími přísadami na dip do mixovací nádoby. Mixujeme s odměrkou **15 vteřin/na stupni 9**.
- Karbanátky z quinoy podáváme s česnekovým dipem.



# BRAMBORY NA LOUPAČKU S TVAROHEM

## NA BYLINKOVÝ TVAROH

2 svazky čerstvých míchaných bylinek (kupř. pažitky, petrželky, kerblíku, bazalky, koriandru; případně 100 g mražených míchaných bylinek)

6 jarních cibulek (120 g)

1 stroužek česneku

750 g nízkotučného tvarohu (0,2 % tuku)

1 lžička hořčice

70 ml lněného oleje

½ lžičky soli

pepř na 2 špičky nože

## NA BRAMBORY NA LOUPAČKU

1,5 kg menších lojovitých brambor

1 lžička soli

1. Bylinky na bylinkový tvaroh opláchneme a osušíme.
2. Pažitku nakrájíme nadrobno.
3. U ostatních bylinek otrháme lístky a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **10 vteřin/na stupni 6** sekáme najemno.
4. Pomocí špachtle přitom setřeme kousíčky zachycené na vnitřních stěnách nádoby, bylinky ještě jednou promixujeme **10 vteřin/na stupni 6** s vloženou odměrkou a směs opět setřeme špachtlí ze stěn nádoby.
5. Jarní cibulku omyjeme, očistíme a nakrájíme na velmi tenká kolečka.
6. Česnek oloupeme.
7. Do mixovací nádoby s bylinkami přidáme tvaroh, pažitku, jarní cibulku, hořčici, lněný olej, sůl a pepř – alternativně do mixovací nádoby nyní přidáme mražené bylinky.
8. K tomu prolisujeme česnek a vše mícháme s odměrkou **REVERSE/ 40 vteřin/na stupni 3**.
9. Tvaroh dochutíme solí a pepřem a s odměrkou mícháme **REVERSE/ 20 vteřin/na stupni 2**. Dáme do jiné nádoby a až do podávání uložíme do chladničky. Mixovací nádobu vmyjeme.
10. Brambory na loupačku: Brambory důkladně omyjeme, rozdělíme je do hlubokého i nízkého parního nástavce a posypeme solí.
11. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l studené vody, na mixovací nádobu nasadíme hluboký parní nástavec i s nízkým nástavcem, uzavřeme víkem a brambory dusíme v páře **STEAMER/35 minut**.
12. Brambory uvařené ve slupce podáváme s bylinkovým tvarohem.





## FENYKLOVÁ KAŠE S KRŮTÍM MASEM

1 moučnatá brambora (40 g)  
1 hlíza fenyklu (90 g)  
25 g krůtího masa  
4 lžičce jemnější ovocné šťávy  
2 lžičky řepkového oleje

1. Bramboru oloupeme a omyjeme, fenykl očistíme, omyjeme a tvrdý košťál odstraníme. Obojí nakrájíme na kousky velké asi 2 cm. Krůtí maso odblaníme a zbavíme tuku, důkladně omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme a pokrájíme na kousky o velikosti 2 cm.
2. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody o pokojové teplotě. Bramboru, fenykl i kousky masa rozdělíme do nástavce na vaření, který zavěsíme do mixovací nádoby, a s vloženou odměrkou dusíme v páře **STEAMER/15 minut**.
3. Nástavec na vaření vyjmeme a tekutinu z mixovací nádoby přelijeme do jiné nádoby.
4. Do mixovací nádoby dáme maso s bramborami a fenyklem spolu se 40 ml zachycené tekutiny, přilijeme ovocnou šťávu a vše mixujeme s odměrkou **30 vteřin/na stupních 4–7** na pyré – rychlost mixování postupně zvyšujeme. Směs přichycenou na vnitřních stěnách mixovací nádoby setřeme špachtlí. Mixování případně zopakujeme, dokud kaše nezíská jemnou krémovou konzistenci. Podle chuti přidáme ještě 1 lžičku ovocné šťávy.
5. Přidáme řepkový olej a s vloženou odměrkou vše ještě **2 minuty/při 80 °C/na stupni 3** promícháme.

**Doporučený věk:** od 5. měsíce



## MRKVOVÁ KAŠE S LOSOSEM

1. Bramboru oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky o velikosti asi 2 cm. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kolečka silná zhruba 1 cm.
2. Lososa pečlivě zkontrolujeme, zda v něm nejsou kosti, a pokud ano, odstraníme je pomocí pinzety. Rybu omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme na kousky o velikosti asi 4 cm.
3. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody o pokojové teplotě. Zeleninu a kousky ryby dáme do nástavce na vaření, který zavěsíme do mixovací nádoby, a s vloženou odměrkou dusíme v programu **STEAMER**. Nástavec na vaření vyjmeme a tekutinu z mixovací nádoby přelijeme do jiné nádoby.
4. Z pomeranče vylisujeme šťávu. Do mixovací nádoby dáme rybu, pokrájenou bramboru a mrkev, přilijeme 40 ml zachycené tekutiny a pomerančovou šťávu a s vloženou odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupních 4–7** na pyré – rychlost postupně zvyšujeme.
5. Směs z vnitřních stěn nádoby setřeme špachtlí a případně ještě jednou promixujeme, aby kaše měla jemnou krémovou konzistenci.
6. Přilijeme řepkový olej a kaši **2 minuty/při 80 °C/na stupni 3** promícháme s vloženou odměrkou.

**Doporučený věk:** od 6. měsíce

1 moučnatá brambora (50 g)  
1 větší mrkev (100 g)  
40 g filetu z lososa  
(čerstvého nebo mraženého)  
1 menší pomeranč (80 g)  
2 lžičky řepkového oleje

# KAŠE Z RÝŽOVÝCH CHLEBÍČKŮ S JABLKEM

2 ½ rýžových chlebičků  
bez příchuti  
1 menší jablko (100 g)  
1 lžička řepkového oleje

1. Rýžové chlebičky nalámeme na kousky, dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je sekáme nadrobno **TURBO/5 vteřin**.
2. Přilijeme 100 ml vody o pokojové teplotě a s vloženou odměrkou vaříme **4 minuty/při 100 °C/na stupni 1**.
3. Jablko oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky, zbavíme jádřince a velmi najemno nastroháme do mixovací nádoby. Přilijeme řepkový olej a 50 ml vody o pokojové teplotě a vše s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 2** promícháme.

**Doporučený věk:** od 7. měsíce

## TIP

→ Naše dětské kaše lze snadno zamrazit do zásoby. Zpracovávané množství můžeme zdojnásobit nebo zvýšit na čtyřnásobek a kaši v jednotlivých porcích zamrazíme.



Na 1 porci



Jednoduché



Na 1 porci ca 171 kcal/716 kJ  
2 g b., 5 g t., 28 g s.



Hotové za: 9 minut  
Příprava: 5 minut (+ 4 minut vaření)

# HRUŠKOVO-ŠVESTKOVÁ KAŠE

1. Hrušku omyjeme, oloupeme, zbavíme jádřince a dužinu nakrájíme na kousky velké asi 3 cm. Švestky propereme, rozkrojíme na půlky a vypeckujeme. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody o pokojové teplotě. Ovoce položíme do nástavce na vaření, který vložíme do mixovací nádoby. Ovoce dusíme v páře **STEAMER/5 minut** s vloženou odměrkou.
2. Nástavec s ovocem vyjmeme a vodu vylijeme. Ovoce dáme do mixovací nádoby, přidáme řepkový olej a s vloženou odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupních 4–7** na pyrě – rychlost postupně zvyšujeme. Vše případně ještě jednou promixujeme, aby kaše získala jemnou krémovou konzistenci. Dáme do jiné nádoby.
3. Do mixovací nádoby nalijeme 150 ml vody o pokojové teplotě a přidáme rýžové vločky, které vaříme s odměrkou **2 minuty/při 100 °C/na stupni 1**. Asi 10 minut je necháme bobtnat. Přidáme ovocnou kaši a s vloženou odměrkou promícháme **30 vteřin/na stupni 2**.

½ hrušky (70 g)  
2 menší švestky (50 g)  
1 lžička řepkového oleje  
2 lžičce celozrnných rýžových vloček

**Doporučený věk:** od 7. měsíce



Na 1 porci



Jednoduché



Na 1 porci ca 215 kcal/900 kJ  
3 g b., 6 g t., 37 g s.



Hotové za: 27 minut  
Příprava: 10 minut (+ 7 minut vaření, 10 minut nabobtnání)

# PRVNÍ MRKVOVÁ KAŠIČKA

2 menší mrkve (125 g)  
2 lžičky řepkového oleje

1. Mrkev oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kousky silné asi 2 cm. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody o pokojové teplotě. Mrkev dáme do nástavce na vaření, který vložíme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou vaříme **STEAMER/15 minut**.
2. Nástavec na vaření vyjmeme pomocí špachtle a tekutinu z mixovací nádoby přelijeme do jiné nádoby.
3. Mrkev spolu se 40 ml tekutiny dáme zpět do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **40 vteřin/na stupních 4–8** na pyrě – rychlost postupně zvyšujeme.
4. Směs z vnitřních stěn mixovací nádoby setřeme pomocí špachtle a vše případně ještě jednou promixujeme, aby kaše získala jemnou krémovou konzistenci.
5. Přilijeme řepkový olej a kaši **2 minuty/při 80 °C/na stupni 3** promícháme s vloženou odměrkou.

**Doporučený věk:** první kaše od 5. měsíce

# ČERVENÁ BRAMBOROVÁ KAŠE

1. Bramboru i řepu oloupeme a omyjeme, bramboru nakrájíme na kousky velké asi 2 cm, řepu na 1 cm (Červenou řepu krájíme nejlépe v rukavicích). Obojí dáme do nástavce na vaření.
2. Do mixovací nádoby nalijeme 500 ml vody o pokojové teplotě, vložíme nástavec na vaření se zeleninou a s odměrkou vaříme v páře **STEAMER/10 minut**.
3. Vodu z mixovací nádoby vylijeme. Do nádoby nasypeme slunečnicová semínka a s odměrkou je **TURBO/15 vteřin** sekáme nadrobno.
4. Do mixovací nádoby dáme uvařenou bramboru a červenou řepu a přilijeme 30 ml teplé vody a pomerančovou šťávu. S odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupních 4–7** na pyrě – rychlost postupně zvyšujeme a v případě potřeby ještě jednou promixujeme, aby kaše získala jemnou krémovou konzistenci.

1 moučnatá brambora (50 g)  
1 menší červená řepa (50 g)  
1 lžičce slunečnicových semínek  
30 ml pomerančové šťávy

**Doporučený věk:** od 5. měsíce



Na 1 porci



Jednoduché



Na 1 porci ca 161 kcal/674 kJ  
6 g b., 7 g t., 17 g s.



Hotové za: 15 minut  
Příprava: 5 minut (+ 10 minut vaření)



Na 1 porci



Jednoduché



Na 1 porci ca 126 kcal/528 kJ  
1 g b., 10 g t., 8 g s.



Hotové za: 22 minut  
Příprava: 5 minut (+ 17 minut vaření)



## ŠPENÁTOVO-BRAMBOROVÁ KAŠE S TELECÍM

20 g telecího masa  
1 menší moučnatá brambora  
(50 g)  
80 g listového špenátu  
2 lžičky řepkového oleje

1. Maso důkladně odblaníme, zbavíme tuku, omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme a nakrájíme na kousky velké asi 2 cm. Bramboru oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky o velikosti 2 cm.
2. Obojí vložíme do hlubokého parního nástavce. Špenát propereme, zbavíme silnějších řapíků a listy položíme na brambory s masem v parním nástavci.
3. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě, nasadíme parní nástavec, uzavřeme víkem a dusíme v páře **STEAMER/15 minut**.
4. Mixovací nádobu vyprázdníme a vložíme do ní maso s bramborami a špenátem. Přilijeme řepkový olej a vše mixujeme s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupních 4–7** na pyré – rychlost postupně zvyšujeme. Kaši případně ještě jednou promixujeme, aby získala jemnou krémovou konzistenci.

**Doporučený věk:** od 5. měsíce

### TIP

→ Kdo chce ještě přidat tekutinu, může použít až 40 ml ovocné šťávy s vysokým obsahem vitamínu C, čímž se zlepší příjem železa obsaženého v jídle.



## RAJČATOVO-CUKETOVÁ RÝŽE S KUŘECÍM

1. Rajče nařízneme do křížku, spaříme vroucí vodou a stáhneme slupku. Rajče pak rozřízneme napůl, vykrojíme okolí stopky a jádérka vyškrábeme.
2. Cuketu omyjeme a očistíme. Rajče i cuketu pokrájíme na kostičky o velikosti asi 2 cm. Maso omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme také na menší kousky. Rýži nasypeme do nástavce na vaření, do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě a dovnitř vložíme nástavec s rýží.
3. Maso spolu se zeleninou dáme do hlubokého parního nástavce, který uzavřeme víkem a nasadíme do přístroje. Dusíme v páře **STEAMER/15 minut**. Vodu z mixovací nádoby vylijeme a do nádoby dáme maso, zeleninu a rýži.
4. Přilijeme pomerančovou šťávu a řepkový olej a s odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupních 4–7** na pyré – rychlost postupně zvyšujeme. Vše případně ještě jednou promixujeme, aby kaše získala jemnou krémovou konzistenci.

**Doporučený věk:** od 8. měsíce

### TIP

→ Rajčata mohou způsobit průjem, proto by se tato kaše měla dávat až dětem od 8. měsíce, které ji dokáží lépe zpracovat.

1 rajče (50 g)  
1 menší cuketa (50 g)  
20 g kuřecích prsou  
25 g rýže (doba vaření 10 minut)  
2 lžice pomerančové šťávy  
2 lžičky řepkového oleje

# KARIBSKÁ LEDOVÁ KÁVA

8 lžiček mleté kávy  
4 kopečky vanilkové zmrzliny  
8 cl bílého rumu

**KROMĚ TOHO**  
12 kostek ledu

1. V kávovarů připravíme z 1 l vody a 8 lžiček mleté kávy silnou filtrovanou kávu a dáme ji na 30 minut vychladit.
2. Studenou kávu nalijeme do mixovací nádoby, přidáme vanilkovou zmrzlinu a rum a s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 8** dobře promixujeme.
3. Rozdělíme do 4 sklenic a každou podáváme s 3 kostkami ledu.

## TIP

→ Ledová káva chutná velmi dobře, když smícháme vanilkovou a čokoládovou zmrzlinu.



Na 4 sklenice (à 300 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 150 kcal/628 kJ  
1 g b., 5 g t., 10 g s.



Hotové za: 35 minut  
Příprava: 5 minut (+ 30 minut chlazení)

# MELOUNOVÝ SHAKE S JAHODAMI

1. Mátu opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Dáme je do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme **20 vteřin/na stupni 8** najemno.
2. Meloun rozkrojíme na čtvrtky, zbavíme jader, oloupeme a dužinu pokrájíme na větší kousky.
3. Jahody propereme, očistíme a necháme okapat.
4. Ovoce přidáme k mátě v mixovací nádobě a s odměrkou mixujeme **50 vteřin/na stupni 8** najemno.
5. Přidáme jogurt a med a shake s vloženou odměrkou mícháme ještě **30 vteřin/na stupni 6**, aby byl krémový.
6. Shake rozlijeme do větších sklenic a podle chuti ozdobíme.

4 snítky máty  
1 kantalupský meloun (1 kg)  
160 g jahod  
500 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)  
4 lžice medu



Na 4 sklenice (à 350 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 201 kcal/842 kJ  
9 g b., 4 g t., 31 g s.



Hotové za: 15 minut  
Příprava: 15 minut

# VANILKOVÝ SHAKE S BANÁNY

2 velice zralé banány (220 g)  
250 ml studeného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
4 lžice vanilkové zmrzliny

**KROMĚ TOHO**  
2 lžičky čokoládového zdobení

1. Banány oloupeme, nakrájíme na kousky velké asi 4 cm a s trochou studeného mléka dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 8**.
2. Přidáme zbytek mléka a vanilkovou zmrzlinu a s vloženou odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupni 8**, aby se nápoj pěkně napěnil.
3. Nalijeme do 2 sklenic na longdrink a podáváme posypané čokoládovým zdobením.

## OBMĚNA

→ Banány můžeme nahradit také jahodami, mangovou dužinou, medovým melounem nebo lesními plody.

# FROZEN STRAWBERRY

1. Jahody propereme, očistíme a překrojíme na půlky. Spolu s citronovou šťávou, cukrovým sirupem a ananasovou šťávou dáme do mixovací nádoby a s odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 8** na krémové pyré.
2. Podle chuti přidáme kostky ledu a nápoj mícháme ještě **30 vteřin/na stupni 5** s vloženou odměrkou. Led přitom nasekáme nadrobno.
3. Ovocný špíz: Opláchneme a očistíme 3 jahody a nakrájíme je na plátky.
4. Citron omyjeme horkou vodou, vydrhneme dosucha a nakrájíme na plátky, které rozřízneme na čtvrtky.
5. Každou sklenici s nápojem ozdobíme ovocným špízem z plátků jahod a citronu.

600 g jahod  
60 ml citronové šťávy  
60 ml cukrového sirupu  
210 ml ananasové šťávy  
kostky ledu podle chuti

## KROMĚ TOHO

3 jahody  
1 citron (chem. neošetřený)



Na 2 sklenice (à 300 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 250 kcal/1047 kJ  
7 g b., 8 g t., 35 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut



Na 6 sklenic (à 150 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 94 kcal/394 kJ  
1 g b., 0 g t., 22 g s.



Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut



## ZELENÉ SMOOTHIE S MERUŇKOU

150 g římského salátu  
4 snítky petrželky  
50 g baby špenátu  
8 meruňek (350 g)  
1 pomeranč (200 g)  
2 lžičce chia semínek  
6 kostek ledu

### KROMĚ TOHO

med na dochucení

1. Salát, petrželku a špenát očistíme, opláchneme a osušíme. Salát rozdělíme na jednotlivé listy a z petrželky otrháme lístky.
2. Meruňky umyjeme, rozkrojíme na čtvrtky a vypeckujeme.
3. Z pomeranče vylisujeme šťávu.
4. Všechny přísady kromě ledu a medu dáme spolu se 100 ml studené vody do mixovací nádoby a s odměrkou mixujeme **2 minuty/na stupních 5–8** na pyrě – rychlost postupně zvyšujeme.
5. Přidáme kostky ledu a s odměrkou vše mixujeme **20 vteřin/na stupni 6**, aby pyrě získalo pěkně krémovou konzistenci.
6. Podle chuti můžeme rozředit další vodou a dochutit medem. S vloženou odměrkou promícháme **10 vteřin/na stupni 3**.



## HRUŠKOVÉ SMOOTHIE S BANÁNEM

1. Z citronu vymačkáme šťávu.
2. Hrušky omyjeme, podle chuti oloupeme a zbavíme jádřinců.
3. Banán oloupeme a spolu s hruškami nakrájíme na kousky velké asi 2,5 cm.
4. Ovoce vložíme do mixovací nádoby, přidáme 2 lžičce citronové šťávy a s vloženou odměrkou mixujeme **50 vteřin/na stupních 5–8** na pyrě – rychlost mixování postupně zvyšujeme, dokud smoothie nezíská jemnou krémovou konzistenci.
5. Rozdělíme do sklenic a podle chuti přidáme kostky ledu, ledovou tříšť nebo trochu vody, abychom dosáhli požadované teploty a konzistence.

1 citron (80 g)  
4 zralé hrušky (600 g)  
1 větší banán (150 g)

### KROMĚ TOHO

kostky ledu nebo ledová tříšť podle chuti

### TIPY

- Na hruškovém smoothie s banány chutná kopeček šlehačky posypaný strouhanou čokoládou.
- Přidáme-li doušek hruškovice, smoothie získá ten správný šmrnc – ale samozřejmě i pár kalorií navíc...



# SMOOTHIE Z PEČENÝCH JABLEK SE ZÁZVOREM

1 lžice másla  
1 lžička hnědého cukru  
3 jablka (600 g)  
¼ lžičky čerstvě nastrohaného  
zázvoru  
1 špetka skořice  
2 lžice jemných ovesných vloček  
150 g bílého smetanového jogurtu  
(10 % tuku)  
100 ml jablečné šťávy  
přírodně zakalené  
100 ml studeného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)

## KROMĚ TOHO

2 tyčinky skořice

1. Máslo s cukrem dáme do mixovací nádoby a bez odměrky necháme rozpouštět **3 minuty/při 100 °C/na stupni 1**.
2. Jablka omyjeme, oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a zbavíme jádřince.
3. Polovinu jablek dáme spolu s nastrohaným zázvorem a se skořicí do mixovací nádoby a bez vložené odměrky necháme **3 minuty/při 100 °C/na stupni 1** karamelizovat.
4. Přidáme zbytek jablek, ovesné vločky a jogurt a s odměrkou mixujeme **50 vteřin/na stupni 9** na jemný krém.
5. Nakonec nápoj dochutíme trochou skořice. Přilijeme jablečnou šťávu nebo mléko a s vloženou odměrkou ještě **30 vteřin/na stupni 3** dobře promícháme.
6. Rozlijeme do sklenic, ozdobíme tyčinkami skořice a podáváme.

## TIPY

- Smoothie můžeme rozředit přidáním jablečné šťávy a mléka.
- Pokud je smoothie určené jen pro dospělé, můžeme ho doladit 1 nebo 2 lžičkami calvadosu.



## APRICOT FIZZ

6 cl meruňkové šťávy  
2 cl pomerančové šťávy  
2 cl citronové šťávy  
1 cl mandlového sirupu

### KROMĚ TOHO

3 kostky ledu  
sodovka  
1 pomeranč  
(chem. neošetřený)

1. Všechny přísady kromě kostek ledu, sodovky a pomeranče nalijeme do mixovací nádoby a s odměrkou **30 vteřin/na stupni 8** dobře promixujeme.
2. Do sklenice dáme kostky ledu, zalijeme rozmixovanou šťávou a dolijeme sodovkou.
3. Pomeranč omyjeme horkou vodou a vydrhneme dosucha. Nakrájíme ho na plátky a jeden plátek překrojíme napůl.
4. Koktejl ozdobíme polovičním plátkem pomeranče.



Na 1 sklenici (250 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 76 kcal/318 kJ  
0 g b., 0 g t., 18 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut

## KIWI SEN

1. Nejprve oloupeme 3 kiwi a dužinu dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou mixujeme **50 vteřin/na stupních 5–8** na pyrě – rychlost postupně zvyšujeme.
2. Přilijeme obě studené šťávy a s odměrkou **30 vteřin/na stupni 6** dobře promícháme.
3. Oloupeme další kiwi a nakrájíme na plátky silné asi 0,5 cm.
4. Do každé sklenice dáme 4 kostky ledu, nalijeme drink, ozdobíme plátky kiwi a koktejlovými třešněmi a podáváme.

3 kiwi (220 g)  
200 ml studené ananasové šťávy  
200 ml studené jablečné šťávy

### KROMĚ TOHO

1 kiwi  
8 kostek ledu  
2 koktejlové třešně



Na 2 sklenice (à 250 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 145 kcal/607 kJ  
1 g b., 1 g t., 30 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut

## EXOTICKÝ SHAKE Z PODMÁSLÍ

1 lžice čerstvě nasekaných  
míchaných bylinek (mraž.)  
250 ml podmásli (0,9 % tuku)  
60 g směsi exotického ovoce  
(mraž.)  
1 lžice medu  
1 lžice smetany ke šlehání  
(30 % tuku)  
1 lžice rajčatové šťávy  
1 lžice crème fraîche (30 % tuku)  
½ lžičky smetanového křenu

### KROMĚ TOHO

1 stonek řapíkatého celeru (30 g)

1. Všechny přísady kromě řapíkatého celeru dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **50 vteřin/na stupni 8** najemno.
2. Celer očistíme a omyjeme.
3. Shake nalijeme do sklenic, ozdobíme celerem a podáváme.

## MELOUNOVÝ DRINK

1. Z pomeranče a grapefruitu vylisujeme šťávu.
2. Meloun oloupeme, zbavíme jadérek a dužinu nakrájíme na větší kousky. Banán oloupeme a rozkrojíme na 3 části.
3. Meloun a banán mixujeme s odměrkou **50 vteřin/na stupni 8** na pyrě.
4. Přilijeme pomerančovou a grapefruitovou šťávu a s odměrkou vše **30 vteřin/na stupni 6** promixujeme.
5. Drink dochutíme skořicí a muškátovým oříškem a s odměrkou ještě jednou **20 vteřin/na stupni 6** promixujeme, aby se napěnil.
6. Červený pomeranč omyjeme horkou vodou, utěrkou vydrhneme dosucha a nakrájíme na dílky. Meduňku opláchneme, osušíme a lístky otrháme.
7. Nápoj nalijeme do sklenic na longdrink a podáváme ozdobený lístky meduňky a dílky pomeranče.

1 pomeranč (100 g)  
1 růžový grapefruit (180 g)  
¼ medového melounu (350 g)  
1 menší banán (90 g)  
1 špetka skořice  
1 špetka muškátového oříšku

### KROMĚ TOHO

1 červený pomeranč  
(chem. neošetřený)  
1 snítka meduňky



Na 2 sklenice (à 250 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 100 kcal/419 kJ  
2 g b., 0 g t., 21 g s.



Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut



Na 2 sklenice (à 200 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 126 kcal/528 kJ  
6 g b., 4 g t., 14 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut



Na 2 sklenice (à 250 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 100 kcal/419 kJ  
2 g b., 0 g t., 21 g s.



Hotové za: 10 minut  
Příprava: 10 minut


# JOGGING FLIP

2 pomeranče (400 g)  
1 grapefruit (350 g)  
1 citron (80 g)  
2 lžičky grenadiny  
2 žloutky (velikost M)  
8 kostek ledu

1. Z pomerančů vylisujeme šťávu a 120 ml šťávy nalijeme do mixovací nádoby.
2. Z grapefruitu vylisujeme šťávu a 80 ml šťávy nalijeme do mixovací nádoby.
3. Z citronu vylisujeme šťávu a 40 ml šťávy nalijeme do mixovací nádoby.
4. Všechny ostatní přísady i s kostkami ledu dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **50 vteřin/na stupni 8** promixujeme, aby se nápoj napěnil.
5. Nápoj nalijeme do sklenic na longdrink a podáváme.

 Na 2 sklenice (à 260 ml)

 Jednoduché

 Na 1 sklenici ca 136 kcal/569 kJ  
4 g b., 7 g t., 14 g s.

 Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut


# JAHODOVÝ LIKÉR


1. Troubu předehřejeme na 180 °C. Do mixovací nádoby nalijeme 400 ml vlažné vody, přidáme cukr a přístroj nastavíme na **8 minut/100 °C/stupeň 2**. Bez odměrky přivedeme k varu. Sundáme víko a 15 minut necháme vychladnout mimo základní zařízení. Mezitím v troubě 15 minut sterilizujeme 2 láhve spolu s uzávěry.
2. Jahody propereme, osušíme, očistíme a vykrojíme okolí stopky.
3. Do mírně vychladlého sirupu přidáme jahody, citronovou šťávu a vodku a s odměrkou mixujeme **50 vteřin/na stupni 8** najemno.
4. Likér nejprve slijeme přes jemné sítko a pěnu odebereme pěnováčkou. Poté likér trychtýřem naplníme do sterilizovaných láhví. Ihned je dobře uzavřeme a po vychlazení uchováme v chladničce, kde jahodový likér vydrží zhruba 8 týdnů.

125 g cukru krupice  
400 g jahod  
170 ml čerstvě vylisované  
citronové šťávy  
170 ml vodky

 Na 2 láhve (à 500 ml)

 Jednoduché

 Na 1 láhev ca 550 kcal/2303 kJ  
2 g b., 0 g t., 77 g s.

 Hotové za: 38 minut  
Příprava: 15 minut (+ 8 minut vaření, 15 minut chlazení)

# COSMOPOLITAN

3 cl vodky s citronovou příchutí  
1,5 cl pomerančového likéru  
1,5 cl limetkového koncentrátu  
1,5 cl brusinkové šťávy

## KROMĚ TOHO

1 citron (chem. neošetřený)  
2 kostky ledu

1. Do mixovací nádoby nalijeme vodku, pomerančový likér, limetkový koncentrát a brusinkovou šťávu a s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 8** dobře promixujeme.
2. Citron omyjeme, vydrhneme dosucha a uřízneme tenký plátek, který překrojíme napůl.
3. Koktejl nalijeme do menší sklenice na kostky ledu a ozdobíme půlkou plátku citronu.

# VAJEČNÝ LIKÉR

1. Nejprve všechny přísady necháme asi 30 minut ohřát na pokojovou teplotu.
2. Do mixovací nádoby dáme cukr a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** rozmixujeme na prášek. Dle potřeby ještě jednou promixujeme.
3. Přidáme všechny ostatní přísady a s odměrkou mícháme **9 minut/při 70 °C/na stupni 3**.
4. Ještě horký likér přes trychtýř naplníme do sterilizované láhve, kterou pevně uzavřeme. Uchováme v chladu.


250 g cukru krupice  
6 žloutků (velikost M)  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
125 ml smetany ke šlehání  
(30 % tuku)  
250 ml bílého rumu nebo rezné

## TIP

- Načatá láhev by se měla spotřebovat během 4 týdnů.
- Vaječný likér lze pít jen tak nebo jej můžeme použít do dezertů. Je to opravdová klasika!

 Na 1 láhev (750 ml)


 Jednoduché

 Na 1 láhev ca 2478 kcal/10375 kJ  
23 g b., 63 g t., 261 g s.

 Hotové za: 44 minut  
Příprava: 5 minut (+ 30 minut ohřívání, 9 minut vaření)

 Na 1 sklenici (150 ml)

 Jednoduché

 Na 1 sklenici ca 111 kcal/465 kJ  
0 g b., 0 g t., 6 g s.

 Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut

# TEQUILA SUNRISE

200 g kostek ledu  
5 cl tequily  
10 cl pomerančové šťávy  
2 cl grenadiny

## KROMĚ TOHO

1 kiwi  
1 pomeranč (chem. neošetřený)

1. Drcený led: Kostky ledu dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno.
2. Přidáme tequilu a pomerančovou šťávu a s odměrkou **20 vteřin/na stupni 5** promixujeme.
3. Koktejl nalijeme do sklenice na longdrink a pomalu přilijeme grenadinu.
4. Kiwi oloupeme a nakrájíme na plátky silné asi 0,5 cm.
5. Pomeranč omyjeme horkou vodou, vydrhneme dosucha a nakrájíme na osminky.
6. Koktejl ozdobíme půlkou plátku kiwi a osminkou pomeranče.



Na 1 sklenici (200 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 194 kcal/812 kJ  
0 g b., 0 g t., 17 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut

# PINA COLADA

1. Jablko i karambolu omyjeme a vydrhneme dosucha. Karambolu nakrájíme na plátky, jablko na tenké dílky.
2. Do mixovací nádoby dáme kostky ledu, rum, kousky ananasu, přilijeme smetanu a kokosový sirup a potom s odměrkou **50 vteřin/na stupních 8–10** mixujeme najemno – rychlost pomalu postupně zvyšujeme.
3. Naplníme do sklenice na longdrinky a podáváme s ovocným špízem z kousků ananasu, koktejlových třešní, jablka a karamboly.

4 kostky ledu  
5 cl rumu light  
6 lžic krájeného ananasu (z konzervy, 90 g)  
3 cl smetany ke šlehání (30 % tuku)  
3 cl kokosového sirupu

## KROMĚ TOHO

1 jablko  
1 karambola  
2 kousky ananasu (z konzervy)  
1 bal. koktejlových třešní (230 g)



Na 1 sklenici (150 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 299 kcal/1252 kJ  
1 g b., 9 g t., 30 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut

# SWIMMINGPOOL

4 cl vodky  
2 cl Blue Curaçao  
4 cl kokosového sirupu  
12 cl ananasové šťávy  
2 cl smetany ke šlehání (30 % tuku)  
5 kostek ledu

## KROMĚ TOHO

1 menší ananas  
1 karambola

1. Do mixovací nádoby nalijeme vodku, Blue Curaçao, kokosový sirup, ananasovou šťávu a smetanu, přidáme 3 kostky ledu a s vloženou odměrkou **50 vteřin/na stupni 8** mixujeme na pěnu.
2. Ananas oloupeme, nakrájíme na plátky a ukrojíme kousek ananasu.
3. Karambolu omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky.
4. Do sklenice na longdrink dáme zbytek ledu a na něj nalijeme nápoj. Dobře promícháme a koktejl ozdobíme kouskem ananasu a plátkem karamboly.

# DAIQUIRI

1. Do mixovací nádoby nalijeme rum, citronovou šťávu a cukrový sirup a s vloženou odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupni 8**.
2. Citron omyjeme, osušíme a uřízneme tenký plátek.
3. Nápoj nalijeme do koktejlové sklenice na kostky ledu, přidáme plátek citronu a podáváme.

5 cl bílého rumu  
3 cl citronové šťávy  
2 cl cukrového sirupu

## KROMĚ TOHO

1 citron (chem. neošetřený)  
4 kostky ledu



Na 1 sklenici (150 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 230 kcal/963 kJ  
0 g b., 0 g t., 19 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut



Na 1 sklenici (250 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 398 kcal/1666 kJ  
1 g b., 6 g t., 50 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut



Na 1 sklenici (150 ml)



Jednoduché



Na 1 sklenici ca 230 kcal/963 kJ  
0 g b., 0 g t., 19 g s.



Hotové za: 5 minut  
Příprava: 5 minut



## ČOKOLÁDOVÝ PUDINK

### NA PUDINK

100 g jemně hořké čokolády  
2 lžíce cukru krupice  
½ bal. vanilkového cukru (4 g)  
500 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
40 g škrobové moučky  
1 žloutek (velikost M)

### NA VANILKOVOU OMÁČKU

1 vanilkový lus  
10 g škrobové moučky  
300 ml studeného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
1 lžíce cukru krupice  
1 vejce (velikost L)

1. Pudink: Do mixovací nádoby dáme čokoládu nalámanou na kousky, přisypeme krupicový a vanilkový cukr a s vloženou odměrkou **25 vteřin/na stupni 10** sekáme nadrobno.
2. Pomocí špachtle přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby. Vložíme do ní nástavec na míchání.
3. Přilijeme mléko o pokojové teplotě, přidáme škrobovou moučku a žloutek a s odměrkou vaříme **12 minut/při 100 °C/na stupni 2**.
4. Pudink nalijeme do formiček vymytých studenou vodou nebo do větší mísy rovněž vymyté studenou vodou a dáme vychladit do chladničky. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
5. Vanilková omáčka: Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání. Vanilkový lus podélně nařízneme a dřeň vyškrábeme.
6. Škrobovou moučku rozmícháme se 3 lžícemi studeného mléka. Do mixovací nádoby dáme vanilkovou dřeň, zbytek mléka, cukr, vejce a rozmíchanou škrobovou moučku. Vše **8 vteřin/na stupni 4** promícháme s vloženou odměrkou a potom stále s odměrkou vaříme **15 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
7. Omáčku přelijeme do mísy a před podáváním necháme nejméně 10 minut odležet – tím ještě trochu zhoustne.
8. Čokoládový pudink podáváme s vanilkovou omáčkou.



## ČOKOLÁDOVO-KÁVOVÝ KRÉM S WHISKEY

1. Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání a přilijeme studenou smetanu. Příklad nastavíme na **3 minuty/stupeň 4** a bez odměrky ušleháme šlehačku, kterou během šlehání stále kontrolujeme. Hotovou šlehačku dáme do jiné nádoby a postavíme do chladu. Mixovací nádobu vymyjeme a opět do ní nasadíme nástavec na míchání. Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a s odměrkou necháme **3 minuty/při 80 °C/na stupni 2** rozpustit.
2. Vanilkový lus podélně nařízneme, dřeň vyškrábeme a přidáme do mixovací nádoby. Pomeranč omyjeme horkou vodou, osušíme a kůru natenko ostrouháme. Pomerančovou kůru také přidáme do mixovací nádoby.
3. Přilijeme mléko o pokojové teplotě, přidáme škrobovou moučku, třtinový cukr a sůl a s odměrkou **25 vteřin/na stupni 3** promícháme. Pomocí špachtle přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby. S vloženou odměrkou pak vše vaříme **10 minut/při 100 °C/na stupni 1**.
4. Přidáme kakao, kávu, whiskey a žloutek a s vloženou odměrkou vaříme dále **15 minut/při 100 °C/na stupni 1**. Krém přelijeme do mísy a necháme asi 1 hodinu vychladit. Občas ho promícháme, aby se na povrchu nevytvořil škraloup.
5. Po vychlazení do hotového krému šlehačí metlou opatrně vmícháme šlehačku. Rozdělíme do menších misek a krém podáváme posypaný nastrouhanou čokoládou.

250 ml studené smetany ke šlehání (30 % tuku)  
60 g másla  
1 vanilkový lus  
1 pomeranč (chem. neošetřený, 200 g)  
400 ml mléka o pokojové teplotě (čerstvého, 3,5 % tuku)  
40 g škrobové moučky  
80 g třtinového cukru  
1 špetka soli  
2 lžíce kakaového prášku  
60 ml kávy  
80 ml irské whiskey  
1 žloutek (velikost L)

### KROMĚ TOHO

50 g tmavé čokolády na strouhání (70 %)

# KARAMELOVÝ KRÉM

280 g cukru krupice  
6 žloutků (velikost M)  
1 vejce (velikost M)

1. Karamelová omáčka: Do formy na pudink dáme 3 lžíce krupicového cukru s 1 lžící vody a vaříme v horké vodní lázni, dokud se tekutina nezbarví dozlatova. Formu přitom vložíme do hrnce s vroucí vodou tak, aby se dno formy dotýkalo vody, ale nemělo kontakt se dnem hrnce. Formou zakroužíme, aby se karamel rozdělil po celém dně nádoby. (Pozor, forma může být velice horká!)
2. Do mixovací nádoby dáme na **15 minut/při 120 °C/na stupni 2** s vloženou odměrkou vařit zbylý cukr a 250 ml vody o pokojové teplotě.
3. Sirup přelijeme do hrnce a necháme vychladnout. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme studenou vodou a také necháme úplně vychladnout (pokud mixovací nádobu déle vyplachujeme studenou vodou, trvá to jen 15 minut).
4. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 3** mícháme žloutky a celé vejce.
5. Odměrku vyjmeme a přístroj nastavíme na **2 minuty/stupeň 1**. Během těchto 2 minut otvorem ve víku přiléváme vlažný sirup.
6. Směs přes jemný cedník nalijeme do připravené formy na pudink a přikryjeme alobalem.
7. Formu na pudink vložíme do hlubokého parního nástavce. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě. Na nádobu nasadíme parní nástavec uzavřený víkem a vaječno-cukrovou hmotu vaříme v páře **STEAMER/30 minut**.
8. Krém necháme ve formě 30 minut vychladnout, potom jej vyklopíme a podáváme.





## ZABAIONE

8 velice čerstvých žloutků  
(velikost M)  
160 g cukru krupice  
100 ml likérového vína  
(kupř. marsaly)

1. Všechny přísady dáme do mixovací nádoby. Nasadíme na ni nástavec na míchání a s vloženou odměrkou mícháme **12 minut/při 70 °C/na stupni 3**, aby vznikl zpěňný hustý krém.
2. Zabaione ihned naplníme do skleněných misek a podáváme ještě teplé.

### TIPY

- Zabaione lze podávat také nastudeno. Během chlazení hmotu pravidelně promícháváme, čímž zabráníme tomu, aby se víno oddělilo od krému a usadilo na dně.
- Zabaione chutná nejlépe, když se podává pouze s cukrářskými piškoty. Lahodná je ale také kombinace s vanilkovou zmrzlinou a čerstvým bobulovým ovocem, kupř. malinami.



## KRUPIOVÁ KAŠE S KOMPOTEM

1. Kompot: Meruňky a třešně omyjeme, osušíme, rozkrojíme na půlky a vypeckujeme.
2. Meruňky dáme do mixovací nádoby spolu s medem a 80 ml teplé vody a s odměrkou vaříme **10 minut/při 100 °C/na stupni 2**, aby změkly.
3. S odměrkou vše **20 vteřin/na stupni 5** mixujeme na jemné pyré.
4. Přidáme třešně a citronovou šťávu a s odměrkou mícháme **REVERSE/15 vteřin/na stupni 1**. Dáme do jiné nádoby a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
5. Pistácie opražíme v pánvi bez tuku, necháme vychladnout a pak je nasekáme nadrobno.
6. Krupicová kaše: Do mixovací nádoby nalijeme mléko a smetanu (obojí o pokojové teplotě), přidáme cukr a krupici a s odměrkou **12 minut/při 80 °C/na stupni 2** mírně povaříme.
7. S odměrkou poté vše ještě **2 minuty/při 100 °C/na stupni 1** necháme přivést k varu.
8. Krupicovou kaši rozdělíme do misek. Přelijeme kompotem, posypeme pistáciemi a podáváme.

### NA KOMPOT

6 meruňek (300 g)  
150 g třešní  
1 lžíce medu  
1 lžička citronové šťávy

### NA KRUPICOVOU KAŠI

30 g pistácií (loupaných)  
500 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
200 ml smetany ke šlehání, ohřáté  
na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
50 g cukru krupice  
90 g krupice z měkké pšenice



## OVOCNÁ SMĚS

750 g mraženého bobulového ovoce podle chuti (kupř. jahod, malin, rybízu, borůvek)

1 sklenice višňového kompotu (čistá hmotnost 350 g)

1 bal. vanilkového pudinku v prášku (37 g)

70 g cukru krupice

¼ lžičky nastrohané citronové kůry (z chem. neošetřeného plodu)

- Ovoce necháme rozmrazit. Višně necháme okapat a kompotovou šťávu zachytíme.
- Šťávu z kompotu, prášek na vanilkový pudink, cukr a citronovou kůru dáme do mixovací nádoby a s odměrkou vše **20 vteřin/na stupni 4** promícháme.
- S vloženou odměrkou pak na **8 minut/při 100 °C/na stupni 3** přivedeme k varu. Šťava se zpočátku mléčně zbarví a až později bude čirá. Pokud se během vaření neodkalí, s odměrkou ji vaříme ještě **další 2 minuty/při 100 °C/na stupni 3**.
- Šťávu přelijeme do jiné mísy a okamžitě do ní vmícháme ovoce. Přibližně na 1 hodinu dáme vychladit.



## MERUŇKOVO-BROSKVOVÝ KRÉM

- Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání a přilijeme studenou smetanu. Příklad nastavíme na **3 minuty/stupeň 3** a bez odměrky ušleháme šlehačku, kterou během šlehání stále kontrolujeme. Hotovou šlehačku dáme do jiné nádoby a postavíme do chladničky. Mixovací nádobu vymyjeme a osušíme.
- Do mixovací nádoby nasypte mandle a s odměrkou je **8 vteřin/na stupni 7** sekáme na středně jemno. Mandle potom při nízké teplotě pražíme v pánvi bez tuku, dokud se nerozvoní. Přesypeme je do misky.
- Meduňku opláchneme, osušíme a lístky otrháme. Několik lístků si odložíme stranou na ozdobu. Meruňky a broskve omyjeme, rozkrojíme na půlky a vypeckujeme. Jednu půlku broskve nakrájíme na kostičky a odložíme stranou na zdobení. Zbytek ovoce oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a spolu s javorovým sirupem a meduňkou dáme do mixovací nádoby. Do víka vložíme odměrku a mixujeme **20 vteřin/na stupních 6–8** najemno – rychlost postupně zvyšujeme. S odměrkou poté do směsi **10 vteřin/na stupni 4** vmícháváme šlehačku.
- Krém ozdobíme praženými mandlemi, lístky meduňky a nadrobno pokrájenou broskví a podáváme.

200 ml studené smetany ke šlehání (30 % tuku)

40 g mandlí

1 snítky meduňky

6 meruňek (300 g)

2 větší broskve (260 g)

1 lžice javorového sirupu

### TIP

→ Mandle lze nahradit pistáciemi nebo vlašskými ořechy.





## PANNA COTTA S BORŮVKOVÝM ŽELÉ

### NA PANNA COTTU

5 plátků bílé želatiny

1 vanilkový lusk

250 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)

250 ml smetany ke šlehání,  
ohřáté na pokojovou teplotu  
(30 % tuku)

4 lžice cukru krupice

### NA BORŮVKOVÉ ŽELÉ

3 plátky bílé želatiny

1 pomeranč (180 g)

300 g borůvek

4 lžice cukru krupice

### KROMĚ TOHO

čerstvé borůvky

1. Nejprve podle návodu na obalu necháme změkknout 5 plátků želatiny.
2. Panna cotta: Vanilkový lusk podélně nařízneme a dřeň vyškrábeme. Do mixovací nádoby nalijeme mléko a smetanu (obojí o pokojové teplotě), přidáme 4 lžice cukru a vanilkovou dřeň i s luskem a vše ohříváme **7 minut/při 80 °C/na stupni 2** s vloženou odměrkou.
3. Změklou želatinu dobře vymačkáme, přidáme do mixovací nádoby a s odměrkou necháme **30 vteřin/na stupni 3** rozpustit. Vanilkový lusk vyjmeme, směs rozdělíme do sklenic nebo misek a necháme vychladnout na pokojovou teplotu. Poté dáme na 3 hodiny ztuhnout do chladničky. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
4. Jakmile panna cotta ztuhne, podle návodu na obalu necháme změkknout 3 plátky želatiny na borůvkové želé a z pomeranče vylijeme šťávu. Do mixovací nádoby dáme borůvky, pomerančovou šťávu a 4 lžice cukru a s vloženou odměrkou ohříváme **8 minut/při 80 °C/na stupni 2**. Směs poté s odměrkou mixujeme ještě **15 vteřin/na stupni 5** na jemné pyré.
5. Změklou želatinu dobře vymačkáme, přidáme do mixovací nádoby a s odměrkou necháme **30 vteřin/na stupni 3** rozpustit. Želé nalijeme na ztuhlou panna cotta a opět necháme nejprve vychladnout na pokojovou teplotu a poté na 1 hodinu ztuhnout v chladničce. Dezert vyklopíme na talíře a ozdobíme čerstvými borůvkami.



## VANILKOVÝ PUDINK

1. Vanilkový lusk podélně rozřízneme napůl, dřeň vyškrábeme a obojí dáme spolu s ostatními přísadami do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou necháme **8 minut/při 100 °C/na stupni 3** zhoustnout.
2. Pudink přelijeme do mísy vypláchnuté studenou vodou a vanilkový lusk vyjmeme.
3. Pudink podáváme vlažný nebo nastudeno.

1 vanilkový lusk  
500 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
2 žloutky (velikost L)  
60 g cukru krupice  
1 špetka soli  
40 g škrobové moučky

### TIP

→ Vanilkový pudink můžeme střídavě navrstvit do sklenic s rozdrobenými čokoládovými sušenkami nebo brownies. Vypadá to působivě a pudink chutná naprosto skvěle!



## STUDENÁ OVOCNÁ KAŠE S PODMÁSLÍM

500 g různého bobulového ovoce  
(malin, ostružin, rybízu, borůvek)  
3 lžíce citronové šťávy  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
75 g cukru krupice  
500 ml podmáslí (0,9 % tuku)  
4 lžíce jemných ovesných vloček

- Ovoce propereme a přebereme. Několik plodů odložíme na ozdobení. Zbytek dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou promixujeme **TURBO/5 vteřin**.
- Třetinu ovoce rozdělíme do 4 hlubokých talířů.
- Do mixovací nádoby dáme citronovou šťávu, vanilkový a krupicový cukr, přilijeme podmáslí a ještě jednou s vloženou odměrkou promixujeme **TURBO/5 vteřin**.
- Přidáme ovesné vločky a **5 vteřin/na stupni 3** mícháme s vloženou odměrkou.
- Kaši rozdělíme do talířů a ozdobíme ovocem.

### TIP

→ Jako dekoraci můžeme použít také 2 lžíce mletých lískových oříšků, jimiž kaši posypeme.



## VANILKOVÁ ZMRZLINA S POPCORNEM

- Zmrzlina: Do přístroje vložíme nástavec na míchání. Do mixovací nádoby dáme žoutky, smetanu (o pokojové teplotě), krupicový a vanilkový cukr, citronovou šťávu a skořici a s vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 3**. Směs špachtlí setřeme ze stěn nádoby. Příklad nastavíme na **10 minut/80 °C/stupeň 2** a s vloženou odměrkou směs ohřejeme. Přelijeme ji do mělké formy a postavíme do mrazničky. Zmrzlinu dáme nejméně na 6 hodin zmrazit.
- Karamelizovaný popcorn: Do mixovací nádoby nasypeme cukr a s vloženou odměrkou jej **10 vteřin/na stupni 8** mixujeme na prášek. Dle potřeby ještě jednou promixujeme a přesypeme do misky. Ve větším hrnci nebo hluboké pánvi při střední teplotě rozehřejeme olej. Přisypeme kukuřici a rozprostřeme ji po celém dně. Přikryjeme pokličkou a čekáme, až zrnka začnou praskat. Hrncem pravidelně protřepáváme. Po 2 minutách jej odstavíme ze sporáku a počkáme, až všechna zrnka kukuřice popraskají. Přesypeme do jiné nádoby. Ve stejném hrnci (nebo pánvi) rozpustíme máslo, přisypeme roz-mixovaný cukr a za stálého míchání necháme zkaramelizovat. Přimícháme skořici, přidáme popcorn a dobře promícháme.
- Zmrzlinu před podáváním necháme v chladničce 15 minut mírně roztát. Poté ji nakrájíme na větší kusy, jež dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **15 vteřin/na stupni 6** mícháme na krém. Zmrzlinu ihned rozdělíme do sklenic a ozdobíme karamelizovaným popcornem.

### NA ZMRZLINU

2 žoutky (velikost M)  
250 ml smetany ke šlehání, ohřáté na pokojovou teplotu (30 % tuku)  
50 g cukru krupice  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
1 lžička citronové šťávy  
mletá skořice na špičku nože

### NA POPCORN

75 g cukru krupice  
1 ½ lžíce oleje  
30 g kukuřice na popcorn  
1 lžíce másla  
mletá skořice na špičku nože



## MRAŽENÝ JOGURT S BÍLOU ČOKOLÁDOU

300 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)  
175 g bílé čokolády  
200 g mascarpone (80 % tuku)  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
500 g borůvek (mraž.)

### KROMĚ TOHO

50 g bílé čokolády  
100 g čerstvých borůvek

- Jogurt dáme nejméně na 1 hodinu do mrazničky.
- 175 g bílé čokolády nalámeme na větší kousky a v mixovací nádobě s vloženou odměrkou je **10 vteřin/na stupni 5** sekáme nadrobno.
- Přidáme polovinu mascarpone a s vloženou odměrkou necháme **3 minuty/při 80 °C/na stupni 2** rozpustit.
- Poté přidáme zbytek mascarpone, jogurt, vanilkový cukr a mražené borůvky a s odměrkou mixujeme **30 vteřin/na stupni 8**.
- Je-li směs příliš tekutá, dáme ji na 30 minut zmrazit do přístroje na výrobu zmrzliny nebo postavíme na 1 hodinu do mrazničky. Během mražení jogurt jednou důkladně promícháme vidličkou, aby se v něm netvořily ledové krystaly.
- Nastrouháme 50 g bílé čokolády. Čerstvé borůvky propereme a osušíme.
- Mražený jogurt pak naplníme do cukrářského zdobícího sáčku a jednotlivé porce rozdělíme do misek. Posypeme nastrouhanou čokoládou a podáváme ozdobené čerstvými borůvkami.



## MRAŽENÝ JOGURT S OVOCEM

- Jogurt dáme nejméně na 2 hodiny do mrazničky.
- Mango oloupeme a dužinu okrájíme kolem pecky. Dáme ji do mixovací nádoby, přidáme vanilkový a krupicový cukr a s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 8** na hladké pyrě. Mangové pyrě přelijeme do jiné nádoby a dáme také nejméně na 2 hodiny do mrazničky.
- Třešně omyjeme, osušíme, vypeckujeme a dáme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou je **5 vteřin/na stupni 5** sekáme najemno a až do dalšího použití dáme na 2 hodiny do mrazničky.
- Po vychlazení dáme jogurt a mangové pyrě do mixovací nádoby a mixujeme s vloženou odměrkou **8 vteřin/na stupni 8** najemno.
- Přidáme zamražené třešně a vše s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 4** opatrně promícháme.
- Je-li směs příliš měkká, dáme ji ještě na 1 hodinu do mrazničky. Během mražení jogurt jednou důkladně promícháme vidličkou, aby se v něm netvořily ledové krystaly.
- Mražený jogurt pak naplníme do cukrářského zdobícího sáčku a jednotlivé porce rozdělíme do misek.

400 g řeckého jogurtu (10 % tuku)  
2 zralá manga (1 kg)  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
50 g cukru krupice  
150 g třešní

# TIRAMISU

6 vajec (velikost M)  
120 g cukru krupice + 2 lžičky  
cukru do kávy  
500 g mascarpone  
(82 % tuku)  
2 lžičky instantní kávy v prášku  
200 g cukrářských piškotů  
4 lžičky neslazeného kakaa  
v prášku

1. Vejce rozklepeme, oddělíme žloutky od bílků a žloutky odložíme stranou. Bílky dáme do studené mixovací nádoby, vložíme do ní nástavec na míchání a z bílků bez vložené odměrky **4 minuty/na stupni 4** šleháme sníh. Po prvních 2 minutách plnicím otvorem přisypeme 60 g cukru. Tuhý sníh dáme do misky, postavíme do chladničky a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Do mixovací nádoby dáme žloutky a přisypeme 60 g cukru. Nasadíme nástavec na míchání a s vloženou odměrkou šleháme **1 minutu/na stupni 4**, aby vznikl světlý zpeňený krém.
3. Přidáme mascarpone a s odměrkou mícháme **25 vteřin/na stupni 3**.
4. Z instantní kávy podle návodu na obalu připravíme hrnek kávy, osladíme ji 2 lžícemi cukru a necháme vychladnout.
5. Do krému v mixovací nádobě přidáme ušlehaný sníh a s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 2** promícháme.
6. Na dno mělké formy rozetřeme vrstvu hotového krému. Piškoty jen velice krátce namočíme do kávy (piškoty totiž nesmí příliš změkknout) a rozdělíme je na vrstvu krému.
7. Piškoty potřeme další vrstvou krému, kterou uhladíme a rozdělíme na ni piškoty, které jsme opět jen krátce namočili do kávy – na podélně položenou spodní vrstvu piškotů dáme druhou vrstvu, kterou poklademe napříč (popř. naopak). Tuto vrstvu také potřeme krémem, uhladíme a poprášíme neslazeným kakaem. Před podáváním dáme tiramisu na několik hodin do chladničky.

## TIPY

- Tiramisu můžeme uchovávat v chladničce nanejvýš 2 dny.
- Tento dezert lze také zmrazit, nejlépe už naporcovaný, musí se však během 1 měsíce spotřebovat. K rozmražení stačí, když jej večer před podáváním dáme do chladničky.
- Opravdoví milovníci sladkostí se zaradují, když už první vrstvu krému poprášíme neslazeným kakaem!





## JABLKOVÉ PALAČINKY SE ŠLEHAČKOU

### NA VANILKOVOU ŠLEHAČKU

200 ml studené smetany  
ke šlehání (30 % tuku)  
½ bal. vanilkového cukru (4 g)

### NA PALAČINKY

2 vejce (velikost M)  
1 špetka soli  
250 g hladké mouky  
400 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
50 g cukru krupice  
2 větší jablka (400 g)  
2 lžice citronové šťávy

### KROMĚ TOHO

4 lžičky másla

1. Vanilková šlehačka: Do mixovací nádoby dáme studenou smetanu a vanilkový cukr. Nasadíme nástavec na míchání. Bez odměry **2 minuty/na stupni 4** šleháme do polotuha a šlehačku přitom stále kontrolujeme. Dáme ji do jiné nádoby a necháme vychladit. Mixovací nádobu vymyjeme.
2. Palačinky: Do mixovací nádoby dáme vejce a špetku soli, prosejeme mouku, přidáme mléko a krupicový cukr a vše mícháme s vloženou odměrkou **35 vteřin/na stupni 4**, aby vzniklo hladké těsto bez hrudek. Těsto necháme 10 minut odležet.
3. Mezitím omyjeme a oloupeme jablka, nakrájíme je na čtvrtky, vykrojíme jádřince a plody nakrájíme na tenké dílky. Ihned je pokapeme citronovou šťávou.
4. V pánvi rozežhřejeme 1 lžičku másla. Těsto ještě jednou s vloženou odměrkou **6 vteřin/na stupni 6** promícháme. Čtvrtinu jablek nakrájených na dílky vložíme do pánve a přelijeme čtvrtinou těsta. Palačinku smažíme z obou stran dozlatova a udržujeme v teple.
5. Ze zbytku těsta a jablek upečeme další 3 palačinky. Upravíme na talíři, posypeme a podáváme s vanilkovou šlehačkou.

### TIP

→ Jablkové palačinky lze posypat moučkovým cukrem.



## JABLKOVÉ KOLÁČKY V PIVNÍM TĚSTÍČKU

1. Jablka omyjeme, oloupeme a důkladně vykrojíme jádřince. Poté je nakrájíme na kolečka silná asi 1 cm a dáme do mísy. Z citronu vymačkáme šťávu. Jablka pokapeme citronovou šťávou a rumem.
2. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Bílky vlijeme do mixovací nádoby, přidáme špetku soli, do nádoby vložíme nástavec na míchání a s vloženou odměrkou **2 minuty 30 vteřin/na stupni 4** šleháme sněh.
3. Ušlehaný sněh dáme do jiné mísy a postavíme do chladničky.
4. Do mixovací nádoby dáme žloutky, špetku soli a cukr, přilijeme olej a pivo a navrch prosijeme mouku. S odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4**, aby vzniklo hladké těsto.
5. Do těsta přidáme sněh ušlehaný z bílků a s vloženou odměrkou ještě **10 vteřin/na stupni 3** promícháme. Dáme do jiné nádoby.
6. Ve větším širokém hrnci nebo v hluboké pánvi rozežhřejeme fritovací olej. Kolečka jablek vyjmeme z mísy a necháme je krátce okapat. Obalíme je v pивním těstíčku a v horkém oleji je z obou stran fritujeme 2 minuty dozlatova. Vyjmeme a necháme okapat na papírové utěrce.

4 jablka (600 g)  
1 citron (70 g)  
2 lžice rumu  
2 vejce (velikost M)  
2 špetky soli  
70 g cukru krupice  
1 lžice rostlinného oleje  
250 ml světlého piva (slabšího)  
200 g hladké mouky

### KROMĚ TOHO

500 ml fritovacího oleje

### TIP

→ Jsou-li koláčky určeny také pro děti, jednoduše vynecháme rum a pivo nahradíme nealkoholickým sladovým pivem.



# JABLEČNÝ ZÁVIN S ROZINKAMI

## NA TĚSTO

125 g hladké mouky  
1 špetka soli  
1 vejce (velikost M)  
1 lžice olivového oleje

## NA NÁPLŇ

50 g rozinek  
2 lžice jablečné šťávy  
100 g měkkého másla  
75 g strouhanky  
6 jablek (750 g)  
60 g cukru krupice  
25 g piniových oříšků  
nastrouhaná kůra z 1 citronu  
(chem. neošetřeného, 80 g)  
1 lžička skořice

## KROMĚ TOHO

tuk a hladká mouka  
na pomoučnění válu  
moučkový cukr k poprášení

1. Těsto: Do mixovací nádoby prosejeme mouku. Přidáme sůl a vejce a přilijeme 25 ml vlažné vody a olivový olej. Vše prohněteme s vloženou odměrkou **KNEAD/1 minutu 30 vteřin**.
2. Těsto vyjmeme z nádoby a na válu zlehka potřeného tukem krátce prohněteme rukama, aby těsto bylo hladké a vláčné. Vytvarujeme šišku, zabalíme ji do fólie na potraviny a necháme 30 minut odležet v chladničce. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
3. Náplň: Rozinky namočíme na 10 minut do jablečné šťávy.
4. Do mixovací nádoby dáme 2 lžice másla a bez odměrky necháme **2 minuty/při 80 °C/na stupni 1** rozpustit.
5. Přisypeme strouhanku a bez odměrky necháme mírně zhnědnout **ROAST/5 minut**. Přesypeme do jiné mísy.
6. Do mixovací nádoby dáme zbytek másla nakrájeného na menší kousky a bez odměrky necháme **2 minuty/při 80 °C/na stupni 1** rozpustit. Není-li máslo ještě úplně tekuté, rozpouštění zopakujeme – máslo by však nemělo zhnědnout. Přelijeme do misky.
7. Jablka omyjeme, oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a zbavíme jádřinců. Pokrájená jablka dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nahrubo.
8. Přidáme cukr, piniové oříšky, citronovou kůru, skořici a dobře vymačkané rozinky a s vloženou odměrkou vše promícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2**. Náplň necháme 10 minut odležet v mixovací nádobě.
9. Troubu předehřejeme na 200 °C. Těsto na pomoučněné utěrce vyválíme na obdélník o rozměrech 35 x 45 cm. Potřeme polovinou tekutého másla – okraje ale necháme volné – a potřenou plochu posypeme opraženou strouhankou.
10. Na těsto rozdělíme jablečnou náplň, okraje přehneme dovnitř a závin opatrně svineme pomocí utěrky. Okraje pečlivě přitlačíme.
11. Závin položíme spojem dolů na plech vyložený papírem na pečení. Povrch vydatně potřeme zbytkem másla a závin dáme péct na 40 minut do horké trouby.
12. Hotový závin poprášíme moučkovým cukrem, nakrájíme na kousky a podáváme ještě teplý.



# SLADKÉ MLÉČNÉ HOUSKY



1. Větší mísu vymažeme tukem. Do mixovací nádoby nalijeme mléko a přidáme máslo nakrájené na menší kousky (obojí o pokojové teplotě). Přisypeme cukr, navrch rozdrobíme droždí a s vloženou odměrkou vše ohříváme **4 minuty/při 37 °C/na stupni 2**.
2. Přisypeme mouku a sůl a těsto hněteme **KNEAD/2 minuty** s vloženou odměrkou. Těsto pomocí špachtle setřeme ze stěn mixovací nádoby a s odměrkou hněteme dalších **20 vteřin/na stupni 4**.
3. Těsto dáme do připravené mísy, přikryjeme čistou, mírně navlhčenou utěrkou a necháme 1 hodinu kynout na rovnoměrně teplém místě.
4. Vál poprášíme moukou a plech vyložíme papírem na pečení.
5. Těsto na válu ještě jednou prohněteme a vytvarujeme válec, který nakrájíme na 10 stejně velkých kousků. Vytvarujeme malé bochánky.
6. Ostrým nožem navlhčeným v horké vodě bochánky na povrchu zlehka nařízneme a touto stranou nahoru poklademe na plech.
7. Přikryjeme je fólií na potraviny a necháme ještě jednou 30 minut kynout. Krátce před koncem doby kynutí předehřejeme troubu na 220 °C.
8. V menší misce vidličkou rozkvedláme vejce a housky jím vydatně potřeme.
9. Housky pečeme v horké troubě 10 minut dozlatova. Poté je vyjmeme a před podáváním necháme vychladnout.

## NA TĚSTO

300 ml mléka o pokojové teplotě (trvanlivého, 3,5 % tuku)  
50 g másla, ohřátého na pokojovou teplotu  
45 g cukru krupice  
½ kostky čerstvého droždí (21 g)  
500 g polohrubé pšeničné mouky  
1 lžička soli  
1 vejce (velikost M)

## KROMĚ TOHO

máslo na vymazání mísy  
hladká mouka na pomoučnění válu

## TIP

→ Jsou-li housky po 10 minutách pečení ještě příliš světlé, dobu pečení případně prodloužíme.



# VÁNOČKA S ROZINKAMI

## NA TĚSTO

50 g rozinek  
250 ml mléka o pokojové teplotě (čerstvého, 3,5 % tuku)  
60 g cukru krupice  
50 g másla  
25 g čerstvého droždí  
450 g hladké mouky  
1 vejce (velikost M)  
1 špetka soli  
1 lžice nastrohaná kůra z 1 citronu (chem. neošetřeného)

## KROMĚ TOHO

hladká mouka  
na pomoučnění válu  
másla na vymazání  
1 žloutek (velikost M) a 2 lžice mléka (čerstvého, 3,5 % tuku) k potírání  
hrst mandlí nasekaných na plátky (18 g)

1. Rozinky dáme do mísy, přelijeme vroucí vodou a necháme asi 5 minut nabobtnat. Poté je slijeme.
2. Do mixovací nádoby nalijeme mléko (o pokojové teplotě), přidáme a cukr a máslo nakrájené na kousky, do mléka rozdrobíme droždí a s vloženou odměrkou ohříváme na **3 minuty/při 37 °C/na stupni 2**.
3. Do mixovací nádoby přidáme ostatní přísady na těsto (kromě rozinek) a s vloženou odměrkou hněteme **KNEAD/2 minuty**, aby vzniklo hladké těsto.
4. Na pomoučeném válu do těsta rukama vmícháme rozinky. Těsto vložíme do mísy vymazané máslem, přikryjeme vlhkou utěrkou a na teplém místě necháme 1 hodinu kynout – objem těsta by se měl během kynutí zdvojnásobit.
5. Troubu předehřejeme na 200 °C a na dno trouby postavíme formu na nákypy naplněnou vodou. (Alternativně můžeme na spodní příčku trouby postavit hluboký pekáč s vodou.) Plech vyložíme papírem na pečení.
6. Těsto rozdělíme na 3 pokud možno stejně velké díly a z každého vytvarujeme váleček dlouhý asi 45 cm. Válečky těsta položíme vedle sebe, svrchu je mírně stlačíme a poté střídavě překládáme přes střed levý a pravý váleček těsta. Takto postupujeme, dokud neupleteme dlouhou vánočku. Těsto nakonec opět trochu stlačíme.
7. Žloutek a mléko dáme do menší mísy a rozšleháme vidličkou. Vánočku potřeme žlutkem rozmíchaným s mlékem, posypeme mandlemi a pečeme 30 minut v troubě. Po 25 minutách v troubě vánočku případně přikryjeme alobalem, aby příliš neztmavla.

## TIPY

- Vánočku můžeme upéct také bez rozinek. Postupujeme podle stejného návodu a těsto prohněteme bez rozinek.
- Aby vánočka byla sladší a více se leskla, přes sítko do hrnce propasírujeme 8 lžic meruňkové marmelády a ohřejeme ji se 2 lžicemi vody, aby byla pěkně tekutá. 8 minut ji povaříme, dokud nezačne mírně želírovat. Ještě teplou upečenou vánočku potřeme horkou marmeládovou polevou. K tomu se nejlépe hodí mašlovačka.
- Vánočku můžeme také zamrazit. Poté ji jednoduše necháme rozmrazit při pokojové teplotě.





# APPLE PIE S MUŠKÁTOVÝM OŘÍŠKEM

## NA TĚSTO

160 g másla, vychlazeného  
v chladničce  
80 g cukru krupice  
1 špetka soli  
1 vejce, vychlazené  
v chladničce (velikost M)  
300 g hladké mouky

## NA NÁPLŇ

1 citron (chem. neošetřený, 80 g)  
8 kyselejších jablek  
(kupř. Elstar, 1,3 kg)  
170 g hnědého cukru  
20 g hladké mouky  
mletá skořice na špičku nože  
1 špetka muškátového oříšku  
1 lžice mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)

## KROMĚ TOHO

tuk na formu  
hladká mouka  
na pomoučnění válu  
1 vejce (velikost M) na potírání

1. Těsto: Mouku prosejeme do mixovací nádoby. Navrch rozdělíme máslo nakrájené na malé kousky a přidáme cukr, sůl a skořici. Vše s vloženou odměrkou prohněteme v programu **KNEAD**, aby vzniklo hladké těsto. Pokud je příliš suché, přidáme 1 lžici studené vody a s odměrkou hněteme ještě **20 vteřin/na stupni 4**.
2. Z těsta vytvarujeme kouli a zabalenou do fólie na potraviny ji necháme 30 minut odležet v chladničce.
3. Náplň: Citron omyjeme horkou vodou, vydrhneme dosucha a natenko nastrouháme kůru. Z citronu vylisujeme šťávu.
4. Jablka omyjeme, oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a zbavíme jádřinců. Jablka nakrájíme na plátky. Vložíme je do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **5 vteřin/na stupni 6** sekáme nahrubo.
5. Přidáme citronovou šťávu, hnědý cukr, mouku, citronovou kůru, skořici, muškátový oříšek a mléko a s vloženou odměrkou **REVERSE/10 vteřin/na stupni 2** vše důkladně promícháme.
6. Troubu předehřejeme na 200 °C a formu na apple pie vymažeme tukem.
7. Ze dvou třetin těsta na pomoučněném válu vyválíme plát asi o 4 cm větší než průměr formy. Těsto dáme do formy a vytvarujeme okraj.
8. Na korpus rozdělíme jablečnou náplň.
9. Na pomoučněném válu vyválíme zbytek těsta a rádýlkem nakrájíme pruhy široké asi 1,5 cm. Na povrch koláče z nich vyskládáme mřížku. Vytažený okraj přehneme dovnitř a překryjeme tak konce proužků mřížky.
10. V šálku vidličkou rozšleháme vejce a okraj i mřížku koláče potřeme.
11. Koláč pečeme na střední přičce trouby přibližně 1 hodinu dozlatova. Již po 10 minutách ale teplotu snížíme na 180 °C. Zda je koláč upečený, zjistíme tak, že do něj zapíchneme špejli. Dobu pečení případně prodloužíme. Koláč vyjeme z trouby a necháme vychladnout ve formě.





## KYNUTÝ KOLÁČ S DROBENKOU

### NA TĚSTO

200 ml vlažného mléka  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
1 kostka čerstvého droždí (42 g)  
100 g cukru krupice  
2 bal. vanilkového cukru (16 g)  
2 vejce (velikost M)  
100 g měkkého másla  
500 g hladké mouky  
1 špetka soli

### NA DROBENKU

200 g hladké mouky  
100 g cukru krupice  
120 g studeného másla  
nakrájeného na kousky

### KROMĚ TOHO

2 lžice cukru moučky

- Do mixovací nádoby nalijeme vlažné mléko, přidáme droždí a 1 lžičku krupicového cukru a s vloženou odměrkou vše ohříváme **2 minuty/ při 37 °C/na stupni 1**. Směs potom necháme 10 minut odležet.
- Přidáme zbytek krupicového cukru, vanilkový cukr, vejce, máslo, mouku a sůl a s odměrkou hněteme **KNEAD/2 minuty**.
- Těsto dáme do mísy, přikryjeme čistou utěrkou a necháme kynout zhruba 30 minut, dokud se jeho objem nezdvoujnásobí. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Přísady na drobenku v mixovací nádobě s vloženou odměrkou promícháme v programu **KNEAD**. Vykynuté těsto ještě jednou prohněteme a na plechu vyloženém papírem na pečení vyválíme plát o velikosti plechu. Těsto posypeme drobenkou, koláč přikryjeme a necháme kynout dalších 20 minut.
- Troubu předehřejeme na 160 °C. Koláč pečeme v horké troubě přibližně 45 minut. Je-li koláč ještě příliš světlý, dobu pečení případně prodloužíme. Vyjmeme z trouby a necháme vychladnout.
- Vychlazený koláč nakrájíme na kousky a podáváme posypaný moučkovým cukrem.



## VIŠŇOVÉ KOLÁČKY VE SKLE

- Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Do přístroje nejprve vložíme nástavec na míchání, přilijeme bílky, přidáme špetku soli a s vloženou odměrkou **3 minuty 30 vteřin/na stupni 4** šleháme, aby vznikl tuhý sníh. Dáme do jiné nádoby a postavíme do chladu. Mixovací nádobu vymyjeme.
- Troubu předehřejeme na 180 °C. Marcipán rozdrobíme do mixovací nádoby a s odměrkou mixujeme **6 vteřin/na stupni 8**. Marcipán špachtlí setřeme ze stěn nádoby.
- K marcipánu přidáme máslo nakrájené na menší kousky, krupicový a vanilkový cukr a bez odměrky **2 minuty/na stupni 4** mícháme na krém. Během toho plnicím otvorem postupně přidáváme žloutky.
- Navrch prosejeme mouku s práškem do pečiva, přidáme skořici a s vloženou odměrkou mícháme **45 vteřin/na stupni 4**.
- Do těsta potom přidáme ušlehaný sníh a s vloženou odměrkou vše **18 vteřin/na stupni 2** promícháme. Višně slijeme, přidáme do těsta a vmícháme pomocí špachtle. Sklenice vymazané máslem do poloviny naplníme těstem.
- Pečeme v troubě zhruba 45 minut. Zda jsou koláčky upečené, zjistíme tak, že do těsta zapícheme špejli nebo jehlici. Doba pečení případně prodloužíme. Vyjmeme, necháme trochu vychladnout a uzavřeme víčky. Koláčky ve skle necháme úplně vychladnout. Uchovávané na tmavém a chladném místě vydrží 3 měsíce.

5 vajec (velikost M)  
1 špetka soli  
150 g marcipánové hmoty  
150 g másla  
100 g cukru krupice  
2 bal. vanilkového cukru (16 g)  
150 g hladké mouky  
¼ lžičky kypřicího prášku do pečiva  
½ lžičky skořice  
100 g višňi Amarena (kompot)

### KROMĚ TOHO

máslo na zavařovací sklenice

# DÝŇOVÉ KOLÁČKY ZE SKLENIČKY

## NA TĚSTO

1 muškátová dýně (300 g)  
75 g lískových oříšků  
1 jablko (180 g)  
1 lžice citronové šťávy  
50 ml kondenzovaného mléka (7,5 % tuku)  
150 g měkkého másla  
175 g hnědého cukru  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
3 vejce o pokojové teplotě (velikost M)  
200 g hladké mouky  
2 lžičky kypřicího prášku do pečiva

## KROMĚ TOHO

máslo na sklenice  
zavařovací sklenice s gumovým těsněním a sponou  
moučkový cukr k poprášení

1. Dýni omyjeme, oloupeme, zbavíme jader a tuhých vláken a dužinu pokrájíme na větší kousky dlouhé asi 3 cm. Do mixovací nádoby nalijeme 1 l vody o pokojové teplotě. Do nádoby nasadíme hluboký parní nástavec, pokrájenou dýni vložíme do nízkého parního nástavce, uzavřeme víkem a dusíme v páře **STEAMER/8 minut**. Poté dýni vyjmeme a necháme asi 30 minut vychladnout. Mixovací nádobu vyprázdníme a několikrát vymyjeme studenou vodou.
2. Do mixovací nádoby nasypeme ořechy a s vloženou odměrkou je **10 vteřin/na stupni 8** sekáme najemno. Dáme do misky a odložíme stranou.
3. Jablko omyjeme, oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a zbavíme jádřinců. Spolu s citronovou šťávou dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou mixujeme **4 vteřiny/na stupni 6**. Dáme do jiné nádoby a odložíme stranou.
4. Do mixovací nádoby dáme dýňovou dužinu a kondenzované mléko, promícháme a s vloženou odměrkou mixujeme **20 vteřin/na stupni 4** na pyré. Pomocí špachtle přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby. Přidáme jablečnou dužinu a s odměrkou mícháme **REVERSE/15 vteřin/na stupni 3**. Přelijeme do jiné nádoby a odložíme stranou. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
5. Troubu předehřejeme na 180 °C. Zavařovací sklenice vymažeme tukem.
6. Do mixovací nádoby dáme měkké máslo nakrájené na menší kousky, přisypeme hnědý a vanilkový cukr a s vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4**. Pomocí špachtle přitom setřeme kousky zachycené na vnitřních stěnách nádoby a s odměrkou ještě jednou **30 vteřin/na stupni 5** promícháme.
7. Odměrku vyjmeme a přístroj nastavíme na **KNEAD/2 minuty**. Skrz otvor ve víku do těsta postupně přidáváme vejce.
8. Přisypeme mouku, prášek do pečiva a ořechy a opět s vloženou odměrkou vše mícháme **1 minutu/na stupni 4**, aby vzniklo hladké těsto.
9. Přidáme jablečno-dýňovou směs a s odměrkou vše promícháme **REVERSE/1 minutu/na stupni 3**.
10. Těsto rozdělíme do sklenic (plníme je jen do tří čtvrtin) a koláčky pečeme ve sklenicích na střední příčce trouby 40 minut. Jehlicí nebo špejlí zjistíme, zda je těsto propečené. Dobu pečení případně prodloužíme. Poté koláčky vyjmeme z trouby a sklenice ihned uzavřeme víčky.
11. Před podáváním je poprášíme moučkovým cukrem. Když koláčky skladujeme na chladném a tmavém místě, vydrží 2 měsíce.





## BÁBOVKA S LIKÉREM A TŘEŠŇEMI

400 g třešní  
250 g měkkého másla  
200 g cukru  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
4 vejce (velikost M)  
350 g hladké mouky  
1 bal. kypřicího prášku do pečiva (16 g)  
250 ml vaječného likéru  
1 špetka soli

**KROMĚ TOHO**  
tuk a strouhanka na formu  
120 g moučkového cukru  
2 lžice třešňové šťávy

- Formu na bábovku vymažeme tukem a poprášíme strouhankou. Troubu předehřejeme na 180 °C.
- Třešně omyjeme, osušíme a vypeckujeme.
- Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky, krupicový a vanilkový cukr a vejce a s vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4** na pěnu. Špachtlí setřeme hmotu zachycenou na vnitřních stěnách mixovací nádoby.
- Přidáme mouku, prášek do pečiva, vaječný likér a sůl a vše promícháme s vloženou odměrkou **2 minuty/na stupni 4**.
- Těsto dáme do větší mísy a opatrně přimícháme třešně. Naplníme do připravené formy a 1 hodinu 10 minut pečeme na nejspodnější příčce. Po 50 minutách přikryjeme formu alobalem, aby bábovka příliš neztmavla. Zda je bábovka upečená, zjistíme tak, že do těsta zapíchneme špejli nebo jehlici. Dobu pečení případně prodloužíme.
- Bábovku necháme téměř úplně vychladnout ve formě a teprve potom vyklopíme na mřížku na chlazení koláčů.
- Do mísy nasypeme moučkový cukr, přidáme třešňovou šťávu a polevu umícháme dohladka. Mašlovačkou bábovku potřeme polevou.



## JABLEČNÝ KOLÁČ SE SKOŘICÍ

- Troubu předehřejeme na 180 °C. Dortovou formu vymažeme tukem a vysypeme trochou strouhanky.
- Jablka omyjeme, oloupeme a nakrájíme na osminky.
- Do mixovací nádoby dáme vejce, cukr, prášek do pečiva, mouku a skořici a s vloženou odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 6**.
- Těsto nalijeme do připravené dortové formy.
- Na těsto rovnoměrně rozdělíme pokrájená jablka. Koláč pečeme 40 minut v horké troubě. Párátkem nebo špejli zjistíme, zda je koláč propečený. Dobu pečení případně prodloužíme.
- Koláč pak vyjmeme z trouby, několik minut necháme chladnout ve formě a okraje potom malým nožem opatrně oddělíme od formy. Formu otevřeme, koláč vyjmeme a necháme dále vychladnout.
- Koláč rozkrájíme na porce a podáváme.

3 jablka (450 g)  
4 vejce (velikost M)  
220 g cukru krupice  
2 zarovnané lžičky kypřicího prášku do pečiva  
140 g hladké mouky  
½ lžičky skořice

**KROMĚ TOHO**  
tuk a strouhanka na formu

# MRAMOROVÁ BÁBOVKA

300 g měkkého másla  
290 g cukru krupice  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
1 špetka soli  
6 vajec (velikost M)  
300 g hladké mouky  
1 bal. kypřicího prášku  
do pečiva (16 g)  
30 g neslazeného kakaa v prášku

## KROMĚ TOHO

máslo a hladká mouka  
na formu  
moučkový cukr k poprášení

1. Formu na bábovku vymažeme máslem a vysypeme moukou. Troubu předehřejeme na 175 °C.
2. Do mixovací nádoby dáme máslo nakrájené na menší kousky, přisypeme krupicový a vanilkový cukr, osolíme a s vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4** na pěnu.
3. Přidáme vejce a **30 vteřin/na stupni 4** promícháme s odměrkou.
4. Do mixovací nádoby prosejeme mouku smíchanou s práškem do pečiva a s odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 4**, aby vzniklo hladké těsto.
5. Pomocí špachtle přitom setřeme těsto zachycené na vnitřních stěnách nádoby a s odměrkou opět **15 vteřin/na stupni 4** promícháme.
6. Polovinu těsta dáme do připravené formy.
7. Na druhou polovinu těsta prosejeme kakao a těsto pomocí špachtle setřeme ze stěn nádoby. S vloženou odměrkou mícháme **30 vteřin/na stupni 4** dohladka.
8. Tmavé těsto položíme na světlé těsto ve formě. Mramorového efektu dosáhneme, když pomocí vidličky protáhneme těstem spirálovité oblouky.
9. Bábovku pečeme 1 hodinu v horké troubě. Jehlicí nebo špejlí prověříme, zda je propečená. Dobu pečení případně prodloužíme.
10. Bábovku vyjmeme z trouby a 20 minut necháme chladnout ve formě.
11. Okraje potom od formy opatrně uvolníme malým nožem a bábovku vyklopíme. Necháme úplně vychladnout.
12. Bábovku před podáváním posypeme moučkovým cukrem.





# CITRONOVÁ PIŠKOTOVÁ ROLÁDA

1. Troubu předehřejeme na 220 °C a plech vyložíme papírem na pečení.
2. Piškotové těsto: Nástavec na míchání vsadíme do mixovací nádoby. Do nádoby dáme vejce, krupicový a vanilkový cukr a s vloženou odměrkou mícháme **5 minut/při 37 °C/na stupni 3**. S odměrkou poté vše ještě šleháme **5 minut/na stupni 4**.
3. Mouku promícháme se škrobovou moučkou, přidáme špetku soli a nasypeme do mixovací nádoby. S vloženou odměrkou **20 vteřin/na stupni 3** promícháme.
4. Těsto rozlijeme na připravený plech, povrch uhladíme a korpus pečeme v horké troubě 7 minut. Mixovací nádobu vymyjeme.
5. Na pracovní plochu rozprostřeme vlhkou čistou utěrku a posypeme ji cukrem. Piškotový korpus vyjmeme z trouby a ihned jej vyklopíme na utěrku tak, aby byl papír nahoře. Papír postříkáme studenou vodou a opatrně stáhneme. Korpus okamžitě svineme pomocí utěrky a necháme 30 minut vychladnout.
6. Náplň: Citron omyjeme horkou vodou a vydrhneme dosucha. Kůru natenko nastrojíme a z plodu vylisujeme šťávu. Želatinu podle návodu na obalu namočíme do studené vody.
7. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** promixujeme cukr na prášek. Dle potřeby ještě jednou promixujeme. Přesypeme do misky a odložíme stranou. Mixovací nádobu vymyjeme studenou vodou.
8. Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání. Přilijeme studenou smetanu a bez odměrky **3 minuty/na stupni 3** šleháme šlehačku, kterou během šlehání neustále kontrolujeme. Doba potřebná na ušlehání šlehačky závisí na teplotě a obsahu tuku smetany. Šlehačku dáme do misky a mixovací nádobu vymyjeme.
9. Do mixovací nádoby dáme namočenou želatinu a citronovou šťávu a bez odměrky ohříváme **1 minutu/při 70 °C/na stupni 2**. (Želatina se musí rozpustit, ale nesmí se vařit.)
10. Ze šlehačky odebereme 3 lžice a spolu s citronovou kůrou ji přidáme k želatině v mixovací nádobě. Bez odměrky potom mícháme **10 vteřin/na stupni 2**. Vmícháme i zbytek šlehačky a s odměrkou ještě **18 vteřin/na stupni 3** promícháme.
11. Piškotový korpus opatrně rozvineme a potřeme citronovou šlehačkou. Závín opět pomocí utěrky svineme a nejméně na 1 hodinu postavíme do chladu. Před podáváním vydatně poprášíme moučkovým cukrem.

## NA TĚSTO

4 vejce (velikost M)  
150 g cukru krupice  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
75 g hladké mouky  
75 g škrobové moučky  
1 špetka soli

## NA NÁPLŇ

1 citron (chem. neošetřený, 80 g)  
4 plátky bílé želatiny  
110 g cukru krupice  
600 ml studené smetany  
ke šlehání (30 % tuku)

## KROMĚ TOHO

cukr na poprášení



## TARTE S MARMELÁDOU

250 g hladké mouky  
1 zarovnaná lžička kypřicího prášku do pečiva  
110 g cukru krupice  
125 g másla  
1 vejce (velikost M)  
nastrouhaná kůra z ½ citronu (chem. neošetřeného, 40 g)  
270 g třešňové marmelády

**KROMĚ TOHO**  
tuk na formu  
hladká mouka  
na pomoučnění válu

1. Do mixovací nádoby nasypeme mouku, prášek do pečiva a cukr, přidáme máslo nakrájené na menší kousky, vejce a citronovou kůru a s vloženou odměrkou hněteme **KNEAD/2 minuty**.
2. Z těsta vytvarujeme šišku, zabalíme ji do fólie na potraviny a necháme 30 minut odležet v chladničce.
3. Formu na tarte nebo dortovou formu vymažeme tukem. Troubu předehřejeme na 190 °C.
4. Ze dvou třetin těsta na pomoučněném válu vyválíme plát o velikosti formy na pečení a silný asi 3 mm. Těstem vysteleme dno a okraje formy a vyčnívající části okraje odkrojíme. Korpus potřeme třešňovou marmeládou.
5. Zbytek těsta také vyválíme, nakrájíme na pruhy široké asi 1 cm a na marmeládě z nich uděláme mřížku.
6. Koláč pečeme 25 minut dozlatova v horké troubě. Pokud je ještě příliš světlý, dobu pečení případně prodloužíme. Hotový koláč vyjmeme z trouby a necháme zhruba 10 minut vychladnout. Potom malým nožem opatrně uvolníme okraje, koláč vyjmeme a necháme úplně vychladnout.
7. Koláč nakrájíme na kousky a podáváme.



## CITRONOVÝ KOLÁČ S MÁKEM

1. Troubu předehřejeme na 180 °C, hranatou formu vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Z citronů vylisujeme šťávu a odložíme ji stranou. Do mixovací nádoby nasypeme mák a s vloženou odměrkou mixujeme **1 minutu 30 vteřin/na stupni 10** najemno. Přesypeme do jiné misky.
2. Do mixovací nádoby dáme vejce, cukr a špetku soli a s vloženou odměrkou mícháme **1 minutu/na stupni 4** na pěnu. Přidáme mouku, prášek do pečiva, měkké máslo nakrájené na menší kousky a mák a s vloženou odměrkou mícháme **45 vteřin/na stupni 4**. Směs z vnitřních stěn nádoby setřeme pomocí špachtle. Přidáme citronovou šťávu a s odměrkou promícháme ještě **2 minuty/na stupni 4**.
3. Hranatou formu naplníme těstem a 50 minut pečeme v troubě. Zda je koláč upečený, zjistíme tak, že do těsta zapíchneme špejli nebo jehlici. Doby pečení případně prodloužíme. Vyjmeme a necháme 10 minut zchladnout ve formě. Koláč opatrně vyjmeme z formy a necháme ještě 30 minut vychladnout. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
4. Poleva: V mixovací nádobě s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** rozmixujeme cukr na prášek. Dle potřeby ho ještě jednou promixujeme. Z citronu vylisujeme šťávu a dohladka ji rozmícháme s moučkovým cukrem. Vychladlý koláč potřeme polevou.

### NA TĚSTO

3 větší citrony (320 g)  
60 g máku  
4 vejce (velikost M)  
200 g cukru krupice  
1 špetka soli  
200 g hladké mouky  
2 lžičky kypřicího prášku do pečiva  
200 g měkkého másla

### KROMĚ TOHO

máslo a strouhanka na formu  
100 g moučkového cukru  
1 citron (100 g)





## ČOKOKOLÁČKY S TEKUTOU NÁPLNÍ

200 g jemně hořké čokolády  
200 g másla  
6 vajec (velikost M)  
250 g cukru krupice  
1 špetka soli  
120 g hladké mouky  
40 g neslazeného kakaa v prášku

**KROMĚ TOHO**  
másla na formičky

- Máslem vymažeme 8 menších formiček a na 30 minut je vložíme do mrazničky.
- Troubu předehřejeme na 210 °C. Do mixovací nádoby dáme čokoládu nalámanou na kousky a s vloženou odměrkou sekáme **5 vteřin/na stupni 8** nadrobno.
- Přidáme máslo nakrájené na menší kousky a s odměrkou necháme **4 minuty/při 60 °C/na stupni 2** rozpustit. Přelijeme do jiné misky a mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
- Do mixovací nádoby dáme vejce, cukr a špetku soli a s odměrkou promícháme **2 minuty/na stupni 5**.
- Odměrku vyjme a ještě **1 minutu/na stupni 3** promícháme. Během toho skrz plnicí otvor ve víku nádoby pomalu přiléváme čokoládovo-máslovou směs.
- Přisypeme mouku a kakao a s vloženou odměrkou vše mícháme **30 vteřin/na stupni 3**. Směs poté naplníme do formiček a pečeme v troubě 12 minut na druhé příčce odspodu. Čokoládové koláčky ihned podáváme.

### TIP

→ Plech nepředehříváme, aby na něm ledově vychlazené formičky neskákaly.



## MÁSLOVÉ SUŠENKY

- Cukr nasypeme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** mixujeme na prášek. Dle potřeby ho ještě jednou promixujeme.
- Vanilkový lusk ostrým nožem podélně nařízneme a dřevěnou špičkou vyškrábeme.
- Vanilkovou dřevěnou špičku dáme spolu s ostatními přísadami do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **30 vteřin/na stupni 5** vše promícháme.
- Z těsta vytvarujeme kouli, zabalíme ji do fólie na potraviny a na 1 hodinu dáme do chladničky.
- Troubu předehřejeme na 180 °C. Z těsta na pomoučněném válu vyválíme plát silný asi 3–4 mm a vykrájíme z něj sušenky požadovaného tvaru.
- Sušenky po dávkách rozdělíme na plechy vyložené papírem na pečení a pečeme pokaždé 10 minut v horké troubě, dokud se nezbarví do zlatova. Vyjme je z trouby a necháme vychladnout na mřížce na chlazení koláčů.

### TIP

→ Neprodyšně uzavřené vydrží sušenky nejméně 4 týdny.

100 g cukru krupice  
1 vanilkový lusk  
300 g hladké mouky  
200 g másla  
2 žloutky (velikost M)

### KROMĚ TOHO

mouka na pomoučnění válu





# VĚTRNÍKY SE ŠLEHAČKOU S JAHODAMI

1. Cukr nasypeme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** mixujeme na prášek. Vnitřní stěny nádoby dle potřeby setřeme špachtlí a cukr ještě jednou promixujeme. Přesypeme do jiné misky a mixovací nádobu vymyjeme.
2. Těsto: Do mixovací nádoby nalijeme 250 ml vody o pokojové teplotě, přidáme máslo nakrájené na kousky a špetku soli a s vloženou odměrkou **5 minut/při 100 °C/na stupni 1** necháme ohřát.
3. Přisypeme mouku a s vloženou odměrkou vše **15 vteřin/na stupni 4** promícháme. Mixovací nádobu vyjmeme z přístroje a necháme 10 minut vychladnout.
4. Mixovací nádobu opět vložíme do přístroje, z víka vyjmeme odměrku a přístroj nastavíme na **40 vteřin/stupeň 5**. Postupně skrz plnicí otvor přidáváme vejce, aby vzniklo hladké těsto
5. Poté těsto šleháme **25 vteřin/na stupni 5** s vloženou odměrkou.
6. Těsto necháme 10 minut chladnout bez víka. Troubu předehřejeme na 200 °C a plech vyložíme papírem na pečení. Těsto naplníme do zdobícího sáčku s tryskou ve tvaru hvězdy a s co největším rozestupem nastříkáme na plech 12 růžiček. Větrníky pečeme dozlatova 20 minut na střední příčce trouby. Pokud jsou ještě příliš světlé, dobu pečení případně prodloužíme. Ještě teplé je pilkovým nožem napříč rozkrojíme nebo nůžkami rozstříhneme. Necháme 30 minut vychladnout na mřížce na chlazení koláčů. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
7. Náplň: Do přístroje vložíme nástavec na míchání, do mixovací nádoby nalijeme vychlazenou smetanu a bez odměrky **3 minuty/na stupni 4** šleháme šlehačku, kterou stále kontrolujeme. 15 vteřin před došleháním skrz plnicí otvor přisypeme 3 lžičky na prášek rozmixovaného cukru a promícháme. Šlehačku dáme do jiné nádoby.
8. Jahody propereme, osušíme papírovou utěrkou, vykrojíme okolí stopky a plody pokrájíme na menší kousky. Opatrně je vmícháme do šlehačky. Tu potom rozdělíme na spodní půlky větrníků a navrch položíme horní polovičky. Jahody můžeme alternativně nakrájet i na plátky, jež pak rozdělíme na spodní půlky větrníků. Navrch dáme šlehačku a položíme horní polovičky větrníků. Podáváme posypané zbytkem cukru.

## NA TĚSTO

60 g másla  
1 špetka soli  
150 g hladké mouky  
4 vejce (velikost M)

## NA NÁPLŇ

50 g cukru krupice  
400 ml vychlazené smetany (30 % tuku)  
500 g jahod

## TIP

→ Větrníky lze naplnit jakýmkoli oblíbeným druhem ovoce – v závislosti na sezoně a vlastní chuti.

# JAHODOVO-VANILKOVÉ KOLÁČKY

## NA VANILKOVÝ MÁSLOVÝ KRÉM

½ bal. vanilkového pudinku  
v prášku na vaření (15 g)  
150 ml mléka o pokojové teplotě  
(čerstvého, 3,5 % tuku)  
15 g cukru krupice  
85 g měkkého másla

## NA TĚSTO

100 g másla, vychlazeného  
v chladničce  
50 g cukru krupice  
1 špetka soli  
1 žloutek, vychlazený  
v chladničce (velikost M)  
125 g hladké mouky

## NA JAHODOVOU MARMELÁDU

150 g jahod  
185 g želírovacího cukru (2:1)  
10 g másla

## KROMĚ TOHO

hladká mouka  
na pomoučení válu  
vykrajovátko na cukroví

1. Krém: V menší misce rozmícháme pudinkový prášek se 2 lžícemi mléka o pokojové teplotě a spolu se zbytkem mléka a cukrem dáme do mixovací nádoby. S odměrkou vaříme **12 minut/při 90 °C/na stupni 2**. Pudink přelijeme do mísy vypláchnuté studenou vodou a natěsně překryjeme fólií na potraviny, aby se na povrchu netvořil škraloup. Pudink dáme na 1 hodinu vychladit do chladničky.
2. Mixovací nádobu mezitím důkladně vymyjeme. Dáme do ní máslo nakrájené na menší kousky, cukr, špetku soli, žloutek a mouku a s vloženou odměrkou vše **30 vteřin/na stupni 5** prohněteme. Je-li směs příliš suchá, přidáme 1 lžici studené vody a s odměrkou mícháme ještě **20 vteřin/na stupni 4**. Těsto zabalíme do fólie na potraviny a nejméně 30 minut necháme odležet v chladničce.
3. Mixovací nádobu opět vymyjeme. Jahody propereme, očistíme a překrojíme na půlky. Spolu se želírovacím cukrem je dáme do mixovací nádoby a s odměrkou sekáme nadrobno **TURBO/6 vteřin**.
4. Přidáme máslo a s odměrkou vaříme **5 minut/při 95 °C/na stupni 2**. Marmeládu necháme 10 minut vychladnout. Mixovací nádobu důkladně vymyjeme.
5. Troubu předehřejeme na 200 °C a plech vyložíme papírem na pečení.
6. Na zlehka pomoučeném válu z těsta vyválíme plát silný zhruba 3 mm a pomocí vykrajovátek vykrojíme zhruba 30 sušenek.
7. Sušenky poklademe na plechy vyložené papírem na pečení a dáme je na 8 minut péct do trouby. Poté je opatrně nadzvedneme, a pokud spodní strana ještě není zbarvená dohněda, dobu pečení prodloužíme. Sušenky pak vyjmeme a necháme 30 minut vychladnout na mřížce na chlazení koláčů.
8. Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání. Přidáme měkké máslo nakrájené na menší kousky a s odměrkou mícháme **2 minuty/na stupni 3**.
9. Přidáme pudink a s vloženou odměrkou vše ještě **3 minuty/na stupni 3** promícháme. Máslový krém naplníme do zdobícího sáčku s malou tryskou a dáme do chladničky.
10. Poloviční počet sušenek podél okraje ozdobíme tenkou linkou vanilkového másla. Střed kolečka potřeme trochou jahodové marmelády a na vrch opatrně položíme další sušenku.





## STŘÍKANÉ CUKROVÍ

250 g hladké mouky  
1 žloutek (velikost M)  
125 g jemného krupicového cukru  
1 špetka soli  
175 g měkkého másla  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)

1. Do mixovací nádoby prosejeme mouku, přidáme žloutek, cukr, špetku soli, měkké máslo nakrájené na kousky a vanilkový cukr a s vloženou odměrkou hněteme **KNEAD/2 minuty** hladké těsto. To vyjmeme z nádoby, rukama ještě jednou krátce prohněteme, vytvarujeme z něj koule, zabalíme do fólie na potraviny a 1 hodinu necháme odležet v chladničce.
2. Troubu předehřejeme na 180 °C.
3. Těsto rozdělené na jednotlivé porce promeleme v mlýnku s nasazenou tryskou na cukroví a rozdělíme na 2 plechy vyložené papírem na pečení. V troubě pečeme zhruba 10 minut do zlatova. Abychom zjistili, zda jsou koláčky upečené, opatrně je nadzvedneme a pokud spodní strana ještě není zbarvená dohněda, dobu pečení prodloužíme. Vyjmeme a necháme vychladnout na mřížce na chlazení koláčů.

### TIPY

- Není-li k dispozici strojek na maso s tryskou na cukroví, můžeme použít zdobící sáček s plochou tryskou. Na plech nastříkáme sušenky o délce 10 cm a povrch zlehka přejedeme vidličkou.
- Polovinu každé sušenky můžeme potřít polevou z mléčné nebo hořké čokolády.



## MARCIPÁNOVÉ SUŠENKY

1. Pekanové ořechy dáme do mixovací nádoby a s vloženou odměrkou je **10 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. V případě potřeby pomocí špachtle setřeme kousičky přichycené na vnitřních stěnách nádoby a vše opět promixujeme. Ořechy poté opražíme v pánvi bez tuku, přesypeme do jiné misky a necháme 15 minut vychladnout.
2. Do mixovací nádoby nasypeme cukr a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** mixujeme na prášek. Dle potřeby ještě jednou promixujeme.
3. Přidáme vanilkový cukr, žloutek, mouku, sůl, měkké máslo nakrájené na menší kousky, marcipán a opražené ořechy a s odměrkou vše **20 vteřin/na stupni 5** promícháme. Z těsta vytvarujeme několik válečků o průměru 3 cm a zabalíme je do fólie na potraviny. Přes noc necháme uležet v chladničce.
4. Troubu předehřejeme na 180 °C. Válečky těsta vyjmeme z fólie. Na talíř nasypeme cukr a válečky v něm obalíme. Pak je nakrájíme na plátky silné asi 7 mm a dáme na plechy vyložené papírem na pečení. V troubě pečeme do zlatova 10 minut a potom je necháme vychladnout na mřížce na chlazení koláčů.

### TIP

- Neprodyšně uzavřené vydrží sušenky zhruba 3 týdny.

200 g pekanových ořechů  
50 g cukru krupice  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
1 žloutek (velikost M)  
175 g hladké mouky  
1 špetka soli  
150 g měkkého másla  
50 g marcipánové hmoty

### KROMĚ TOHO

cukr krystal na obalení



## SKOŘICOVÉ PUSINKY S OŘÍŠKY

1. Do mixovací nádoby nasypeme cukr a s vloženou odměrkou **10 vteřin/na stupni 8** mixujeme na prášek. Dle potřeby ještě jednou promixujeme a přesypeme do jiné misky.
2. Do mixovací nádoby dáme lískové oříšky a s odměrkou je **12 vteřin/na stupni 8** sekáme nadrobno. Přesypeme do jiné nádoby a odložíme stranou. Mixovací nádobu vymyjeme studenou vodou a osušíme.
3. Poté do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání, přilijeme bílky a s odměrkou **3 minuty 30 vteřin/na stupni 4** šleháme sníh. Odměrku vyjmeme, přístroj nastavíme na **2 minuty/stupeň 4** a skrz plnicí otvor ve víku sypeme do nádoby 250 g moučkového cukru a vanilkový cukr.
4. Sníh setřeme špachtlí z vnitřních stěn mixovací nádoby a s odměrkou **15 vteřin/na stupni 4** ještě jednou promícháme. 6 lžic ušlehaného sněhu odložíme stranou.
5. Do mixovací nádoby dáme skořici a nasekané ořechy a s vloženou odměrkou je promícháme v programu **KNEAD**.
6. Troubu předehřejeme na 130 °C a plech vysteleme papírem na pečení.
7. Směs pomocí špachtle dáme do jiné misky. Druhou mísu naplníme vlažnou vodou a z těsta mokřýma rukama vytvarujeme kuličky o velikosti vlašského ořechu.
8. Rozdělíme je na plechy a rukojetí dřevěné vařečky (kterou také namočíme do vody) do nich uděláme malý důlek.
9. Do odebrané směsi sněhu a cukru přidáme ještě 2 lžice moučkového cukru a lžící ji rozmícháme dohladka. Naplníme do zdobícího sáčku a důlky naplníme krémem. Navrch každé pusinky položíme 1 celý lískový ořech.
10. Pusinky postupně pečeme v troubě asi 30 minut. Abychom zjistili, zda je cukroví upečené, pusinky opatrně nadzvedneme, a pokud spodní strana ještě není zbarvená dohněda, dobu pečení prodloužíme. Upečené pusinky vyjmeme z trouby a necháme vychladnout na mřížce na chlazení koláčů.

270 g cukru krupice  
300 g lískových oříšků  
3 bílky (velikost M)  
1 bal. vanilkového cukru (8 g)  
1 lžička skořice

### KROMĚ TOHO

1 zdobící sáček  
40 celých lískových ořechů  
na ozdobení

### TIP

→ Skořicové pusinky můžeme ozdobit také mandlemi nebo směsí oříšků.



## MERUŇKOVO-KOKOSOVÉ PUSINKY

4 bílky (velikost L)  
50 g cukru krupice  
200 g sušených meruněk  
75 g pekanových ořechů  
60 g strouhaného kokosu  
1 lžice citronové šťávy  
2 lžice pomerančové šťávy  
45 oplatek na pečení (Ø 4 cm)

1. Do mixovací nádoby nasadíme nástavec na míchání. Do nádoby dáme bílky a přisypeme cukr. S vloženou odměrkou **3 minuty/na stupni 4** šleháme sníh. Nástavec vyjmeme, sníh dáme do jiné nádoby a postavíme do chladu. Mixovací nádobu vymyjeme.
2. Meruňky vložíme do mixovací nádoby a s odměrkou je **15 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno. Dáme do jiné nádoby a odložíme stranou.
3. Do mixovací nádoby nasypeme ořechy a s vloženou odměrkou **8 vteřin/na stupni 6** sekáme nadrobno.
4. K ořechům přidáme meruňky a kokos, přilijeme obě šťávy a s odměrkou vše promícháme **REVERSE/30 vteřin/na stupni 3**.
5. Přidáme sníh z bílků a promícháme pomocí špachtle.
6. Troubu předehřejeme na 180 °C a 2 plechy vyložíme papírem na pečení. Na plechy rozdělíme oplatky a pomocí 2 lžiček na ně rozdělíme namíchanou hmotu.
7. Každý plech s pusinkami vložíme na 13 minut do horké trouby.



## ŠPALDOVÝ CHLÉB SE SEMÍNKY

1. V mixovací nádobě s vloženou odměrkou v programu **KNEAD** prohněteme mouku, sůl, droždí, med, olej a 300 ml vlažné vody. Přisypeme 50 g semínek a mícháme **REVERSE/10 vteřin/na stupni 3**. Těsto může být mírně lepkavé, mělo by se ale snadno oddělovat od stěn nádoby.
2. Hranatou formu na pečení zlehka vymažeme trochou tuku a vysypeme otrubami nebo strouhankou.
3. Do formy naplníme těsto a několikrát s ní klepneme o stůl, aby se dostalo i do rohů formy. Přikryjeme čistou utěrkou a těsto necháme 1 hodinu kynout na rovnoměrně teplém místě, dokud formu úplně nevyplní.
4. Troubu předehřejeme na 200 °C.
5. Žloutek rozšleháme s mlékem a potřeme jím povrch bochníku. Posypeme zbytkem semínek a chléb pečeme zhruba 40 minut v horké troubě. Chléb by při poklepání lžicí po povrchu měl znít, jako kdyby byl dutý – potom je dobře propečený.
6. Chléb vyjmeme z trouby a necháme trochu vychladnout ve formě. Poté jej vyklopíme z formy a necháme úplně vychladnout.

400 g celozrnné špaldové mouky  
1 lžička soli  
1 bal. sušeného droždí (7 g)  
1 lžička medu  
1 lžice oleje (kupř. olivového)  
70 g semínek podle chuti (kupř. lněných, sezamových, slunečnicových, dýňových)  
1 žloutek (velikost M)  
1 lžice mléka (čerstvého, 3,5 % tuku)

### KROMĚ TOHO

tuk a otruby nebo strouhanka na formu

### TIP

→ Tento chléb můžeme upéct také ze žitné chlebové mouky nebo tmavé pšeničné chlebové mouky.

# BAGETA

10 g čerstvého droždí nebo  
½ bal. sušeného droždí (4 g)  
500 g hladké mouky  
½ lžičky soli

## KROMĚ TOHO

olej na mísu  
hladká mouka  
na pomoučení válu

1. Větší mísu vytřeme olejem.
2. Do mixovací nádoby nalijeme 330 ml vody, přidáme rozdrobené droždí a s vloženou odměrkou necháme ohřát **2 minuty/při 37 °C/na stupni 2**.
3. Přisypeme mouku a sůl a s vloženou odměrkou vše hněteme **KNEAD/ 2 minuty**.
4. Těsto dáme do připravené mísy, přikryjeme čistou utěrkou a necháme kynout na rovnoměrně teplém místě tak dlouho, dokud se jeho objem nezdvynásobí (to trvá zhruba 1 hodinu 30 minut).
5. Pracovní plochu poprášíme moukou. Těsto rozdělíme na 3 stejně velké díly a vytvarujeme z nich velmi ploché obdélníky. Konce přehneme směrem do středu, přitom těsto nehněteme, ale jen stlačujeme, aby v něm zůstaly bublinky vzduchu. Díly těsta přikryjeme vlhkou utěrkou nebo fólií a necháme kynout dalších 20 minut. Tento postup ještě jednou zopakujeme.
6. Z dílů těsta vytvarujeme bagety a položíme je na papír na pečení, který mezi jednotlivými bagetami trochu povytáhneme, aby se během kynutí neslepily. Opět je přikryjeme a necháme kynout ještě 45 minut.
7. Mezitím na nejspodnější příčku trouby položíme plech na zachytávání tuku, nad něj vsuneme druhý plech a troubu předehřejeme na 250 °C.
8. Ostrým nožem navlhčeným horkou vodou horní stranu baget třikrát našikmo nařízneme.
9. Do spodního plechu nalijeme 100 ml horké vody, bagety i s papírem na pečení položíme na horní pečicí plech. Dvířka trouby okamžitě zavřeme a bagety pečeme přibližně 20 minut dozlatova. Pokud před koncem pečení začnou silně tmavnout, teplotu trouby snížíme na 230 °C.
10. Upečené bagety vyjmeme a před nakrájením je necháme 20 minut vychladnout.

## TIP

- Bagetu nakrájenou na krajíčky lze snadno zamrazit. Před podáváním je pak necháme rozmrazit při pokojové teplotě a dokřupava opečeme v toustovači.





## BÍLÝ CHLÉB

½ kostka čerstvého droždí (21 g)  
500 g hladké mouky  
2 lžička soli

### KROMĚ TOHO

hladká mouka na pomoučnění  
válu, vysypání mísy  
a poprášení rukou

1. Do mixovací nádoby rozdrobíme droždí, přilijeme 320 ml vody o pokojové teplotě a s vloženou odměrkou mícháme **10 vteřin/na stupni 3**.
2. Přisypeme mouku, osolíme a v programu **KNEAD** uhněteme hladké těsto.
3. Těsto dáme do jiné mísy vysypané moukou, přikryjeme čistou utěrkou a necháme zhruba 1 hodinu kynout na teplém místě, aby se objem těsta zdvojnásobil.
4. Poté těsto dobře prohněteme a rukama poprášenými moukou vytvarujeme podélný bochník, který vložíme do hranaté formy vyložené papírem. Chléb necháme přikrytý kynout ještě 1 hodinu.
5. Troubu předehřejeme nejprve na 250 °C. Teplotu pak snížíme na 200 °C a chléb pečeme 45 minut.
6. Vyjmeme z trouby a necháme vychladnout na mřížce na koláče.

### TIP

→ Pokud chceme upéct chléb okrouhlého tvaru, těsto necháme kynout ve větší kulaté míse. Bochník pak opatrně vložíme do trouby a ihned pečeme.



## KVÁSKOVÝ CHLÉB

1. Do mixovací nádoby nalijeme 100 ml vlažné vody, do ní rozdrobíme droždí a s vloženou odměrkou ohříváme **3 minuty/při 37 °C/na stupni 1**. Kvásek necháme 5 minut od stát.
2. Do mixovací nádoby přisypeme sušený kvásek, obě mouky, přidáme zakysanou smetanu, osolíme a vše hněteme **KNEAD/2 minuty** s vloženou odměrkou.
3. Poté těsto krátce prohněteme rukama na pomoučněném válu. Z těsta vytvarujeme kouli a položíme ji do mísy vysypané moukou. Přikryjeme čistou utěrkou a na teplém místě necháme další hodinu kynout.
4. Těsto znova dobře prohněteme rukama poprášenými moukou a vytvarujeme kulatý bochník chleba. Položíme jej na plech vyložený papírem na pečení, přikryjeme a necháme kynout další hodinu.
5. Troubu předehřejeme na 200 °C.
6. Mašlovačkou potřeme chléb vodou a na střední příčce trouby jej pečeme zhruba 50 minut.

5 g čerstvého droždí  
100 g sušeného kvásku  
(hotový výrobek)  
100 g hladké mouky  
250 g celozrnné žitné mouky  
150 g zakysané smetany  
(10 % tuku)  
1 lžička soli

### KROMĚ TOHO

mouka na pomoučnění válu  
a vysypání mísy





## PŠENIČNO-ŽITNÝ CHLÉB

1 lžička cukru  
300 g hladké mouky  
30 g čerstvého droždí  
300 g žitné chlebové mouky  
2 lžíce rostlinného oleje  
1 lžička soli

### KROMĚ TOHO

rostlinný olej na vymazání  
mísy a formy

1. **Kvásek:** Do mixovací nádoby nalijeme 120 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a s vloženou odměrkou vše ohříváme **3 minuty/při 37 °C/na stupni 1.**
2. Do kvásku v mixovací nádobě přidáme hladkou a žitnou mouku, olej, dalších 250 ml vlažné vody a sůl. S vloženou odměrkou vše hněteme **KNEAD/2 minuty.** Pokud je těsto příliš suché, vmícháme do něj trochu vody.
3. Těsto vložíme do větší mísy zlehka vymazané olejem, přikryjeme utěrkou a na rovnoměrně teplém místě necháme 1 hodinu kynout, dokud se objem těsta nezdvoujnásobí.
4. Chlebovou formu vymažeme trochou rostlinného oleje. Těsto ještě jednou krátce prohněteme, vložíme do formy a přikryté necháme kynout dalších 15 minut. Troubu předehřejeme na 200 °C.
5. Chléb pečeme v horké troubě zhruba 40 minut dozlatova. Pokud je chléb ještě příliš světlý, dobu pečení prodloužíme. Upečený chléb vyjmeme, necháme nejprve trochu vychladnout ve formě a poté jej vyklopíme a necháme úplně vychladnout.



## PAGÁČKY Z CIBULOVÉHO SÁDLA

1. Do mixovací nádoby nalijeme 100 ml vlažné vody. Rozdrobíme do ní droždí a s vloženou odměrkou necháme **3 minuty/při 37 °C/na stupni 1** ohřát.
2. Přidáme mouku, cibulové sádlo, osolíme a přilijeme 160 ml vlažné vody a s vloženou odměrkou hněteme **KNEAD/2 minuty.**
3. Těsto pak na pomoučněném válu krátce prohněteme rukama.
4. Těsto přikryjeme čistou utěrkou a na rovnoměrně teplém místě necháme kynout asi 1 hodinu.
5. Těsto poté opět dobře prohněteme a rukama poprášenýma moukou vytvarujeme kulaté pagáčky.
6. Pagáčky položíme na plech vyložený papírem na pečení, přikryjeme utěrkou a necháme kynout ještě 1 hodinu. Mezitím předehřejeme troubu na 200 °C.
7. Pagáčky pečeme 20 minut v horké troubě. Pokud jsou příliš světlé, dobu pečení případně prodloužíme.

½ kostka čerstvého droždí (21 g)  
600 g hladké mouky  
200 g cibulového sádla  
2 lžička soli

### KROMĚ TOHO

hladká mouka  
na pomoučnění válu





# Seznam receptů

<b>A</b>		Čokoládáčky s tekutou náplní	236	Jablečný závin s rozinkami	216	Marcipánové sušenky	243	<b>R</b>		<b>T</b>	
Aioli	45	Čokoládové koláčky	56	Jablkové koláčky v pivním těstíčku	215	Máslové sušenky	237	Rajčatová omáčka	38	Tarte s marmeládou	234
Apple pie s muškátovým oříškem	222	Čokoládovo-kávový krém s whiskey	199	Jablkové palačinky se šlehačkou	214	Máslové vafle	36	Rajčatová polévka s mozzarellou	65	Tequila sunrise	196
Apricot fizz	192	Čokoládový pudink	198	Jahodovo-vanilkové koláčky	240	Masová paštika	109	Rajčatovo-cuketová rýže s kuřecím	185	Těstíčko na smažení	33
<b>B</b>		Čtyřdruhá marmeláda	53	Jahodový likér	195	Masové kuličky s rajskou omáčkou	118	Rajčatový dip s ricottou	39	Těsto na nudle	34
Bábovka s likérem a třešněmi	228	<b>D</b>		Jarní zeleninová polévka	72	Melounový drink	193	Rajská polévka	66	Thajská kuřecí kari polévka	78
Bageta	248	Daiquiri	197	Jemně ostrá kaštanová polévka	70	Melounový shake s jahodami	187	Rebarborové želé s jablky	54	Tiramisu	212
Béarnská omáčka	23	Dip z camembertu	40	Jogging flip	194	Meruňkovo-broskvový krém	205	Remuláda	44	Tmavá základní omáčka (hnědá)	20
Berlínská hrachová polévka	75	Domácí gnocchi	35	Jogurt	15	Meruňkovo-kokosové pusinky	246	Rigatoni s hovězím ragú	122	Treska s dušenou mrkví	147
Bešamelová omáčka	26	Dušené bílé zelí	102	<b>K</b>		Mléčná rýže	37	Rozpuštění čokolády	10	<b>V</b>	
Bezinková marmeláda se švestkami	51	Dušené červené zelí	103	Kapustový quiche s uzeným lososem	156	Mramorová bábovka	230	Rybí karbanátky s bylinkovou omáčkou	153	Vaječný likér	195
Bílá základní omáčka	19	Dušený chřest	172	Karamelový krém	200	Mražený jogurt s bílou čokoládou	210	Rybí paštika v listovém těstě	148	Vajíčkový salát s pažitkou	91
Bílý chléb	250	Dušený losos s citronovou trávou	150	Karbanátky s hráškovou kaší	113	Mražený jogurt s ovocem	211	Rybí polévka bouillabaisse	82	Vanilková zmrzlina s popcornem	209
Borůvková marmeláda s ananasem	55	Dýňová polévka	67	Karbanátky z quinoj s dipem	176	Mrkvová kaše s lososem	181	<b>S</b>		Vanilkový cukr	10
Bramboráčky s jablečným pyré	101	Dýňové koláčky ze skleničky	226	Karibská ledová káva	186	Mrkvový salát s jablkem	86	Salát z květáku a brokolice	87	Vanilkový pudink	207
Bramboráky	14	<b>E</b>		Kaše z rýžových chlebičků s jablkem	182	<b>O</b>		Salát ze syrové zeleniny	86	Vanilkový shake s banány	186
Bramborová kaše	13	Exotický shake z podmáslí	192	Kečup	43	Okurkový salát	88	Silný vývar s vaječnou sedlinou	81	Vánočka s rozinkami	220
Bramborová polévka s petrželkou	73	<b>F</b>		Kiwi sen	193	Ovocná směs	204	Skořicové pusinky s oříšky	245	Vařená rýže	12
Bramborové suflé s baby špenátem	97	Fenyklová kaše s krutím masem	180	Koncentrát na drůbeží vývar	18	<b>P</b>		Sladké mléčné housky	219	Vařená vejce	11
Brambory na loupáčku tvarohem	178	Frittata s rukolou a kozím sýrem	93	Koncentrát na hovězí vývar	17	Pagáčky z cibulového sádla	253	Slávky v rajčatové omáčce	144	Vařená vejce s hořčičnou omáčkou	104
Bretonské crêpes s chřestem	170	Frozen strawberry	187	Koncentrát na zeleninový vývar	16	Palačinky	14	Smetanový špenát s vajíčkem	162	Vařené brambory	13
Burgery na mediteránní způsob	106	<b>G</b>		Královecké knedlíčky s kapary	121	Panna cotta s borůvkovým želé	206	Smoothie z pečených jablek se zázvorem	190	Vařené těstoviny	12
<b>C</b>		Gazpacho	58	Krém z divokých bylinek	71	Paprikovo-sýrová polévka	61	Sníh z bílků	11	Vepřová panenka v hořčičné omáčce	125
Cibulačka se zapečeným chlebem	77	Guacamole	48	Krém z uzeného lososa	41	Paprikový krém s krémovým sýrem	46	Spaghetti s masovými knedlíčky	114	Větrníky	27
Cibulový koláč	138	<b>H</b>		Krémová žampionová polévka	60	Pasta z černých oliv	40	Strouhaný parmazán	15	Větrníky se šlehačkou s jahodami	239
Citronová piškotová roláda	233	Holandská omáčka	24	Kroupová polévka	62	Penne s gorgonzolou a ořechy	171	Stříkané cukroví	242	Višňové koláčky ve skle	225
Citronový koláč s mákem	235	Hořčičná omáčka	22	Krupiová kaše s kompotem	203	Petrželková omáčka	25	Studená okurková polévka s mátou	59	<b>W</b>	
Cosmopolitan	194	Houbová omeleta se sezamem	98	Křehké těsto	29	Pina colada	197	Studená ovocná kaše s podmáslím	208	Waldorfský salát	89
Crêpes se slaninou	92	Houbové rizoto	167	Kuřecí terina s brokolicí	137	Piškotové těsto	30	Swimmingpool	196	<b>Z</b>	
Cuketové pyré	94	Hovězí na pivu se slaninou	129	Kuřecí závitky se šunkou	134	Pizza margherita	164	Sýrová pomazánka s olivami	41	Zabaione	202
Cuketovo-mrkvové placky s dipem	95	Hruškově smoothie s banánem	189	Kváskový chléb	251	Plněná vejce	105	Sýrové špeclé s cibulkou	175	Zapečený lilek	161
<b>Č</b>		Hruškovo-švestková kaše	183	Kynutý koláč s drobenkou	224	Plněné bramborové knedlíky	110	<b>Š</b>		Zelená omáčka se ztracenými vejci	168
Červená bramborová kaše	183	<b>Ch</b>		<b>L</b>		Pórek na smetaně	100	Špagety s boloňskou omáčkou	117	Zelené smoothie s meruňkou	188
Červený salát ze sledů	87	Chřestová polévka	68	Lilkový dip s jogurtem	49	Pórkový koláč se šunkou	143	Špaldový chléb se semínky	247	Zeleninová krémová polévka	63
Čočková polévka s klobásou	76	Chřestová polévka se slaninou	79	Listové těsto	32	Pošírovaná svíčková s pyré	126	Špenátovo-bramborová kaše s telecím	184	Zeleninový salát s majonézou	84
		<b>J</b>		Losos s chřestem a červenou řepou	154	První mrkvová kašička	182	Štouchaná mrkev s brambory	99	Zvěřinové karbanátky se slaninou	133
		Jablečný koláč se skořicí	229	<b>M</b>		Pšenično-žitný chléb	252	Švestková povidla	50	Zvěřinový guláš	130
				Majonéza	42	<b>Q</b>					
						Quiche lorraine	140				
						Quiche s červeným zelím a sýrem	158				

Exkluzivně v



Tiráž

VYDAVATEL  
HOYER Handel GmbH  
Tasköprüstraße 3  
22761 Hamburg  
Německo



Všechna práva vyhrazena. Kopírování, také částí publikace, a rozšiřování prostřednictvím filmu, rozhlasu a televize, fotomechanickou reprodukcí, zvukovými médii a systémy zpracování dat všeho druhu jen s písemným souhlasem vydavatele.

#### ZDROJE FOTOGRAFIÍ A ILUSTRACÍ

##### Ilustrace

Fotolia.com: © jacartoon (kuchařská čepice a servírovací zvon), © WonderfultPixel (váha a hodiny)

##### Fotografie

Fotolia.com: © mizina (str. 19), © Stephanie Jud (str. 23), © Corinna Gissmann (str. 24), © tirik (str. 26), © Tanja Esser (str. 28), © Natasha Breen (str. 34/35), © emmi (str. 36)

Manuela Rüter: str. 96

Studio Klaus Arras: str. 115, 123, 131, 148, 150, 158, 191, 208 a 225

Food-Fotografie Michael Brauner: str. 199

Kay Johannsen: str. 203

Edina Stratmann: str. 251 a 253

TLC Fotostudio: všechny ostatní fotografie

##### Motivy na obálce

TLC Fotostudio (vepředu a vzadu)

SILVERCREST®

# KNIHA RECEPTŮ

PRO KUCHYŇSKÝ ROBOT



monsieur  
cuisine

édition plus



## Vaření zdravě a rychle

Monsieur Cuisine édition plus splňuje všechny požadavky moderní rodinné kuchyně a je velice užitečným pomocníkem při vaření.

Sekání nadrobno či najemno, mixování, míchání, šlehání, hnětení, dušení, smažení nebo vaření, ať už v tekutině či v páře – jeho četné funkce nahradí celou řadu kuchyňských elektrospotřebičů. To šetří nejen peníze, ale také místo, jehož v kuchyni není nikdy dost.

**S kuchyňským robotem Monsieur Cuisine édition plus se vaření znovu stane hračkou!**

[www.monsieur-cuisine.com](http://www.monsieur-cuisine.com)

0/31/18525.21/FSM



MIX  
Papír z odpo-  
vědných zdrojů  
FSC® C106632

3371B\_190227