



Kombinovaná
parná rúra
Gorenje 101

Cook Book

Teplovzduch a para – kombinácia

stvorená v kulinárskom nebi pre skutočne intenzívnu chuť

gorenje *Life Simplified*

Vitajte!



Kombinovaná
parná rúra
Gorenje 101



Toto nie je obyčajná kuchárka; toto je váš osobný sprievodca tým, ako bližšie spoznať vašu novú rúru. Okrem toho, že vám povieme všetko, čo potrebujete vedieť o pečení v pare, zostavili sme pre vás trojstupňový kurz receptov. Na prvej úrovni sa naučíte základy pečenia v pare, na druhej úrovni sa môžete posunúť o krok vpred s trošku komplikovanejšími jedlami a tretia úroveň pomôže každému, kto sa túži stať šéfkuchárom vo svojej domácnosti. Vydajte sa na cestu varením s kombinovanou parnou rúrou Gorenje.

Kombináciou bežných ingrediencií, ktoré nájdete v miestnych obchodoch a s vašou novou kombinovanou parnou rúrou dosiahnete skutočne vynikajúce výsledky vo forme lahodných, výživných a zdravých jedál.

Chutné mäso, šťavnaté ryby, zelenina plná vitamínov, ovocie sýtych farieb, dokonale pripravené prílohy – toto všetko a ešte oveľa viac teraz dosiahnete vo svojej vlastnej kuchyni.

Prečo para?

Táto kombinovaná parná rúra zmení spôsob, akým varíte a jete. Existuje mnoho dôvodov prečo. Hlavným dôvodom je, že jedlo upečené v pare chutí lepšie. Verte nám. Kombinovaná parná rúra ponúka rôzne metódy prípravy jedla, od dusenia, pečenia, praženia,

spôsobov prípravy jedál. Teplo sa prenáša do potravín oveľa rýchlejšie, takže namiesto jeho vysušenia udržiava para jedlo vlhké, chutnejšie a výživné. V pare sa zachovávajú dôležité minerály a vitamíny a zároveň si jedlo zachová svoju plnú a intenzívnu chuť, štruktúru a farbu.



opekania, blanširovania, poširovania, až po metódu sous vide a ďalšie. Nepoužíva sa len na dusenie zeleniny, ako si niektorí môžu myslieť, ale je tiež ideálna na prípravu rýb, mäsa, hydiny, chleba, koláčov a oveľa viac.

Pečenie v pare je jedným z najzdravších

Jedlo navyše ostáva extrémne šťavnaté a jemné. Lahodné a výdatné jedlo už nedosiahnete len použitím množstva bylín a korenín alebo viac ako pár kvapiek oleja. Namiesto toho môžete chutné jedlo pripraviť bez použitia tuku, a tak môže konečne žiariť v celej svojej krásnej prírodnej zložitosti.

Ako to funguje?

Vaša kombinovaná parná rúra Gorenje nielen pečie s parou, ale využíva aj suché teplo. Môžete piecť s parou, len so suchým teplom alebo v kombinácii oboch. Táto malá továreň dokonalých chutí ponúka nekonečné množstvo možností. Či už snívate o tom chutnom morskom ostrižovi, ktorého ste mali pred niekoľkými mesiacmi na rande alebo o tej najlahodnejšej dúhovej torte, ktorú ste kedy ochutnali, z oslavy ôsmich narodenín svojej netere. Čokoľvek si prajete, táto kombinovaná parná rúra vám to splní.

Ale ako to vlastne funguje? Varenie je zložitý proces. Deje sa mnoho vecí naraz a spájajú sa dokopy rôzne okolnosti. Trvá dlhé roky výskumu a vývoja, kým pridete na vlastnosti a funkcie, vďaka ktorým dokážete jedlo pripraviť nielen ako silný zdroj energie, ale aj ako hodnotný zdroj vitamínov, minerálov, vlákniny a, samozrejme, zmes vôní, chutí a potešenia.

Kombinované parné rúry Gorenje spĺňajú prísľub zdravého jedla, jedla pripraveného s ohľadom na všetky jeho cenné zložky a so zameraním na potreby tela.

Počas pečenia v pare sa čistá para vstrekuje do rúry a rovnomerne sa rozvádza po celom vnútri rúry. Po zvolení režimu pečenia sú tok a intenzita pary automaticky ovládané alebo môžete množstvo pary nastaviť manuálne – v závislosti od vašich kulinárskych schopností a času, ktorý máte alebo nemáte.

Pri parnej rúre sa nemusíte báť, že sa jedlo spáli alebo prepečie. Môžete v nej jednoducho pripraviť celý obed naraz, od polievky až po dezert, a to bez toho, aby ste sa museli obávať zmiešania chutí.

S parnými rúrami Gorenje máte ako vášnivý kuchár doma možnosť využiť množstvo profesionálnych techník prípravy jedla, takže každodenné varenie sa stáva príjemnou a jednoduchou úlohou.

Špeciálne vlastnosti

1. PureSteam

Naše kombinované parné rúry poskytujú vynikajúci parný výkon, vďaka ktorému sa para tvorí bez kvapiek vody, ktoré môžu jedlo zničiť príliš veľkou vlhkosťou. Sú tiež ideálne na rozmrazovanie, pretože teplo pary rovnomerne obklopuje jedlo bez vytvárania horúcich miest.

2. MultiSteam 360°

Špeciálny ventilačný systém optimálne rozkladá teplo po celom vnútri rúry. Potom, čo para vstúpi do rúry pomocou viacerých otvorov, ventilátor ju začne rovnomerne rozvádzať, čo jedlu dodá jemnosť a vláčnosť.

3. Odstraňovanie vodného kameňa

Funkcia odstraňovania vodného kameňa pracuje automaticky. V prípade potreby vám pripomenie, aby ste spustili proces odstraňovania vodného kameňa. Po pridaní špeciálneho roztoku na odstraňovanie vodného kameňa trvá tento proces len jednu hodinu.

4. Nádržka na vodu

Veľká, praktická a elegantná nádržka na vodu je ľahko prístupná a môžete ju doplniť aj počas procesu pečenia bez toho, aby ste ho prerušili. 1,3-litrová nádržka je šikovne umiestnená pre jednoduchšiu manipuláciu.







Čo môžete s novou rúrou robiť?

Mnohé živiny, napríklad kyselina listová a vitamín C, sa pri použití tradičných spôsobov pečenia, ako je vyprážanie alebo varenie vo vriacej vode, teplom ničia. Naopak potraviny, najmä zelenina, ovocie a ryby, ktoré sa pripravujú v pare, si zachovávajú živiny, ako aj farbu a štruktúru. Keďže nemusíte používať kuchynský olej, maslo ani slaný vývar, aby ste udržali jedlo vlhké, na čo ste boli pri používaní suchého tepla tradičnej rúry zvyknutí, pečenie s parnou rúrou vám umožní pripravovať jedlo s menším množstvom tuku.



Ak nemáte veľa času a pripravujete si jedlo vopred, poteší vás, že **ohrievanie jedál** s použitím pary zachová a obnoví vlhkosť jedla, vďaka čomu bude chutiť ako čerstvo upečené. Para jemne jedlo zvlhčuje a prináša ho späť do svojho lahodného života.



Ďalšou veľkou výhodou je **šetrenie času**.

Vo všeobecnosti sa jedlo v kombinovanej parnej rúre upečie omnoho rýchlejšie ako v tradičnej rúre bez toho, aby stratilo svoju štruktúru, chute alebo živiny.



Okrem toho môžete jednoducho pripraviť **niekoľko jedál naraz** bez miešania chutí.



Rozmrazovanie v kombinovanej parnej rúre je oveľa rýchlejšie ako rozmrazovanie pri izbovej teplote. Jedlo sa jemne a opatrne rozmrazí bez straty chuti alebo farby.



Blanšírovanie zeleniny alebo ovocia dochrumkava trvá v pare 1 až 2 minúty. Potom sa zelenina alebo ovocie na chvíľu ponorí do ľadovej vody, aby sa varenie zastavilo. Následne môžete potraviny zamraziť alebo použiť podľa vlastných predstáv.



Túto rúru môžete použiť aj na **kysnutie cesta**. Požadovaný čas je zvyčajne o polovicu kratší vďaka pare a rovnomernej distribúcii tepla. Domáci chlieb je niečo, po čom všetci túžime, ale nemáme čas na jeho prípravu. Teraz máte šancu začať, pretože viete, že nie je nič lepšie ako teplý bochník čerstvo upečeného domáceho chleba a jeho božská vôňa.



Kombinovaná parná rúra vám umožní bezpečne a jednoducho **dezinfikovať** detské fľaše a poháre na zaváranie, takže sa nemusíte obávať, ak radi zavárate alebo ste čerstvým rodičom, ktorý si chce život trochu uľahčiť.



Medzi ďalšie užitočné možnosti kombinovanej parnej rúry patrí podpora metódy varenia pri nízkej teplote s názvom **sous vide**, ktorá spočíva v tom, že jedlo sa uzavrie do vákuového vrečka a potom sa umiestni do parného prostredia pri nízkej teplote, aby sa zachovali živiny, minerály a vitamíny a jedlo zostalo vlhké. Táto francúzska metóda je čoraz populárnejšia vďaka tomu, že vďaka nej jednoducho dosiahnete chuť jedla ako v reštaurácii.

Výškové úrovne

V rúrach Gorenje môžete jedlo pieť až na piatich rôznych výškových úrovniach v závislosti od jeho typu a množstva. Navyše umožňujú pečenie na viacerých úrovniach súčasne. Inteligentná distribúcia vzduchu zabezpečí, že jedlo bude rovnomerne upečené na každej výškovej úrovni bez miešania chutí a vôní.



Formy a plechy na pečenie

Príslušenstvo, ktoré je súčasťou základného vybavenia alebo je dostupné ako voliteľné príslušenstvo a nájdete ho online, sme starostlivo vyberali. Na základe dlhoročných skúseností a pochopenia vašich potrieb sme vytvorili širokú škálu plechov a nádob na pečenie, ktoré vám uľahčia pečenie a vďaka ktorým rúra dosiahne dokonalé výsledky.

Režimy pečenia



PÁRA

Vyhrievacie telesá budú pracovať v kombinácii s parou. Tento režim používajte na prípravu všetkých druhov zeleniny a ovocia, menších kusov mäsa, rýb a príloh, ako napríklad ryže, cestovín a obilnín, alebo na dezinfekciu. Tento režim je vhodný aj na pomalé pečenie vo vákuových vreckách alebo varenie metódou sous-vide.



HORÚCI VZDUCH S PAROU

Kruhové vyhrievacie teleso a ventilátor budú pracovať v kombinácii s parou. Tento režim používajte na prípravu jedál s nadmerným množstvom pary alebo na odmrázovanie mrazených potravín. Môžete si vybrať z troch úrovni intenzity pary:

VYSOKÁ: pečenie rezňov, steakov a menších kusov mäsa;

STREDNÁ: ohrievanie studených/ mrazených jedál, pečenie rybieho filé a gratinovanej zeleniny;

NÍZKA: pečenie kysnutého cesta, napr. chleba a pečiva, alebo väčších kusov mäsa, ako napríklad pečenky, alebo celého kuraťa; používa sa aj na ohrievanie a rozmrazovanie.



HORÚCI VZDUCH

A SPODNÉ VYHRIEVACIE TELESO

Bude pracovať spodné vyhrievacie teleso s kruhovým vyhrievacím telesom a ventilátorom. Tento režim používajte na pečenie pizze a pečiva s vyšším obsahom vody.



SPODNÝ OHREV S VENTILÁTOROM

Bude pracovať spodné vyhrievacie teleso s ventilátorom. Tento režim je určený na pečenie ovocia a zeleniny.



HORNÝ A DOLNÝ OHREV

Vyhrievacie telesá na dne a stope rúry budú vyžarovať teplo rovnomerne do priestoru rúry. Tento režim používajte pri tradičnom pečení na rošte, pri príprave nákypov a pečení pri nízkych teplotách (pomalom pečení).



HORNÝ OHREV

Teplo sa bude šíriť iba cez horné vyhrievacie teleso v stope rúry. Tento režim používajte ku koncu pečenia, aby sa vrch jedál upiekol dozlatista. Je vhodný aj na gratinované jedlá a dosiahnutie chrumkavej kôrky.



SPODNÝ OHREV

Teplo sa bude šíriť iba spodným vyhrievacím telesom na spodku rúry. Tento režim používajte ku koncu pečenia, aby sa spodok jedál upiekol dozlatista. Tento režim je vhodný aj na pečenie vo vodnom kúpeli.



GRIL

Bude pracovať infračervené vyhrievacie teleso (gril). Tento režim používajte pri grilovaní menších množstiev jednoduchých jedál, ako napríklad sendvičov, klobás, hriankov.



GRIL S VENTILÁTOROM

Pracovať bude horné vyhrievacie teleso, infračervené vyhrievacie teleso (gril) a ventilátor. Tento režim používajte na grilovanie hydiny a väčších kusov mäsa.



ECO PEČENIE

Tento režim optimalizuje a znižuje spotrebu energie počas pečenia. Je určený na pomalé pečenie mäsa a pečiva na jednej výškovej úrovni bez predhriatia rúry.



ROZMRAZOVANIE

Pracovať bude len ventilátor. Vzduch bude v rúre cirkulovať bez toho, aby vyhrievacie telesá vyžarovali teplo. Tento režim je vhodný na pomalé odmrázovanie mrazených potravín.



PRÚDENIE HORÚCEHO VZDUCHU MULTIFLOW 360°

Bude pracovať kruhové vyhrievacie teleso s ventilátorom. Ventilátor nainštalovaný v zadnej stene vnútra rúry zabezpečuje neustálu a rovnomernú cirkuláciu horúceho vzduchu pri pečení na jednej výškovej úrovni alebo viacerých úrovniach naraz. Tento režim používajte pri pečení mäsa, pečiva a zeleniny, ako aj na sušenie potravín na jednej alebo viacerých výškových úrovniach naraz.



VEĽKÝ GRIL

Pracovať bude horné vyhrievacie teleso a infračervené vyhrievacie teleso (gril) naraz. Tento režim používajte pri grilovaní väčšieho množstva jednoduchých jedál, ako napríklad hriankov, sendvičov, klobás, rýb a jedál na ražni, pri gratinovaní a zapekaní dozlatista.



REŽIM AUTOMATICKÉHO PEČENIA

Bude pracovať horné (vrchné) vyhrievacie teleso s ventilátorom horúceho vzduchu. Tento režim je vhodný na pečenie mäsa, pretože v prvej fáze rýchlo opeká jedlo dozlatista a v druhej fáze ho pomaly pečie. Mäso bude šťavnaté s chrumkavou kôrkou upečenou dozlatista.



RÝCHLE PREDHRIATIE

Bude pracovať horné vyhrievacie teleso s kruhovým vyhrievacím telesom a ventilátorom. Tento režim používajte vtedy, keď chcete ohriať rúru na požadovanú teplotu čo najrýchlejšie, ako je to možné. Keď sa rúra zohreje na požadovanú teplotu, ohrevný proces sa ukončí. Nasleduje nastavenie režimu, ktorý chcete pri príprave jedla použiť. Táto funkcia nie je vhodná na pečenie pokrmov.



SOUS-VIDE

Vyhrievacie telesá budú pracovať v kombinácii s parou. Ide o pomalý proces varenia jedál vo vákuových vreckách pri presne nastavenej teplote, ktorú je potrebné presne udržiavať. Spôsob varenia sous vide je vhodný na prípravu mäsa, rýb, všetkých druhov ovocia a zeleniny. Jedlo takto pripravené je šťavnaté a má plnšiu chuť.



OHREV RIADU

Teploto bude vyžarovať iba spodné vyhrievacie teleso v kombinácii s ventilátorom. Tento režim používajte na predhriatie porcelánových alebo keramických tanierov a misiek.



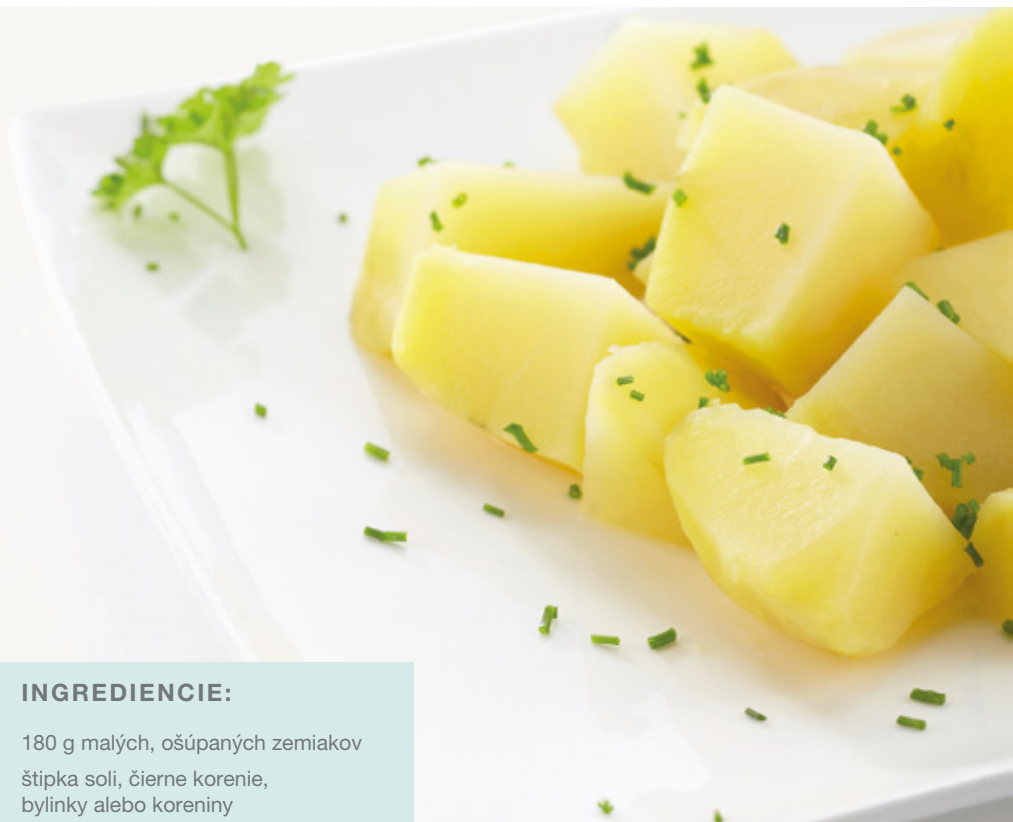
A teraz nastal čas na to, aby ste svoju kombinovanú parnú rúru použili v praxi. Pripravili sme pre vás zopár receptov, ktoré môžete vyskúšať. Každý recept obsahuje zoznam ingrediencií a krátky opis spôsobu prípravy.



Pomôžte mi,
som v
tom nováčik.

KURZ 1

ZEMIAKY NAKRÁJANÉ NA KOCKY ALEBO MESIAČIKY UPEČENÉ V PARE



INGREDIENCIE:

180 g malých, ošúpaných zemiakov
štipka soli, čierne korenie,
bylinky alebo koreniny

1. Zemiaky ošúpte a nakrájajte na mesiačiky. Poukladajte ich na perforovaný plech a hlboký neperforovaný plech položte o jednu úroveň nižšie, aby doň mohla kvapkať prebytočná voda. Spustíte daný režim alebo ho nastavíte ručne.
2. Po uvarení dochuťte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	25-35 min

KÚSKY MRKVY



INGREDIENCIE:

90 g mrkvy

štipka soli, čierne korenie,
bylinky alebo koreniny

1. Mrkvu umyte a nakrájajte na 5-mm hrubé krúžky. Poukladajte ich na perforovaný plech a hlboký neperforovaný plech položte o jednu úroveň nižšie, aby doň mohla kvapkať prebytočná voda. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení dochuťte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	20-30 min

RUŽIČKY KARFIOLU

INGREDIENCIE:

100 g karfiolu

štipka soli, čierne korenie,
bylinky alebo koreniny

1. Karfiol umyte a nakrájajte na ružičky. Poukladajte ich na perforovaný plech a hlboký neperforovaný plech položte o jednu úroveň nižšie, aby doň mohla kvapkať prebytočná voda. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení dochuťte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	15-25 min

RUŽIČKY BROKOLICE



INGREDIENCIE:

100 g brokolice

štipka soli, čierne korenie,
bylinky alebo koreniny

1. Brokolicu umyte a nakrájajte na ružičky. Poukladajte ich na perforovaný plech a hlboký neperforovaný plech položte o jednu úroveň nižšie, aby doň mohla kvapkať prebytočná voda. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení dochuťte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	15-20 min

CUKETA



INGREDIENCIE:

100 g cukety

štipka soli, čierne korenie,
bylinky alebo koreniny

1. Cuketu nakrájajte na krúžky hrubé 5 mm. Poukladajte ich na perforovaný plech a hlboký neperforovaný plech položte o jednu úroveň nižšie, aby doň mohla kvapkať prebytočná voda. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení dochuťte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	10-20 min

KÚSKY JABLKA



INGREDIENCIE:

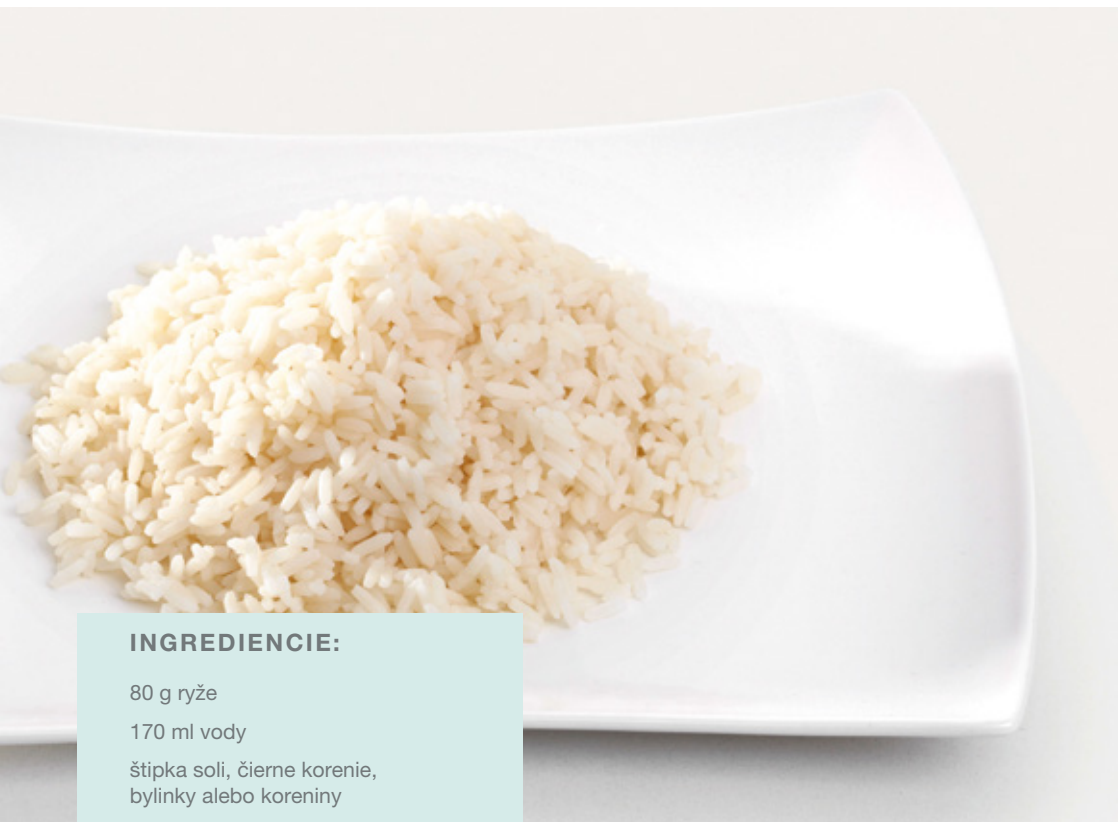
200 g ošúpaných a očistených jablák

1. Jablká umyte, ošúpte, očistite a nakrájajte na malé kúsky. Poukladajte ich na perforovaný plech a hlboký neperforovaný plech položte o jednu úroveň nižšie, aby doň mohla kvapkať prebytočná voda. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	10-20 min

BIELA RYŽA



INGREDIENCIE:

80 g ryže

170 ml vody

štipka soli, čierne korenie,
bylinky alebo koreniny

1. Ryžu umyte a prebytočnú vodu nechajte odkvapkať. Dajte ju do nádoby a pridajte vodu z vodovodu. Dochuťte podľa chuti. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	malý plech
	30–40 min

CESTOVINY



INGREDIENCIE:

80 g cestovín

1/2 čajovej lyžičky soli

1. Cestoviny dajte do nádoby a pridajte vodu z vodovodu. Cestoviny musia byť celé ponorené do vody. Osolte podľa chuti. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení vodu scedíte.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	malý plech
	20-30 min

TORTELLINI



INGREDIENCIE:

160 čerstvých syrových
a špenátových tortellini
štipka soli

1. Tortellini vložte do nádoby. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení dosolíte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	25-35 min

KUSKUS



INGREDIENCIE:

Ingrediencie

60 g kuskusu

70 ml vody

štipka soli

1. Kuskus dajte do nádoby a pridajte vodu z vodovodu. Dosolte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	malý plech
	5-10 min

VAJCIA UVARENÉ NAMÄKKO



INGREDIENCIE:

2 vajcia
štipka soli

1. Vajcia vložte do nádoby. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Po uvarení dosoľte podľa chuti.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	12-15 min

PRAŽENICA



INGREDIENCIE:

2 vajcia

štipka soli

štipka čierneho korenia

1. Vajcia vyšľahajte, osolte a okoreňte. Vylejte ich do malého plechu. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	malý plech
	10-15 min

JOGURT

INGREDIENCIE:

1 l mlieka
180 ml jogurtu

1. Mlieko nalejte do kastróla. Mlieko zohrejte na 40 ° C. Po dosiahnutí požadovanej teploty pridajte biely jogurt. Dobre premiešajte.
2. Nalejte do keramických alebo sklenených misiek. Zakryte hliníkovou fóliou. Formičky dajte do rúry na 4 až 6 hodín. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	40 °C
	stredná
	hlboký plech
	4-6 h

KNEDLIČKY SO SYROM COTTAGE CHEESE

INGREDIENCIE:

500 g pečiva z fillo cesta
50 g masla
3 polievkové lyžice strúhanky

PLNKA:

500 g syra cottage
3 vajcia
180 g kyslej smotany
štipka soli



1. Pripravte si plnku. Syr cottage, vajcia a kyslú smotanu zmiešajte dokopy. Zmes osolte. Plnku rozotrite po fillo ceste v hrúbke približne pol centimetra. Cesto zrolujte do dlhej rolády. Hliníkovú fóliu vymastite a posypte ju strúhankou. Potom roládu zabaľte do hliníkovej fólie a položte ju na plech. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	perforovaný plech
	20-30 min

BABY ZEMIAKY S BYLINKOVÝM MASLOM

INGREDIENCIE:

500 g baby zemiakov
1 polievková lyžica soli

NA BYLINKOVÉ MASLO:

70 g masla
2 vetvičky mäty
1 vetvička tymianu
1 vetvička petržlenovej vňate
1 polievková lyžica pažitky
štipka soli, čierne korenie
1 polievková lyžica omáčky Tabasco
½ citróna



1. Baby zemiaky umyte so šupkou. Osolte ich a poukladajte na plech.
2. Kým sa zemiaky pečú, pripravte si bylinkové maslo. V mixéri rozmiešajte maslo s bylinkami, soľou, čiernym korením, omáčkou Tabasco a šťavou z citróna. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.
3. Pred podávaním zemiaky premiešajte s bylinkovým maslom na panvici.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	malý plech
	30–40 min

RYŽOVÝ PUDING S MANDĽAMI

INGREDIENCIE:

100 g guľatozrnnej ryže
40 g cukru
25 g mandľových lupienkov
30 g brusníc
1 čajová lyžička kokosovej múky
600 ml mlieka
1 čajová lyžička zmesi korenín
(nové korenie, badián, škoric, kardamóm)

1. Všetky ingrediencie okrem korenín zmiešajte v miske alebo malej hlbokej miske na pečenie a zalejte ich mliekom.
2. Misku na pečenie vložte do rúry. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.
3. Keď sa režim dokončí, posypte zvrchu zmesou korenín.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	malý plech
	35-45 min



**Výborne, právě ste dokončili
základný kurz. Další nebude
taký jednoduchý, ale vy to
dokážete!**



Už stačilo
jednoduchých
receptov, dajte mi
niečo náročnejšie.

KURZ 2

CHLIEB

KVÁSOK:

20 g čerstvého droždia
2 polievkové lyžice bielej pšeničnej múky
štipka cukru
štipka soli
100 ml vlažnej vody

CESTO:

500 g bielej pšeničnej múky
1 polievková lyžica rastlinného oleja
1 čajová lyžička soli
300 ml vlažnej vody
100 ml vlažnej vody

1. Pripravte si kvások. Droždie, múku, cukor a soľ rozmiešajte dohľadka v 1 dl vlažnej vody. Nechajte asi 5 minút vykysnúť.
2. Pripravte si cesto. Kvások pridajte k múke, potom pridajte olej a soľ. Počas miesenia prilievajte vlažnú vodu. Cesto vytvarujte do guľe, vložte ho do rúry a spustíte špeciálny program na kysnutie cesta pomocou horúceho vzduchu pri teplote 35 °C na 20 až 35 minút. Alebo to urobte ako naše staré mamy a cesto zakryte bavlnenou utierkou a nechajte vykysnúť približne 30 až 40 minút (až kým sa objem nezväčší dvojnásobne).

3. Cesto zamiešate ešte raz, vytvarujte do bochníka a položte na plech vystlaný papierom na pečenie. Chlieb zakryte bavlnenou utierkou a nechajte kysnúť ďalších 20 až 30 minút.
4. Pred pečením urobte do chleba štyri diagonálne rezy, aby kôrka nepopraskala. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
5. Po upečení vyberte chlieb z rúry a pred nakrájaním nechajte vychladnúť.

PEČENIE

	stredná
	plech

KROK 1 – PREDHRIATIE:

	horný a dolný ohrev
	220 °C

KROK 2:

	220 °C
	15 min
	1-5 min

KROK 3:

	180-190 °C
	25-35 min



ŽEMLE

KVÁSOK:

30 g čerstvého droždía
2 polievkové lyžice bielej pšeničnej múky
štipka cukru
štipka soli
100 ml vlažnej vody

CESTO:

500 g bielej pšeničnej múky
2 polievkové lyžice rastlinného oleja
1 čajová lyžička soli
200 ml vlažnej vody
150 ml vlažného mlieka

1. Pripravte si kvások. Droždíe, múku, cukor a soľ rozmiešajte dohľadka v 1 dl vlažnej vody. Nechajte asi 5 minút vykysnúť.
2. Pripravte si cesto. Kvások pridajte k múke, potom pridajte olej a soľ. Počas miesenia prilievajte vlažnú vodu a mlieko.
3. Cesto vytvarujte do gule, vložte ho do rúry a spustíte špeciálny program na kysnutie cesta pomocou horúceho vzduchu pri teplote 35 °C na 20 až 35 minút. Alebo to urobte ako naše staré mamy a cesto zakryte bavlnenou utierkou a nechajte

vykysnúť približne 30 až 40 minút (až kým sa objem nezväčší dvojnásobne).

4. Položte cesto na pracovnú dosku a jemne ho rozvaľkajte na dlhú rolku.
5. Rozdeľte cesto na 8 častí a vytvarujte ich do žemlí. Navrchu urobte prstom hlbokú priehlbinku. Keď vytvarujete každú žemľu, poukladajte ich na plech vystlaný papierom na pečenie, nechajte ich na teplom mieste kysnúť ďalších 20 až 30 minút. Vykysnuté žemle jemne potrite pomocou štetca vodou. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	horný a dolný ohrev
	stredná
	plech

KROK 1:

	200 °C
	* rúra predhriata na 200 °C

KROK 2:

	200 °C
	20-28 min
	1-5 min



RYBÍ STEAK V PARE



INGREDIENCIE:

150 g rybieho steaku (napr. sumec) steaku
štipka soli

1. Rybí steak umyte a osušte papierovým obrúskom. Osolte podľa chuti. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	85 °C
	stredná
	perforovaný plech
	13-18 min

RYBA VARENÁ V PARE



INGREDIENCE:

1 pstruh
štipka soli

1. Vyčistite rybu a osušte papierovým obrúskom. Vnútro ryby osol'te. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	85 °C
	stredná
	perforovaný plech
	23-28 min

PEČENÉ HOVÄDZIE MÄSO

INGREDIENCIE:

0,4 kg hovädzej sviečkovice
 4 polievkové lyžice rastlinného oleja
 1 polievkovej lyžice horčice
 1 polievková lyžica horčicových semienok
 1/2 čajovej lyžičky soli
 štipka čierneho korenia

1. Vymastite misu na pečenie a mäso potrite olejom. Potrite mäso horčicou a posypte horčičnými semienkami. Okoreňte podľa chuti. Pridajte 1 až 2 dl vody na omáčku a počas pečenia mäso podlievajte výpekom. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	stredná
	malý plech

KROK 1:

	horúci vzduch s vysokou intenzitou pary
	150 °C
	60-80 min

KROK 2:

	horný a dolný ohrev
	100 °C
	10 min



PEČENÉ TEĽACIE MÄSO

INGREDIENCIE:

0,4 kg teľacieho pliecka
 4 polievkové lyžice rastlinného oleja
 1/2 čajovej lyžičky soli
 štipka čierneho korenia
 štipka majoránu
 2 štipky petržlenovej vňate
 2 plátky slaniny
 4 nakladané uhorky

1. Vymastite misu na pečenie, mäso potrite olejom a ochuťte. Mäso prešpikujte slaninou a kúskami kyslých uhoriek.
2. Pridajte 1 až 2 dl vody na omáčku a počas pečenia mäso podlievajte výpekcom. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	stredná
	hlboký plech

KROK 1:

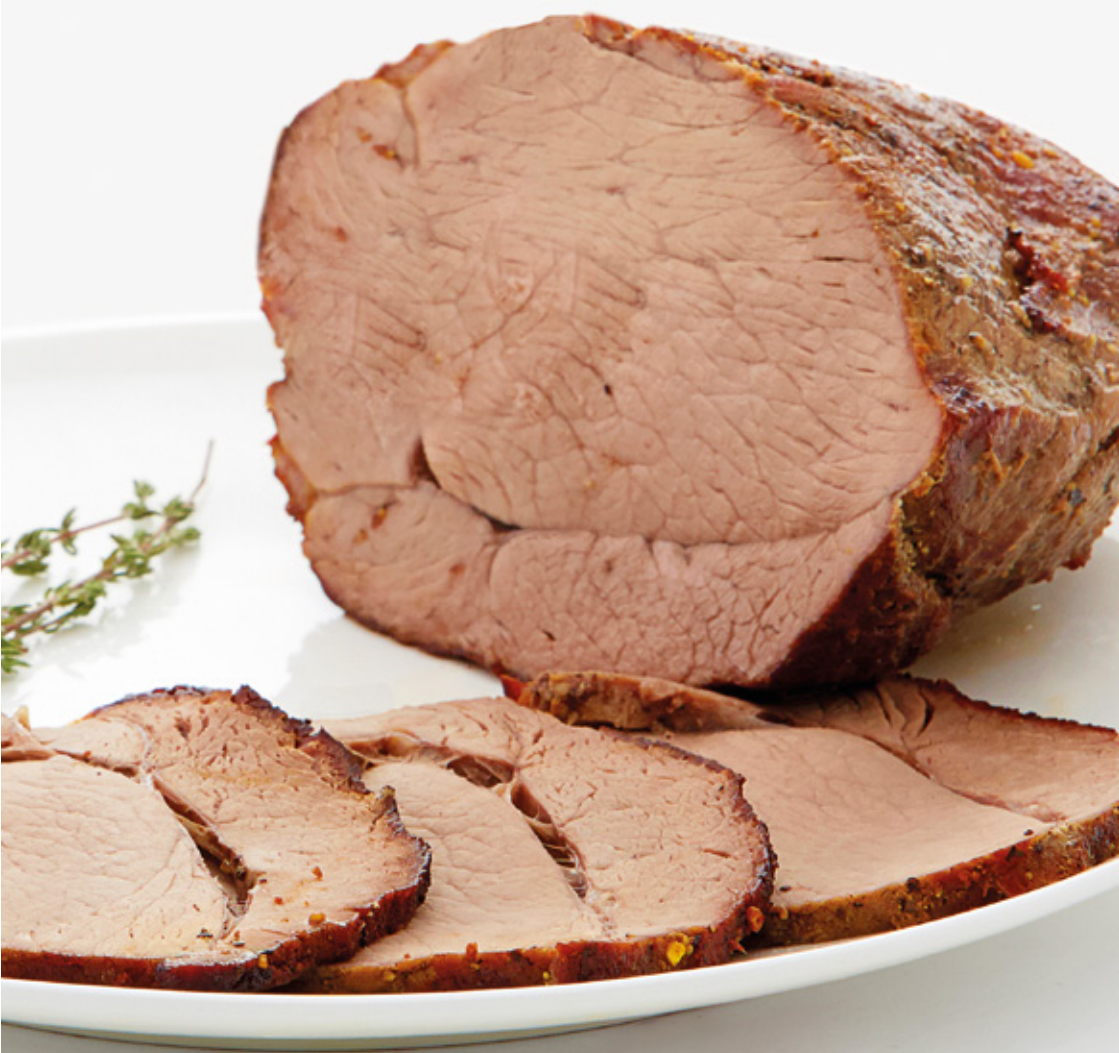
	horúci vzduch s vysokou intenzitou pary
	180 °C
	40-50 min

KROK 2:

	horúci vzduch
	200 °C
	15-20 min

KROK 3:

	horný a dolný ohrev
	120 °C
	10 min



JAHŇACIE REBIERKA

INGREDIENCIE:

0,4 kg jahňacích rebier
4 polievkové lyžice rastlinného oleja
1/2 čajovej lyžičky soli
štipka čierneho korenia
štipka bazalky
1 čajová lyžička borievkových bobúľ
2 bobkové listy
4 šalotky
2 mrkvy
2 vetvičky petržlenovej vňate

1. Vymastite misu na pečenie, mäso potrite olejom a ochuťte. Obložte nakrájanou zeleninou. Pridajte 1 až 2 dl vody na omáčku a počas pečenia mäso podlievajte výpekcom. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	stredná
	hlboký plech

KROK 1:

	horúci vzduch s vysokou intenzitou pary
	190 °C
	50-70 min

KROK 2* (PRE CHRUMKAVÚ KÔRKU):

	gril
	230 °C
	3-5 min

KROK 3:

	horný a dolný ohrev
	100 °C
	10 min



HYDINA S PLNKOU

INGREDIENCIE:

1,2 kg kuraťa
2 polievkové lyžice rastlinného oleja
1 čajová lyžička soli

PLNKA:

2 žemle
2 vetvičky petržlenovej vňate
4 plátky varenej šunka
1 zelená sladká paprika
1 cibuľa
2 vajcia
5 polievkových lyžíc mlieka
štipka soli
štipka čierneho korenia
štipka muškátového orieška

1. Kura umyte a vyberte drobký. Mäso potrite olejom a osolte podľa chuti.
2. Pripravte si plnku. Rožky nakrájajte na kocky a posypte ich petržlenovou vňaťou. Pridajte šunku, nakrájanú papriku a opraženú cibuľku. Rožky zalejte rozšľahanými vajcami s mliekom. Vytvorte plnku a okoreňte ju podľa chuti.

3. Kura naplňte plnkou. Pridajte 1 až 2 dl vody na omáčku a počas pečenia hydinu podlievajte výpekom. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	stredná
	hlboký plech

KROK 1:

	horúci vzduch
	170 °C
	100-120 min
* V 2/3 pečenia obráťte.	

KROK Č. 2:

	horúci vzduch
	160 °C
	10 min

VSTŘIKOVÁNÍ PÁRY

	40 min
	95 min



VAJCIA VARENÉ BEZ ŠKRUPINY



INGREDIENCIE:

1 vajce

1 polievková lyžica octu

1. Nalejte horúcu vodu (pribl. 70 °C) do nádoby a pridajte ocot. Opatrne rozbite vajce do vody. Nádobu vložte do rúry. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	střední
	malý plech
	14-18 min

ŽEMĽOVÁ KNEDĽA

INGREDIENCIE:

50 g masla
1/2 cibule
3 vajcia
250 ml mlieka
1/2 čajovej lyžičky soli
250 g bieleho chleba
3 polievkové lyžice bielej pšeničnej múky

1. Maslo roztopte na horúcej panvici a opražte na ňom najemno nakrájanú cibuľu. Vajčka vyšľahajte a zmiešajte s mliekom a soľou. Zmes nalejte na chlieb nakrájaný na kocky. Dochuťte a chvíľu počkajte, kým sa chlieb namočí do mlieka. Pridajte vychladnutú cibuľu a dobre premiešajte. Nakoniec primiešajte múku.
2. Namočte si ruky do studenej vody a zmes vytvarujte do štyroch rovnako veľkých gulí. Poukladajte ich vedľa seba na formu na pečenie. Nastavenia vykonajte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	strední
	malý plech
	20-30 min



**Dokázali ste to, skvelá práca!
Posledný kurz vás zavedie
do kútov, o ktorých ste vo
svojom dome ani netušili – do
kulinárskeho neba.**



Som
pripravený/-á,
spravte zo mňa
šéfkuchára/
šéfkuchárku. :)

KURZ 3

BRAVČOVÝ STEAK – SOUS VIDE

INGREDIENCIE:

- 170 g bravčových kotliet
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- štipka soli
- štipka čierneho korenia
- 1 bobkový list
- 1 vetvička tymianu
- štipka cesnakového prášku

NA OPEKANIE:

- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja

1. Kotletu polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vákuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vákuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte kotletu z vrečka. Osušte ju z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Kotletu opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte mäso v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

PEČENIE

	para
	60-70 °C
	stredná
	perforovaný plech
	120-100 min

KURACIE PRSIA – SOUS VIDE

INGREDIENCIE:

- 150 g kuracích prs
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- štipka soli
- štipka čierneho korenia
- 1 vetvička bazalky
- 1 vetvička tymianu

NA OPEKANIE:

- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja



1. Prsia polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vákuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vákuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte prsia z vrečka. Osušte ich z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Prsia opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte mäso v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

HRÚBKÁ 3 CM

	para
	60-75 °C
	stredná
	perforovaný plech
	130-70 min

MORČACIE PRSIA – SOUS VIDE

INGREDIENCIE:

- 150 g morčacích prs
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- štipka soli
- štipka čierneho korenia
- 1 vetvička rozmarínu
- 1 vetvička tymianu

NA OPEKANIE:

- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja

1. Prsia polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vákuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vákuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte prsia z vrečka. Osušte ich z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Prsia opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte mäso v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

HRÚBKÁ 3 CM

	para
	60-75 °C
	stredná
	perforovaný plech
	210-140 min

JAHŇACÍ STEAK – SOUS VIDE

INGREDIENCIE:

150g steak z jahňacieho stehna
2 polievkové lyžice rastlinného oleja
štipka soli
štipka čierneho korenia
1 vetvička rozmarínu
1 bobkový list
1 vetvička tymianu
štipka cesnakového prášku

NA OPEKANIE:

2 polievkové lyžice rastlinného oleja



1. Steak z jahňacieho stehna polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vakuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vakuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte steak z jahňacieho stehna z vrečka. Osušte ho z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Steak z jahňacieho stehna opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte mäso v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

HRÚBK 2 CM

	para
	55-70 °C
	stredná
	perforovaný plech
	180-90 min

FILÉ Z LOSOSA – SOUS VIDE

INGREDIENCIE:

150 g filé z lososa
2 polievkové lyžice olivového oleja
štipka soli
štipka čierneho korenia
1 vetvička rozmarínu
1 vetvička tymianu
1 polievková lyžica citrónovej šťavy
1 plátok citróna

NA OPEKANIE:

2 polievkové lyžice olivového oleja

1. Filé polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vakuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vákuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte filé z vrečka. Osušte ho z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Filé opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte filé v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

HRÚBKÁ 1 CM

	para
	55-65 °C
	stredná
	perforovaný plech
	40-30 min

KREVETY – SOUS VIDE



INGREDIENCIE:

- 200 g kreviet
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- štipka soli
- štipka čierneho korenia
- štipka cesnakového prášku
- 1 polievková lyžica citrónovej šťavy
- 1 čajová lyžička petržlenovej vňate

NA OPEKANIE:

- 2 polievkové lyžice masla

1. Krevety polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vakuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vakuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte krevety z vrečka. Osušte ich z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Krevety opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte krevety v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

PEČENIE

	para
	60 °C
	stredná
	perforovaný plech
	35-45 min

CHOBOTNICA – SOUS VIDE

INGREDIENCIE:

200 g chápadiel chobotnice
2 polievkové lyžice olivového oleja
štipka soli
štipka čierneho korenia
1 vetvička petržlenovej vňate
1 vetvička rozmarínu
1 vetvička tymianu
1 bobkový list
štipka cesnakového prášku
1 plátok citróna

NA OPEKANIE:

2 polievkové lyžice olivového oleja



1. Chápadlá polejte olejom a okoreňte. Všetky ingrediencie vložte do vákuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide. Vákuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry.
2. Po skončení automatického programu vyberte chápadlá z vrečka. Osušte ich z oboch strán. Panvicu predhrejte na vysokú teplotu. Chápadlá opečte na panvici približne jednu alebo dve minúty z každej strany. Tip: Pre ešte lepšiu chuť nechajte chápadlá v chladničke pred prípravou marinovať 24 hodín.

PEČENIE

	para
	85 °C
	stredná
	perforovaný plech
	230-250 min

ŠPARGĽA – SOUS VIDE



INGREDIENCIE:

150 g špargle

štipka soli

1 polievková lyžica masla

1. Špargľu ošúpte a tvrdé drevnaté konce odrežte. Dochuťte podľa chuti. Vložte špargľu v jednej vrstve do vákuového vrečka, ktoré je vhodné na varenie metódou Sous Vide, a pridajte maslo. Vákuové vrečko riadne uzavrite a vložte do rúry. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	85 °C
	stredná
	perforovaný plech
	65-75 min

KARAMELOVÝ KRÉM (CRÉME BRULÉE)

INGREDIENCIE:

1 vanilkový struk
 kôra z polovice citróna
 kôra z polovice pomaranča
 300 ml mlieka
 200 ml vysoko percentnej smotany
 1 tyčinka škoric
 4 žĺtky
 110 g práškového cukru
 40 g kukuričného škrobu

1. Vanilkový struk pozdĺžne rozrežte a špičkou noža vyberte semienka. Jemne nastrúhajte citrónovú kôru a kôru z polovice pomaranča.
2. Mlieko zmiešajte so smotanou na šľahanie. Zmes vlejte do kastróla a pridajte vanilkový struk, vybrané semienka, tyčinku škoric a kôru z citróna a pomaranča.
3. Suroviny zohrejte v kastróle na varnej platni. Keď zmes začne vriieť, znížte teplotu a varte ešte päť minút na miernom ohni. Kastról stiahnite z platne, zmes preceďte a dajte vychladnúť, až bude vlažná.
4. Bielky oddelte od žĺtkov. Žĺtky zmiešajte s cukrom a šľahajte približne päť minút. K napenenej zmesi pridajte kukuričný škrob a dobre zamiešajte. Potom

pomaly za stáleho miešania prilievajte zmes mlieka a smotany na šľahanie.

5. Nalejte do keramických alebo sklenených misiek a zakryte ich hliníkovou fóliou. Misky vložte do rúry. Spustite daný režim alebo ho nastavte ručne.

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	hlboký plech
	40-50 min



KNEDLIČKY ZO SYRA

COTTAGE CHEESE SO SLIVKAMI

CESTO:

300 g syru cottage
60 g masla
100 g pšeničnej krupice
2 vajcia
100 g bielej pšeničnej múky
štipka soli

PLNKA:

16 sliviek

NA POSÝPKU:

3 polievkové lyžice masla
2 polievkové lyžice strúhanky
2 polievkové lyžice cukru
1/2 čajovej lyžičky nového korenia

menších kúskov. Namočte si dlane do múky a zatlačte nimi každý kúsok cesta. Do týchto plochých kúskov cesta zrolujte celé slivky. Kôstku zo slivky nevyberajte, aby v nej zostala všetka šťava. Okraje cesta poriadne zatlačte okolo slivky a vytvorte guľu. Vložte knedličky na plech a spustite vybraný režim alebo ho nastavte ručne.

3. Pripravte si polevu. Na panvici rozpustíte maslo a pridajte strúhanku. Opekajte ju, až kým nebude zlatohnedá. Upečené knedličky obaľte v strúhanke. Posypte cukrom a dochuťte mletými koreninami.

1. Pripravte si cesto. Syr cottage roztlačte. Vymiešajte ho s roztopeným maslom dohladka. Pridajte škrob, dve vajcia a dostatočné množstvo múky na to, aby ste vypracovali hladké cesto, ktoré sa nebude lepiť na ruky. Cesto prikryte potravinárskou fóliou a nechajte ho aspoň hodinu odležať v chladničke.
2. Na omúčenom povrchu vytvarujte cesto do hrubej rolády a nakrájajte ho na 16

PEČENIE

	para
	100 °C
	stredná
	hlboký plech
	15-20 min



DUSENÝ LOSOS S BAZALKOVÝM PESTOM



INGREDIENCIE:

150 g filé z lososa

NA PRÍPRAVU PESTA:

1 strúčik cesnaku

1 vetvička bazalky

10 g parmezánu

10 g píniových orieškov

štipka soli

štipka čierneho korenia

2 polievkové lyžice olivového oleja

1. Filé z lososa položte na plech a vložte do rúry. Spustíte daný režim alebo ho nastavte ručne.
2. Kým sa losos pečie, pripravte si pesto. V mixéri zmiešajte cesnak, lístky bazalky, parmezán, píniové oriešky, soľ a korenie. Miešajte a postupne pridávajte olivový olej, aby bola zmes hladká. Podávajte s duseným lososom.

PEČENIE

	para
	70 °C
	stredná
	hlboký plech
	8-15 min

