

RECEPTY

Petra Stupky

SOGO[®]
SS-10465

za pár minut v chytré
troubě zdravě a hravě
s minimem tuku



HORKOVZDUŠNÉ SMAŽENÍ

s minimem tuku



BÁJEČNÉ GRILOVÁNÍ

na otočném grilu



KLASICKÉ PEČENÍ

masa i sladkostí



SUŠENÍ, OHŘÍVÁNÍ, ZAPÉKÁNÍ I ROZPÉKÁNÍ

a vše docela snadno a rychle





PETR STUPKA

Když jsem dostal tuhle chytrou troubu SOGO domů, abych ji vyzkoušel, říkal jsem si v duchu, že je to další jaksi nadbytečné zařízení. Když jsem ale poprvé upekl či spíše vysmažil hromádku krásných, křehkých brambůrek a vysypal je z kulatého koše, konstatovala moje žena: „Doufám, že nám ta šikovná troubička zůstane doma.“ Dva dny poté jsem za pár minut přenádherně upekl špízy z marinovaného krůtího masa a hned potom upekl k odpolednímu čaji rychlé muffiny. V tu chvíli už chytrá, rychlá a šikovná troubička byla podle ženy miláček a začínal jsem na ní možná i trochu žárlit.... Některé další velmi úspěšné pokusy se zapékáním, rozpékáním, sušením, smažením a grilováním jsem raději prováděl mimo domov, ale to není až tak důležité.

Důležitá je ta skutečnost, že chytrou troubu SOGO je fakt praktické mít v kuchyni po ruce.

Ať vás smažení a pečení s touto troubou baví a chutná.



Smažení s minimem tuku

Přiznám se, že nejsem žádný velký nadšenec pro smažené hranolky a smažená jídla vůbec. Ani by mě nenapadlo kupovat si fritézu a nalévat do ní litry oleje. Ale tenhle způsob horkovzdušného smažení mě opravdu oslovil.

Jen vířivý horký vzduch a trošku oleje a pak už je to jenom na vás zda usmažíte žampiony, sýrové kroketky, brambory či hranolky z kořenové zeleniny.

HORKOVZDUŠNÉ SMAŽENÍ

Smažené hranolky a spol

Do kulatého otáčivého koše na smažení se vejde až 750 g syrových brambor. Ideální je však náplň 500 – 600 g, což jsou v podstatě dvě solidní porce. Horkovzdušným smažením ubydnou syrové brambory na objemu cca o polovinu. Záleží na kvalitě brambor a velikosti hranolek.

Nakrájené syrové hranolky, kostičky i jiné tvary případně trochu osušte a pak promíchejte s 20 ml oleje. Opravdu stačí tak málo. Vložte je do koše a smažte 15 – 20 minut při 200 stupních v otáčivé kleci.

Stejně připravíte i měsíčky brambor se slupkou, jemné slámové hranolky, kuličky a jinak upravené nebo tvarované brambory.

Podobně snadno dotáhnete k dokonalosti i před smažené hranolky kupované ve zmrazeném stavu. K nim už zpravidla není nutné přidávat olej a může jich být v koši více. Stačí 5 – 10 minut smažení v koši.



HORKOVZDUŠNÉ SMAŽENÍ

Masové kuličky



kuřecí:

200 g kuřecích prsíček
1 bílek
60 g sýra gouda
špenátové listy
kari koření
mletý koriandr
20 ml smetany
lžička škrobu
(bramborového)
sůl

vepřové:

200 g vepřové kýty
60 g anglické slaniny
30 ml piva
paprika
menší cibule
mletý kmín
lžička škrobu
(bramborového)
sůl

hovězí:

200 g hovězího zadního
60 g sýru niva
2 žloutky
30 ml oleje
česnek
pepř
chilli
lžička škrobu
(bramborového)
sůl

pro 4 osoby
40 minut

Patřičné maso vždy pečlivě rozsekejte ve strojku spolu s ostatními surovinami. Důležité je důkladné promíchání, aby se směs dobře svázala. Ze vzniklé fáše pak tvořte stejnoměrné kuličky a ty na povrchu potřete olejem a vzápětí smažte v kulatém koši – program smažení + otáčení koše. Podle velikosti kuliček cca 15 minut.

Ochucení jednotlivých směsí masa můžete libovolně upravit. Rád třeba kombinuji cizrnový falafel s krutím masem a sýrem a podobně.



Také můžete **kuličky obalovat** ve strouhance promnuté s trochou oleje a doplnit ji třeba semínky sezamu a lnu.

Sýrové krokety

čtyři porce

20 minut

300 g strouhaného sýra

(i více druhů)

120 g brambor

(vařených)

120 g strouhanky

2 vejce

30 g škrobu

(bramborového)

směs bylinek

3 lžice oleje

sůl

Vejce rozšlehejte se solí a posekanými bylinkami. Pak přidejte škrob, nahrubo strouhaný sýr, jemně nastrouhané brambory a přibližně polovinu strouhanky.

Směs důkladně promíchejte a chvíli nechte stát, aby strouhanka do sebe natáhla vlhkost a tím vše zpevnilo. Popřípadě ještě strouhanku přimíchejte. Pak ze stejných dílků těsta tvořte kuličky obalujte je ve strouhance promnuté s olejem a následně je smažte v otáčejícím se koši. Teplota 200 délka 10 – 15 minut (podle jejich velikosti).

Tento způsob přípravy je vlastně alternativou pro klasický smažený sýr a záleží jen na vás z jakých sýrů krokety připravíte.



Docela jednoduše můžete namísto kuliček připravit z hmoty **biftečky** a ty potom usmažit horkým vzduchem na sítech.



HORKOVZDUŠNÉ SMAŽENÍ

Rýžové nočky



pro čtyři osoby

30 minut

250 g rýže

500ml silného vývaru

2 vejce

30 g škrobu

60 g strouhanky

200 g sýra

(tvrdého nebo plísňového)

sůl

kurkuma

mletý zázvor

římský kmín

šťáva z jednoho citronu

olej na potření

Na troše oleje osmahněte rýži. Lepší pro tuto úpravu je rýže kulatozrná, lepivá. Když se rozežehře zalijte ji silným vývarem z masa nebo zeleniny a přiveďte k varu. Vařte zvolna za občasného zamíchání asi deset minut a potom nechte rýži pod poklicí dojít.

Do prochládlé rýže vmíchejte žloutky, koření, sýr, citronovou šťávu a škrobovou moučku, případně ji přisolte. Nakonec zlehka vmíchejte sníh ušlehaný z bílků.

Ze vzniklé hmoty pak tvořte dvěma lžicemi nočky, vkládejte je na kousky pečicího papíru na sítech, potřete olejem a ihned vkládejte do trouby předehřáté na 200 stupňů (smažení) na 10 – 15 minut podle jejich velikosti.

Rýžové nočky jsou nejlepší ještě teplé podávané se salátem a sladkokyselým dresinkem jako hlavní jídlo nebo se mohou stát zajímavou přílohou k nejrůznějším pokrmům.



*V případě, že do nočeků **nedáte ušlehaný sníh** a připravíte tak hustější těsto, můžete ho tvarovat jako kuličky, obalit ve strouhance promnuté s trochou oleje a smažit v otočném koši.*

Kapr po novohradsku

čtyři porce

20 minut

**4 podkovy z kapra
sůl**

česnek

drcený kmín

sádlo

polohrubá mouka

paprika

Tradiční úprava kapra při výloveh, kdy se porce kapra důkladně promnou se směsí drceného kmínu a se solí třeného česneku. Takto se nechají případně odležet a před samotným smažením v rozpáleném sádle se obalují v polohrubé mouce namíchané s trochou sladké papriky.

Pro úpravu s minimem tuku doporučuji podobný postup jen s tím rozdílem, že obalené ryby v mouce potřete rozehřátým sádlem, vložíte je na síta a spustíte na 10 minut smažení, tedy 200 stupňů.

Poté už by měl být povrch porcí solidně rozpečený. Aby se ryby uvnitř uchovaly šťavnaté, zmírněte teplotu na 110 stupňů a dopékejte podle velikosti dalších pět nebo deset minut.



Tradičně se takto upravená ryba podává s chlebem a okurkou ale klidně k ní udělejte lepenici, tedy šťouchané brambory se zelím a škvarky.



Hrachové krokety



pro čtyři osoby

35 minut

500 g vařeného hrachu

150 g tvrdého sýra

2 vejce

sůl

2 lžice škrobu

100 g strouhanky

provensálské koření

česnek

majoránka

lněné semínko

3 lžice oleje

Předem namočený a uvařený hrách semelte nebo rozmixujte, přidejte k němu nastrohaný sýr, vejce, bramborový škrob a asi polovinu strouhanky. Vše ochutťe česnekem a bylinami. Vzniklou hmotu nechte asi deset minut ztužit. Namočenýma rukama z ní tvořte stejnoměrné kuličky nebo válečky.

Do strouhanky dejte olej a semínka a důkladně ji promíchejte. V ní pak obalte připravené krokety.

Smažte je v rotujícím koši nebo na sítích při teplotě 200 stupňů 12 – 15 minut podle jejich velikosti.

Ještě teplé podávejte se zelným salátem nebo nakládanou zeleninou a houbami.



Můžete vytvořit také **bezlepkovou variantu**. Stačí namísto strouhanky z pečiva použít strouhanku kukuřičnou.

Řízečky v jogurtovém kabátku

čtyři porce

20 minut

500 g kuřecích prsíček

120 ml bílého jogurtu

směs koření

(paprika, kurkuma)

sůl

150 g kukuřičné

krupice (polenta)

sezamové semínko

2 lžíce oleje

Bílý jogurt rozmíchejte v misce spolu s kořením a solí. Výsledná marináda musí být výrazně slaná. Do této marinády vložte na stejnoměrné plátky krájené kuřecí maso, vše důkladně promíchejte a nechte v lednici nejlépe do druhého dne proležet.

Před samotnou tepelnou úpravou obalte marinované maso v kukuřičné krupici namíchané s trochou sezamového semínka a olejem. Řízky nechte chvíli ležet na roštích, mezitím si předehejte troubu a pak je smažte při teplotě 200 stupňů 10 – 15 minut. Případně je v polovině smažení otočte.

Vedle krupice můžete použít kukuřičnou nebo běžnou strouhanku, popřípadě i podrcené kukuřičné lupínky.



*Při smažení na roštích vířivým horkým vzduchem hrozí, že při delší době úpravy **řízky vysušíte**. Je lepší je dělat v první fázi vysokou teplotou a po deseti minutách klidně jen **dopékat** při 100 stupních. Trouba na změnu teplot reaguje velmi rychle.*



Nakládaná krkovice v alobalu

čtyři porce

2 hodiny

**700 g vepřové
krkovice**

120 g slaniny nebo
uzeného boku

**100 g čerstvých
žampionů**

na marinádu:

4 lžíce piva

3 lžíce hořčice
(plnotučné)

2 lžíce oleje

1 lžička limetkové
(popřípadě citronové)

šťávy

1 lžíce medu

sůl

drcený kmín

Do misky dejte pivo, hořčici, olej, med, limetkovou šťávu a drcený kmín a sůl. Vše pečlivě rozšlehejte metličkou. Tím vznikne stejnorodá patřičně slaná marináda. Do připravené krkovice udělejte vždy asi po dvou centimetrech několik zářezů. Do nich pak vetřete připravenou marinádu. Zbývající marinádou potřete maso. Takto připravenou krkovicu potom zabalte do potravinářské fólie a nechte ji v chladu nejméně jeden den marinovat.

Před samotným pečením vybalte marinované maso z fólie. Do zářezů vložte plátky slaniny a žampionů. Jehlicí si udělejte uprostřed masa otvor, do něho vsuňte hranatý rožeň a z obou stran maso zajistěte a utáhněte vbodnutými držáky. Pak budoucí pečínku pečlivě zabalte do pevného alobalu. Díky tomu bude upečená krkovice báječně šťavnatá.

Krkovicu pečte zvolna jednu a půl hodiny při teplotě 120 stupňů. Bude pochopitelně záležet na kvalitě masa. Až když je pečeně měkká, navrchu rozřízněte alobal, rozevřete ho a při teplotě 190 stupňů vše ještě na závěr opečte po dobu 10 minut.

Podávejte s chlebem a salátem nebo se štouchanými bramborami a podobně.



Při pečení na otočném rožni můžete **na spodní plech** položit zeleninu, brambory a zachytit do nich ukapávající šťávu. Připravíte si tak výbornou přílohu.



Kuřecí grilbageta



10 jehlic

1 hodina

500 g kuřecího masa

120 g slaniny

100 g cibule

130 g čerstvé papriky

1 vejce

25 g škrobu
(bramborového)

sůl

bagety

listy salátu polníček

60 g másla

paprika

kurkuma

bylinková sůl

Kuřecí maso (stehenní nebo prsní svalovinu) nakrájejte na stejnoměrné kousky a vložte do misky. Přidejte vejce, bramborový škrob, sůl a lžičku papriky a kurkumy. Vše důkladně promíchejte a nechte v chladu odležet asi 30 minut. Papriku, slaninu a cibuli nakrájejte na stejnoměrné kousky tak, aby vše bylo možné napichovat na jehlice.

Marinované maso napichujte střídavě se slaninou a zeleninou na jehlice, nasadte je do otočného grilovacího zařízení a vložte do trouby. Špízy pečte při otáčení cca 15 minut na 180 stupňů.

Mezitím si na síť rozložte nakrojené bagetky a poté co vyjmete špízy z trouby, pečivo krátce rozpečte.

Do každé z rozpečených baget pak namázněte trochu másla s bylinkovým kořením, vložte do ní pečený špíz, vytáhněte jehlici a přizdobte listy salátu, polníčkem, rukolou a podobně.

Pórkový koláč – bezlepkový

4 porce

60 minut

Na těsto:

600 g vařených oloupaných brambor
2 vejce
vrchovatá lžice škrobu
trochu muškátového květu
sůl
30 g kukuřičné strouhanky
máslo
(na vymazání nádoby)

Na náplň:

70 g cibule
100 g slaniny
120 g pórků
100 g tvrdého sýra
150 ml mléka
sůl
50 ml oleje
provensálské bylinky
3 vejce
120 g kysané smetany

Nahrubo nastrouhané, předem vařené brambory a další suroviny na těsto smíchejte ve stejnorodou hmotu a roztláchte ji do vymaštěné zapékací nádoby či pekáčku. Snažte se o stejnoměrnou vrstvu a zvýšené okraje po stranách. V troubě rozežháté na 160 stupňů nechte koláč předpéci asi 15 minut.

Mezitím si připravte náplň. Na oleji osmahněte pokrácenou cibuli. Když zesklouatí, přidejte slaninu nakrájenou na tenké nitky a následně také pórek řezaný na proužky. Přilijte mléko, osolte a nechte kratičce vše zadusit. Máte-li možnost, přidejte trochu čerstvých zelených bylinek, nebo použijte suché provensálské. Do mírně zchladlé směsi vmíchejte vejce a kysanou smetanu.

Náplň pak vlijte na předpečený koláč, posypte strouhaným sýrem a dopékejte vše při teplotě 160 stupňů asi 10 - 15 minut až náplň ztuhne. Podávejte se salátem a radostí.

Tento koláč si doslova říká o různé varianty náplní, kombinace sýrů a tak podobně. Všechnu zeleninu, uzeniny a další ingredience do náplně nejprve povařte nebo orestujte na pánvi, aby v koláči zvoněly a chutnaly.



Amur pod zeleninou



pro čtyři osoby

40 minut

600 g amura

sůl

150 g celeru a mrkve

100 g pórku

2 vejce

100 g sýra cihly

směs semínek

(sezamová a lněná)

petrželová nať

máslo

Rybu nakrájejte na stejnoměrné podkovy a osolte. Mrkev, celer a pórek nakrájejte či nastrouhejte na tenoučké nudličky, ty pak zalijte vroucí vodou a po chvíli zeleninu scedte.

Do ochladlé směsi zamíchejte vejce, nastrouhaný sýr a sekanou petrželovou nať. Porce ryby rozložte na pečicí síta. Na každou porci dejte hromádku zeleniny s vejci a sýrem, posypte sezamovým a lněným semínkem a vše pečte v přehřáté troubě při 180 stupních asi tak šest až sedm minut. Vždy bude záležet na velikosti porcí. A následně stejnou dobu nechte dojít ve vypnuté troubě.

Na talíři doplňte každou porci kouskem másla.

Ideální příloha je pro mne nastavovaná bramborová kaše se spařenou pohankou.



*Stejně můžete připravit i **ostatní ryby**. Velmi rád připravuji syrovou rybu se spařenou zeleninou v balíčku, tedy zabalenou do alobalu, kdy se ryba peče a také propaří ve vlastní šťávě, a nakonec po otevření už jen pár kapek citronu.*

Sýrové muffiny



pro čtyři osoby

40 minut

300 g různých sýrů

(gouda, balkánský sýr, parmazán, eidam atd.)

4 vejce

bylinky a natě

podle možností

lžička škrobu

(bramborového)

trochu másla

sůl

Formy na muffiny lehce vytřete máslem. Sýry nahrubo nastrouhejte. Čerstvé bylinky (petrželová nať, medvědí česnek, libeček atp.) drobně posekejte. Z bílků a trochy soli ušlehejte pevný sníh. Do něho zlehka vmíchejte nastrouhané sýry, posekané bylinky a žloutky s rozmíchaným škrobem.

Vzniklou hmotou rozdělte do připravených forem.

Do spodu trouby vložte misku nebo vaničku s vodou. Formy uložte na drátěné rošty a přibližně 15 - 20 minut je upravujte při teplotě 100 stupňů (až zpevní).

Podávejte je k snídani, svačině či večeri se saláty a rozpečeným pečivem.



Mimochodem i **rozpékání pečiva** a opékání toastů je v chytré troubě velmi snadné a rychlé. Stačí zapnout první program smažení hranolek a hotovo.

Marinované krůtí na špízu

4 porce

35 minut

400 g krůtího masa

(prsna nebo stehna)

80 g cibule

80 g slaniny

100 g žampionů

70 g papriky

1 bílek

25 g škrobu

(bramborového)

sůl

grilovací koření

Nejlépe den předem nakrájejte maso na stejnoměrné kousky a promíchejte ho se škrobem, solí, bílkem a kořením. Následně nechte odležet v chladu.

Na přiměřeně velké kousky si připravte i ostatní suroviny a ty pak napichujte střídavě s masem na jehlice. Jednotlivé špízy pak vložte a upevněte v kružících na otočné hřídeli. Díky tomu je pak budete velmi snadno a přitom dokonale péci v troubě při průběžném otáčení. Teplota 180 stupňů po dobu 10 minut a následně pomalé dopékání ve vypnuté troubě asi pět minut.

Na jehlice napichujte maso tak, že každý kousek protknete dvakrát (díky tomu se maso na jehlici nebude protáčet).

Jednotlivé suroviny k sobě přimáčkněte.

Na začátku i konci jehlice ať je vždy maso.



Houbová zapékačka



pro čtyři osoby

50 minut

300 g čerstvých hub
(hříby)

80 g cibule

120 g anglické slaniny

250 g brambor
(vařených)

120 g sýru gouda

100 ml smetany
ke šlehání

4 žloutky
(nebo 2 celá vejce)

sůl

drcený kmín

petrželová nat'

bazalka

máslo

na vymazání formy

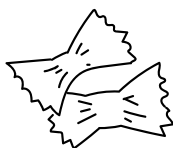
strouhanka
na vysypání

Očištěné houby nakrájejte na plátky či nudle. Nejprve na pánvi krátce opečte spolu s drobně nakrájenou cibulí. Předem vařené brambory nakrájejte na plátky, anglickou slaninu na nudličky a sýr nahrubo nastrouhejte.

Polovinu sýra a všechny ostatní opečené a pokrájené suroviny promíchejte se solí, kmínem a posekanou natí petržele a bazalky. Případně dochutte i jiným kořením podle vaší chuti. Zapékačskou misku vymažte máslem, vysypte strouhankou a vmáčkněte do ní připravenou směs.

Pečte ji zvolna při teplotě 140 stupňů asi 30 minut. Poté zapékačku zalijte smetanou s rozšlehanými žloutky a solí a nechte dopékat necelých deset minut při teplotě 170 stupňů.

Na závěr zapečte na povrchu zbývající sýr a podávejte.



Houbovou zapékačku můžete připravit v kombinaci s různou zeleninou a jinými druhy sýra. Místo brambor použijte klidně těstoviny nebo rýži.

Zapečený salát

4 porce

25 minut

150 g rajčat

150 g salátových okurek

150 g paprik

80 g oliv

50 g sýru s bílou povrchovou plísní
(Hermelín)

50 g tvrdého sýru

50 g balkánského sýru
(Feta)

sůl

třtinový tmavý cukr

ocet

olivový olej

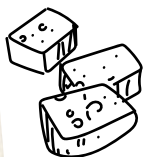
provensálské koření

pepřové koření

Omytou a očištěnou zeleninu nakrájejte na stejnoměrné kousky. Cukr, ocet a sůl krátce svařte, přičemž počítejte se dvěma díly octa a jedním dílem třtinového cukru a trochou soli. Přidejte provensálské koření a nechte zchladit.

Zeleninu doplňte okapanými olivami a přelijte vše dresinkem a olejem. Vložte ji do olejem vytřené zapékačské misky a na povrch salátu rozložte plátky sýrů. Zapékejte jen krátce, tak, aby se salát zahřál a sýry zčásti roztekly.

Čas max 10 minut při teplotě 175 stupňů.



Velmi zajímavou variací je způsob, kdy do zapékačské misky dáte nejprve rozpéci **toastový chléb** nakrájený na proužky nebo kostičky. Asi pět minut ho pečte na 200 stupňů a pak teprve přidejte zeleninu se sýry a zapečte.



Čočka s vejci trochu jinak

4 porce

30 minut

500 g čočky

již hotové

4 vejce

4 krajíce chleba

4 plátky slaniny

(a více)

4 stroužky česneku

sádlo

na vymazání nádoby

Podle vašich zvyklostí upravenou čočku můžete ve finále upravit trochu jiným způsobem. Nasucho opečené topinky důkladně postrouhejte česnekem a je vložte do zapékačké nádoby vymazané sádlem.

Poté potřete vrstvou hotové čočky. Do středu každé porce udělejte otvor, který vyložte plátkem slaniny. Klidně můžete slaninou vyložit celou nádobu, nebo pokrýt povrch, jak libo. Následně ji vložte do trouby a při teplotě 170 stupňů vše rozpečte (cca 15 minut).

Nakonec do připravených a rozpečených „slaninových misek“ klepněte syrová vejce a nechte jejich bílek ztuhnout a žloutky jen zahřát. K tomu stačí 3 – 5 minut a teplota 110 stupňů.

Mezitím si připravte nakládané okurky, papričky, cibulky a třeba i kyselé houby a těšte se na mimořádnou dobrotu.



Velmi rád zapékám čočku třeba s rýží nebo žlutý hrách s bramborami a podobně. Samozřejmě s klobáskou, uzeným i vejci a také k tomu ladí uzený sýr.



Paláčky s masem a zeleninou



pro čtyři osoby

70 minut

400 ml mléka

200 g mouky
polohrubé

2 vejce

sůl a olej
na pečení palačinek

300 g kuřecího masa
(nebo jiného)

200 g tvrdého sýra

**250 g kořenové
zeleniny**

60 g cibule

zelené bylinky

3 vejce

60 g másla

strouhanka

150 ml smetany

Z mléka, mouky a vajec vyšlehejte hladké, řídké těsto na palačinky. Nechte ho krátce odstát a na troše oleje pak pečte tenké placky.

Zvlášť si připravte náplň. Na másle zpěníte nejprve drobně krájenou cibuli, pak přidejte jemně nastrohanou kořenovou zeleninu. Když trochu změkne a zavoní, přidejte nasekané bylinky a nakonec mleté maso. Vše osolte, podlijte polovinou smetany a krátce poduste.

Srolované palačinky pak plňte připravenou směsí, vložte je do vymaštěné a strouhankou vysypané nádoby pro zapékání. Vložte do trouby přehřáté na 160 stupňů a pečte 15 minut. Poté palačinky zalijte druhou částí smetany, strouhaného sýra a rozšlehanými vejci a dopečte na konec při vyšší teplotě (180 stupňů).

Podávejte se salátem a radostí.



*V případě, že máte rádi **játra na cibulce**, můžete zkusit náplň z drobně sekaných drůbežích jater a cibulky samozřejmě s česnekem a třeba i špenátovými listy.*

Žemlovka s brusinkovým tvarohem



pro 4 osoby

70 minut

400 g žemle
nebo rohlíků

2 vejce

200 ml mléka

350 g jablek

30 g rozinek

40 g cukru
přírodního

skořice nebo

perníkové koření

sůl

80 g másla

na šlehaný tvaroh:

250 g tvarohu
měkkého

smetana

brusinkový kompot

Vejce osolte a rozšlehtejte v mléce, žemli nakrájejte na stejnoměrné plátky, jablka nastrouhejte a promíchejte s cukrem, rozinkami a kořením.

Do máslem vytřenou zapékací nádobu skládejte vrstvy pečiva, pokropené směsí vajec a mléka, a vrstvu jablek. Poslední vrstva by měla být žemlová.

Zbývající máslo rozetřete na povrch a dejte zapékat do trouby nastavené na pečení dezertů a upravte teplotu na 150 stupňů a čas na 25 minut. Na závěr případně dopečete při vyšší teplotě do růžova.



*Rád do jablek přidávám také **ořechy** a krom rozinek i jiné sušené ovoce.*

Připravoval jsem podobně i žemlovku z chleba a jiného pečiva.

Makové muffiny s ovocem

6-8 kusů

20 minut

150 g špaldové mouky

(celozrnné)

70 g mletého máku

60 g másla

2 vejce

80 g cukru

krupicového

100 ml bílého jogurtu

mletý zázvor

skořice

½ prášku do pečiva

citronová kůra

150 g čerstvého

ovoce

Vejce a cukr šlehejte do pěny. Pak přidejte vanilkový cukr, citronovou kůru a nakonec rozpuštěné máslo a jogurt. Do této směsi postupně přidejte všechny sypké přísady: tedy mouku, mletý mák a kypřící prášek.

Vzniklé těsto rozdělujte do máslem vytřených formiček (případně papírových košíčků). Do každé budoucí muffiny dejte do středu kousek nebo kousky ovoce a pečte je při 170 stupních asi 20 minut.

Pečené cukrujte případně přizdobte kysanou smetanou a neste na stůl.



Populární muffiny můžete samozřejmě připravit různé. Nahradit mák ořechy, ovoce lze nastrohat či drobně pokrájet rovnou do těsta a přidat k němu rozinky. Velmi rád přivoním těsto kapkou tuzemáku nebo vaječného **likéru**.



Domácí müsli tyčinky

Na 500 g těsta

40 minut

**200 g jemných
ovesných vloček**

100 g kokosu
strouhaného

2 vejce

50 g přírodního cukru
(třtinového)

50 g ořechů

50 g sušeného ovoce

perníkové koření

špetka soli

Vejce šlehejte s trochou soli a cukrem do pěny. Poté vmíchejte posekané nebo mleté ořechy, nakrájené či nasekané sušené ovoce, trochu koření, strouhaný kokos a nakonec jemné, tedy mírně rozsekané či pomleté ovesné vločky. Vzniklou směs nechte 15 minut stát. V té době těsto zhoustne.

Pečicí papír si nastříhejte na velikost sítí do trouby. Rozdělte na něj připravenou hmotu. Tu pak překryjte potravinovou fólií a pomocí válečku roztlačte do stejnoměrné vrstvy. Pak folii stáhněte a vzniklé placky rozřežte rádlím na menší či větší proužky a budoucí tyčky pečte při teplotě 160 stupňů přibližně 20 minut (až těsto zružoví).

Podávejte máčené v čokoládové či jogurtové polevě.



*Samozřejmě, že můžete kombinovat různé druhy sušeného **ovoce**, ořechů, případně i semínek a vytvořit několik rozličných druhů domácích müsli tyčinek.*



orientální čaj nebo punč



Slupky z jablek, kůra z citrusů, okrojky ze zázvoru a třeba pár šípků utržených na procházce. To vše docela snadno a rychle usušíte na sítích v troubičce během půl hodinky. Je na to program nastavený až na osm hodin, ale to je na větší a hodně vlhké kusy ovoce apod.

Z usušených slupek, plodů a kůry jakož i okrojků snadno vylouhujete zajímavý nápoj. Ale povýšíte ho přidáním koření. Doporučuji celou skořici, badyán a hřebíček, případně i kardamom a jiné. Máte-li čas dejte vše na delší dobu (třeba hodinu) jen do vlažné vody a až nakonec přiveďte k varu. Pokud ne, povařte vše dvě minuty a pak nechte 5 minut louhovat.

Tento voňavý odvar pak můžete různě doladit a je jedno zda to bude čaj nebo punč.

Zkuste tyto kombinace:

s mlékem a medem (popřípadě rumem)

s pomerančovým nebo jiným džusem

se svařeným vínem a brusinkovým kompotem

s kostičkami syrových jablek a sušeným ovocem

s citronovou šťávou, medem a kokosovým mlékem

se smetanou a čokoládou a nakládanými višněmi



Pokud silný odvar ze sušeného ovoce a koření scedíte a povaříte s cukrem, případně citronovou šťávou, získáte speciální punčový sirup, kterým pak snadno doladíte rozličné nápoje ale i ovocné saláty, sladké krémy a jiné.

SOGO[®]

SS-10465

CHYTRÁ TROUBA SOGO

SS-10465



**UNIKÁTNÍ TECHNOLOGIE
OHŘEVU** *při pečení a smažení*



**OSM PŘEDNASTAVENÝCH
PROGRAMŮ** *ale i samostatné
ovládání času a teploty*



**SMAŽENÍ HORKÝM
VZDUCHEM** *úspora až 80% tuku*



SNADNÁ ÚDRŽBA *všechno
příslušenství lze umýt v myčce*