

Kuchařka



@delimano.cz

delimano®

Váříte. Oslavujete. Každý den.

OBSAH

Úvod	4	Celerovo-sýrové placičky a křídla v pikantní BBQ omáčce s medem	38
Sekaná a pečené brambory	10	Fish & chips	40
Lowcarb Pavlova	12	Banánový chléb	42
Pečené vdolky	14	Domácí tortila chips	44
Párky v listovém těstě	16	Cibulové kroužky	46
Kuřecí stripsy	18	Croissanty s nutellou	48
Vepřové karbanátky s cuketou	20	Snídaňové muffiny z vajec	50
Zeleninové chipsy	22	Lowcarb cupcake	52
Mini pizza calzone	24	Losos s pečenými bramborovými chipsy a limetovým máslem	54
Jogurtová pizza	26	Špenátový burek	56
Šneci se skořicí	28	Burrito s trhaným kuřecím masem	58
Losos s krustou z bylinek a panko strouhanky	30	Muffiny s čokoládou	60
Tuňákové kuličky	32	Lososí prsty	62
Kuřecí sushi rolky	34	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	64
Tuňák v sezamové krustičce	36	Poznámky	66

Milí zákazníci,

během posledních měsíců se z horkovzdušné fritézy Delimano stal velký hit, který si zamilovalo nespočet rodin po celé České republice, ale i v zahraničí. Horkovzdušná fritéza nám umožňuje vařit zdravěji, rychleji a s velkou úsporou energie i času. Dvojitě perforované dno a cirkulace horkého vzduchu zajistí, že pokrmy budou dokonale opečeny ze všech stran a vy si tak užijete křupnutí s každým kouskem. V kuchařce najdete širokou škálu pokrmů od předkrmů, hlavních jídel až po dezerty.

Věřím, že každý si najde recept, který bude vařit stále dokola, nebo si vymyslíte svůj vlastní dokonalý pokrm, proto jsme si pro vás na konci kuchařky připravili volné stránky, kam si můžeme svůj oblíbený recept zapsat.

Přeji vám spoustu chutných receptů a času stráveného u jídelního stolu s vaší rodinou.

Hana Hanselková, Delimano brand manažerka





HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA

Delimano horkovzdušná fritéza - revoluční kuchyňský spotřebič, který mění smažení na oleji na fritování pomocí obyčejného horkého vzduchu! Výsledkem jsou perfektní jídla bez tuku, ale přitom fantasticky křupavá! Přestože je tento spotřebič skutečně výjimečný, sami uvidíte, jak jednoduché je jeho použití.



VYUŽÍVÁ KONVEKČNÍ VENTILÁTOR, POMOCÍ KTERÉHO CIRKULUJE HORKÝ VZDUCH OKOLO JÍDLA A POSTARÁ SE O KŘUPAVÝ VÝSLEDEK.





Ovládání jen pomocí 2 tlačítek



6 Rukojeť, která není nikdy horká



Prostorný 2,5l košík s nepřilnavým povrchem

Proč smažit VZDUCHEM a ne v OLEJI?

Smažení je oblíbený způsob přípravy jídel na celém světě. Restaurace a řetězce s rychlým občerstvením ho často využívají na rychlou a levnou přípravu pokrmů.

Mezi taková nejoblíbenější jídla patří ryby, hranolky, kuřecí kousky, sýr, ale fritovat je možné prakticky cokoliv.

Mnoho lidí má v oblíbenosti chuť smažených jídel. Obvykle však obsahují mnoho kalorií a nasycených tuků, takže jejich konzumace může mít negativní vliv na vaše zdraví.



SMAŽENÁ JÍDLA JSOU VELMI KALORICKÁ

Při smažení vzniká mnoho kalorií, protože takto připravované jídlo je obvykle obalené v těstíčku nebo v mouce. Navíc se z něj během smažení ztrácí voda a absorbuje tuky.

Například:

1 malá pečená brambora
(100 g):

93 kcal
0 g tuku



Malá porce
hranolek
(100 g):
319 kcal
17 g tuku



Smažená jídla mají obvykle vysoký obsah nasycených tuků

- Výrobci potravin často využívají hydrogenaci tuků pomocí vysokého tlaku a plynného vodíku, aby zvýšily trvanlivost a odolnost. Avšak k hydrogenaci dochází i tehdy, pokud se během vaření zahřívá olej na příliš vysokou teplotu. Při tomto procesu se mění chemická struktura tuků, tělo je umí zpracovat jen těžko, což může v konečném důsledku negativně ovlivnit zdraví. Trans-tuky se spojují se zvýšeným rizikem mnoha onemocnění včetně srdečních chorob, rakoviny, cukrovky a obezity.

! "Vzhledem k tomu, že se smažená jídla připravují při mimořádně vysokých teplotách, je velmi pravděpodobné, že obsahují trans-mastné kyseliny."

VĚDĚLI JSTE?

Trans-tuky jsou skutečně velkým problémem. Na celém světě. Světová zdravotnická organizace nedávno zavedla postupný plán a usměrnění pro odstranění průmyslově vyráběných trans-mastných kyselin z globálního zásobování.

Konzumace smažených jídel může zvýšit riziko nemoci

- Obecně řečeno, jedení smažených pokrmů je spojeno s vyšším rizikem vzniku diabetu typu 2, srdečních onemocnění a obezity. Konzumace takových pokrmů může přispět k vysokému krevnímu tlaku, nízké hladině "dobrého" HDL cholesterolu a ke vzniku obezity, přičemž všechno jsou to rizikové faktory pro onemocnění srdce.

A právě proto je rozumné používat HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU!

S Delimano horkovzdušnou fritézou si můžete dopřát všechna svá oblíbená fritovaná jídla, ale s menším množstvím kalorií, tuků a trans-mastných kyselin, jako kdybyste je smažili tradičně na oleji. Můžete tedy následovat moderní, zdravé trendy a přitom stále jíst smažené pokrmy.

Stále pochybujete o výhodách smažení pomocí vzduchu?

Testovali jsme* rozdíl mezi smažením na oleji a pomocí vzduchu na nejznámějších smažených pokrmech. Podívejte se!

- testováno Slovinským Národním Institutem pro Zdraví, Životní prostředí a Výživu



SMAŽENÍ V OLEJI



VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK

12,9 g tuku / 100 g
264 kcal



MOŘSKÉ PLODY

14,06 g tuku / 100 g
288 kcal



KUŘECÍ STEHÝNKA

15,5 g tuku / 100 g
261 kcal



HRANOLKY

7,4 g tuku / 100 g
186 kcal

SMAŽENÍ VZDUCHEM



-73%
tuku

3,4 g tuku / 100 g
192 kcal



-40%
tuku

9,1 g tuku / 100 g
243 kcal



-45%
tuku

8,4 g tuku / 100 g
198 kcal



-95%
tuku

<0,3 g tuku / 100 g
145 kcal



▪ SEKANÁ A PEČENÉ BRAMBORY ▪



35 MINUT



180 - 200°C

INGREDIENCE

- 500 g mletého masa - míchané
- Menší cibule na kostičky
- 2 stroužky česneku
- 1-2 vejce
- Majoránka
- Strouhanka
- Sůl, pepř
- Malé brambory se slupkou

PŘÍPRAVA

Brambory si předvaříme v osolené vodě. Připravíme směs na sekanou, kterou necháme alespoň 30 minut odležet v lednici. Horkovzdušnou fritézu předehřejeme na 180°C

Vložíme sekanou a pečeme 35 minut (dle velikosti sekané) po upečení vyndáme a necháme vychladnout. Během chladnutí vložíme předvažené brambory na 7 minut a 200°C





**RECEPT
INFLUENCERA**
@zit_jist_lowcarb



· LOW CARB PAVLOVA ·



50 MINUT



110 °C

INGREDIENCE

- 3 bílky
- Špetka soli
- 1/2 kávové lžičky vinného octa
- 1 kávová lžička sladidla (xylitol nebo erythritol)
- 1/2 kávové lžičky kypřicího prášku s vinným kamenem
- Ingredience na krém a ozdobení:
- 100 ml šlehačky 33%
- 1/2 polévkové lžice sladidla
- Ovoce na ozdobení



PŘÍPRAVA

Do bílků přidáme špetku soli a při nízkých otáčkách šleháme do té doby, dokud z bílků není tuhý sníh.

Do hotového sněhu opatrně vmícháme postupně kypřící prášek, vinný ocet a sladidlo.

Z pečicího papíru si vystříhneme kolečko o průměru koše horkovzdušné fritézy. Papír ještě promažeme máslem nebo kokosovým olejem. Papír vložíme do koše fritézy a na něj opatrně nandáme sníh do tvaru nadýchaného bochánku.

Fritézu nastavíme na 110 °C a pečeme 50 minut (2 x 25 min). Po upečení vyjmeme, necháme vychladnout.

Před podáváním ozdobíme hojnou vrstvou vyšlehané šlehačky se sladidlem a ozdobíme drobným ovocem (např. borůvky a jahody).



**RECEPT BRAND
MANAŽERKY**

@haniihanselkova



· PEČENÉ VDOLKY ·



20 MINUT



180 °C

INGREDIENCE

- 1 balíček droždí
- 250 ml vlažného mléka
- 1 lžička cukru
- 500 g hladké mouky
- Špetka soli
- 1 vejce
- 100 g rozpuštěného másla či sádla + máslo na potřeni

NA OZDOBU

- Povidla
- Tvaroh
- Ovoce

PŘÍPRAVA

Z droždí, 150 ml mléka a cukru necháme vzejít kvásek. Do mísy prosijeme mouku se solí, přidáme zbytek mléka, vejce, máslo a kvásek.

Zaděláme těsto a necháme ho hodinu kynout. Vykynuté těsto odkrajujeme lžicí a tvarujeme z něj placky vysoké asi půl centimetru. Necháme je ještě asi čtvrt hodiny kynout . Mezi tím předehřejeme horkovzdušnou fritézu na 180 °C.

Vdolky pečeme asi 15 minut dozlatova. Ještě horké vdolky potřeme rozpuštěným máslem. Těsně před podáváním je ozdobíme povidly, tvarohem a ovocem.





• PÁRKY V LISTOVÉM TĚSTĚ •



15 MINUT



200 °C

INGREDIENCE

- Párky
- Listové těsto

PŘÍPRAVA

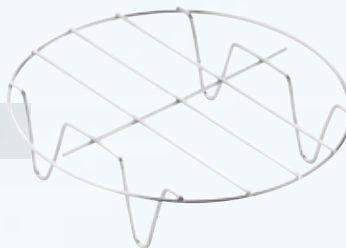
Horkovzdušnou fritézu předehřejeme na 200 °C. Listové těsto nakrájíme na menší obdélníčky a jejich prostředek nařežeme.

Zabalíme párky a vložíme do horkovzdušné fritézy. Pečeme na 200 °C přibližně 15 minut.



TIP

K horkovzdušné fritéze lze přikoupit rošt





RECEPT INFLUENCERA

@meetmylovelyworld



· KUŘECÍ STRIPSY ·



20 MINUT



180 °C

INGREDIENCE

- 0,5 kg kuřecího masa
- 200 ml bílého jogurtu
- 200 g kukuřičných lupínek, které si rozdrtíme
- Sůl
- 1 lžička kari (nebo místo kari můžete dát 2 lžíce plnotučné hořčice)

PŘÍPRAVA

Kuřecí prsa si nakrájíme na malé kousky a naložíme je alespoň na tři hodiny do směsi jogurtu a kari.

Takto marinované kousky následně osolíme a obalíme v rozdrcených kukuřičných lupíncích. Poté si stripsy přendáme do fritézy a pečeme zhruba 20 minut na 180 °C.





**RECEPT
INFLUENCERA**

@petulavas



• VEPŘOVÉ KARBANÁTKY S CUKETOU •



30 MINUT



180 °C

INGREDIENCE

- 250 g vepřového mletého masa
- 100 g cukety
- 1 vejce
- Sůl, kmín, koření podle chuti (např. grilovací), mletá paprika, česnek, čerstvé bylinky
- Psyllium (strouhanka)
- Lahůdkové droždí na obalení

PŘÍPRAVA

V míse smícháme maso s vejcem, nahrubo nastrouhanou cuketou, kořením, bylinkami a přidáme cca 2 lžičce psyllia/strouhanky. Tvarujeme karbanátky, které obalíme v lahůdkovém droždí.

Pečeme v horkovzdušné fritéze dozlatova na 180 °C cca 30 minut. K tomu na rošt přidejte cuketu na kolečka se solí a pepřem.



•ZELENINOVÉ CHIPSY•



15- 20 MINUT



200°C

INGREDIENCE

- Červená řepa
- Celer
- Mrkev
- Brambory
- Petržel
- Bylinková sůl

PŘÍPRAVA

Horkovzdušnou fritézu předehřejeme na 200°C. Zeleninu očistíme a nakrájíme na tenké plátky. V misce smícháme s bylinkovou solí nebo jiným oblíbeným kořením.

Vložíme do fritézy a pečeme 15-20 minut. Během pečení protřepejte.



TIP

S krájením na tenké a stejně velké plátky vám pomůže pružinový kráječ Brava





**RECEPT BRAND
MANAŽERKY**

@haniihanselkova



▪ MINI PIZZA CALZONE ▪



12 MINUT



180 °C



INGREDIENCE

- Hotové těsto na pizzu
- Kečup/protlak
- Sýr
- Šunka
- Oregano



PŘÍPRAVA

Přehřejeme horkovzdušnou fritézu na 180 °C.

Z pizza těsta vykrájíme kolečka, celá je potřeme kečupem nebo protlakem a jednu polovinu naplníme šunkou a sýrem a posypeme oreganem.

Kolečka přehneme napůl a kraje stlačíme vidličkou. Pečeme na 180 °C přibližně 12-15 minut.



• JOGURTOVÁ PIZZA •



15- 20 MINUT



170°C

INGREDIENCE

- 2 hrnky bílého jogurtu
- 1 vejce
- 420g polohrubé mouky
- 1 prášek do pečiva
- Špetka soli
- Rajčatový protlak
- Sušené oregáno
- Mozzarella
- Salám/šunka

PŘÍPRAVA

Horkovzdušnou fritézu předehřejeme na 170°C. Ve větší míse smícháme jogurt s moukou, vejcem, práškem do pečiva a solí. Vypracujeme těsto.

Z připraveného těsta vyválíme kruh - dle průměru nízké pánvičky, kterou lze zakoupit k horkovzdušné fritéze. Těsto vložíme do pánvičky.

Potřeme protlakem, přidáme oregáno, sýr, šunku. Ve fritéze pečeme 15-20 minut do zlatova - dle tloušťky těsta.



TIP

K horkovzdušné fritéze lze přikoupit nízkou pánvičku





ŠNECI SE SKOŘICÍ.



15 MINUT



180 °C

INGREDIENCE

- 500 g polohrubé mouky
- 200 ml mléka
- 1 vejce
- 150 ml oleje
- 2x vanilkový cukr
- 1 špetka soli
- 3/4 droždí
- 1 lžička prášku do pečiva
- Vejce na potřeni

NÁPLŇ

- Skořicový cukr
- Rozpuštěné máslo

PŘÍPRAVA

Horkovzdušnou fritézu předehřejeme na 180 °C. Z ingrediencí vypracujeme hladké těsto, které rozválíme na obdélník. Smícháme rozpuštěné máslo a skořicový cukr.

Náplní potřeme plát těsta. Smotáme a krájíme kolečka, která dáme na nízkou pánevku (lze péct i bez ní) a necháme ještě chvíli kynout. Je nutné zde nechat prostor, šneci ve fritéze ještě hodně nakynou.

Nakynuté šneky potřeme rozšlehaným vajíčkem a dáme péct. Pečeme 15 minut na 180 °C. Záleží také na velikosti šneků.





**RECEPT
INFLUENCERA**
@smadienka0501



• LOSOS S KRUSTOU Z BYLINEK A PANKO STROUHANKY •



15-20 MINUT PŘÍLOHA, LOSOS 12 MINUT



180°C - 200°C

INGREDIENCE

- 2 filety lososa
- 3 lžice panko strouhanky (nebo klasické)
- 2 lžice parmezánu
- 2 vrchovaté lžice másla
- 2 lžice nasekaných bylinek (mix rozmarýn, pažitka, tymián)
- Sůl
- Citrón

NA PŘÍLOHU POTŘEBUJETE

- 1 fenykl
- 10 malých brambor
- 1 lžička grilovacího koření
- 2 lžice olivového oleje

PŘÍPRAVA

Nejprve si povaříme brambory s fenyklem, stačí do poloměkka. V misce pak brambory a na kostky nakrájený fenykl smícháme s kořením a olejem. Směs ve fritéze pečeme na 200°C, zhruba 15-20 minut (fritézu můžeme průběžně otevírat a postup pečení kontrolovat).

Do malé mističky si dáme povolené máslo, parmezán, strouhanku a bylinky, vše promícháme. Lososa si osolíme, pokapeme citrónem a rukama navrstvíme směs. Fritézu nastavíme na 180°C a pečeme 12 minut.



TIP

Jídlo můžete servírovat i s čerstvým salátkem. Já volila směs salátů, rajče a jako dresing jsem smíchala hrubozrnnou hořčici s medem.





**RECEPT
INFLUENCERA**

@adel.ashley



• TUŇÁKOVÉ KULIČKY •



20 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- 3 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě
- 100g najemno nastrohané mrkve
- 2 vejce
- 80g kukuřičné strouhanky + na obalení
- 1 polévková lžička koření na ryby bez soli, majoránku, špetku kurkumy, stroužek prolisovaného česneku, 1 kávová lžička Tamari omáčky

PŘÍPRAVA

Z tuňáka necháme vykapat co nejvíce vody a dáme jej do misky. Přidáme ostatní ingredience a pořádně zamícháme. Vedle na talířek si dáme kukuřičnou strouhanku. Vytvoříme rovnoměrné kuličky a obalíme je v kukuřičné strouhance.

Horkovzdušnou fritézu rozejdeme na 180°C. Na dno mísy nastříkáme trochu olivového oleje a poskládáme dovnitř kuličky - ty také olejem maličko pokapeme a pečeme 20 minut. Podáváme s těstovinami.





**RECEPT
INFLUENCERA**

@meetmylovelyworld

▪ KUŘECÍ SUSHI ROLKYA ▪



15 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- 10 ks celozrnná tortila
- 1 okurka
- 1 mrkev
- 3 lžíce sójová omáčka
- 250 g kuřecí prsa
- 1 avokádo
- 1 lžíce medu
- Pepř

PŘÍPRAVA

Kuře si nakrájíme na plátky a předsmažíme si ho 10-15 minut ve fritéze, dokud není propečené. Poté si ho přendáme do misky a promícháme s medem, sójovou omáčkou a pepřem. Takto promíchané kousky přidáme ještě na 5 minut do fritézy. Můžeme také připravovat na nepřilnavé pánvi Delimano.

Nakrájíme si okurku a avokádo na plátky a mrkev si nastroháme na drobno. Každou tortilu naplníme masem, mkrví, okurkou a avokádem. Pevně zamotáme a nakrájíme sushi rolky.





**RECEPT
INFLUENCERA**

@lejdyyen



• TUŇÁK V SEZAMOVÉ KRUSTIČCE •



30 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- Steak z tuňáka
- Sezam
- Sůl, pepř
- Pomerančový olej

PŘÍPRAVA

Steak z tuňáka osolíme a opeříme. Celý obalíme v sezamu a zakapeme pomerančovým olejem. Pečeme v horkovzdušné fritéze 30 minut na 180°C. Podáváme s oblíbeným salátem.





**RECEPT
INFLUENCERA**
@barborajezkova_



• CELEROVO-SÝROVÉ PLACIČKY A KŘÍDLA V PIKANTNÍ BBQ OMÁČCE S MEDEM •



KŘÍDLA 25 MINUT, PLACIČKY 10 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- Kuřecí křídla
- 2 menší mrkve
- 1 menší celer
- 2 vejce
- Trocha strouhanky
- Sýr, např. gouda
- Sůl
- Pepř
- BBQ omáčka
- Med
- Chilli

PŘÍPRAVA

Do horkovzdušné fritézy si dáme péct křídla na 25 minut na 180°C. Mezitím si připravíme omáčku na potření. Smícháme bbq, med a chilli, vše dle chuti. 5 minut před koncem křídla potřeme a necháme udělat křupavou kurčičku.

Celerové placičky

Na hrubo nastrouhanou mrkev a celer smícháme s vejci, sýrem a nakonec strouhankou tak, aby placičky držely tvar a nerozpadaly se. Dle chuti jen dochutíme solí, pepřem a případně můžeme použít i bylinky.

V horkovzdušné fritéze pečene dozlatova na 180°C cca 10 minut.





**RECEPT BRAND
MANAZERKY**

@haniihanselkova



• FISH & CHIPS •



20 MINUT



180°C - 200°C

INGREDIENCE

- cca 250 g ryby - nejlépe treska
- Půl hrnku hladké mouky
- 2 vejce
- 2 hrnky panko strouhanky (nebo namíchat 50:50 panko a kukuřičnou strouhanku)
- sůl, pepř
- mletá paprika
- Mražené hranolky

PŘÍPRAVA

Předehřejeme fritézu na 200°C. Jako první připravíme rybu – nakrájíme ji na menší proužky. Do mouky přidáme sůl, pepř a červenou papriku. Rozšleháme vejce a osolíme je. Do třetí místičky si připravíme strouhanku. Postupně obalujeme v mouce, vajíčku a strouhance - tu dobře přitiskneme na rybu.

Do fritézy dáme hranolky - cca půlku koše, na 200°C. Po 5 minutách přidáme obalenu rybu (jen jednu vrstvu, aby byla hezky křupavá). Snížíme teplotu na 180°C a pečeme 15 minut společně s hranolky.





· BANÁNOVÝ CHLĚB ·



30 MINUT



180 °C



INGREDIENCE

- 150g špaldové mouky
- 100g kokosu
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- Špetka soli
- 1 lžička mleté skořice
- 3 zralé banány + na ozdobu
- 2 vejce
- 50g tekutého kokosového oleje
- Hrst vlašských ořechů , nebo mandlí (nasekané na hrubo)
- 100 ml teplé vody

PŘÍPRAVA

Fritézu předehřejeme na 180 °C.

Strouhaný kokos rozmixujeme v mixéru do konzistence mouky.

V míse smícháme nejdříve kokos, mouku, jedlou sodu, prášek do pečiva, sůl a skořici. Poté vidličkou rozmačkáme banány, přidáme je ke směsi společně s vanilkou, vejci, olejem, ořechy a vše důkladně vyšleháme. Nakonec přidáme teplou vodu a znovu vyšleháme.

Formu, která se vejde do horkovzdušné fritézy vymažeme trochou oleje, vysypeme strouhaným kokosem, vlijeme připravenou směs a na povrch nakrájíme plátky banánů a nasypeme ořechy.

Pečeme přibližně 30-35 minut na 180 °C.



· DOMÁCÍ TORTILA CHIPS ·



5 MINUT



180 °C

INGREDIENCE

- 10 kukuřičných tortil (v případě, že máte velké, tak jen 6)
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 2 lžičky soli
- 1 polévková lžíce oblíbeného koření (např. grilovací)

PŘÍPRAVA

Tortily potřeme olivovým olejem, posypeme kořením a nakrájíme na trojúhelníčky. Dáme do fritézy a pečeme 5 minut na 180 °C. Podáváme s domácím guacamole nebo oblíbenou salsou.





• CIBULOVÉ KROUŽKY •



7 MINUT



190 °C

INGREDIENCE

- 4 velké cibule, nakrájené na kolečka
- 2 šálky hladké mouky
- 2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 2 lžičky papriky
- 1 lžička sušené cibule
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička kajenského pepře
- 2 hrnky panko strouhanky
- 2 vejce

PŘÍPRAVA

Cibuli nakrájíme na kolečka a jednotlivé prstence rozdělíme. Mouku smícháme s veškerým kořením. V další misce rozšleháme vejce a do poslední misky dáme panko strouhanku.

Cibulové kroužky obalujeme postupně v mouce, vajíčku a panko strouhance. Pečeme v jednotlivých vrstvách na 190 °C cca 7 minut.



TIP

Panko strouhanku můžete vyměnit za kukuřičnou nebo klasickou.





**RECEPT BRAND
MANAŽERKY**

@haniihanselkova



· CROISSANTY S NUTELLOU ·



15-20 MINUT



160°C

INGREDIENCE

- 250g hladké mouky
- Droždí
- 60 ml vlažného mléka
- 225 g másla
- Špetka soli
- 35 g cukru
- Vejce

NÁPLŇ

- Nutella, marmeláda, ořechové máslo..

PŘÍPRAVA

V misce si připravíme kvásek z droždí, mléka a 2 lžiček cukru. Necháme vzejít.

Do robota dáme mouku, cukr a 125g másla, zbytek dáme do mrazáku. Necháme promíchat na drobenku a pak přidáme kvásek. Robota necháme alespoň 10 minut pracovat a těsto poté dáme kynout na 45 minut. Těsto vyválíme do obdélníku a nastrouháme na něj část másla z mrazáku, boční strany přehneme do středu a znovu rozválíme. Válení a strouhání opakujeme alespoň 3x, tím se vytvoří v croissantu vrstvy.

Nakonec vyválíme a nakrájíme trojúhelníky, které potřeme náplní, zamotáme a potřeme vajíčkem. Ve fritéze pečeme na 160°C cca 15-20 minut podle velikosti, aby nebyly uprostřed syrové.



TIP

Kuchyňský robot vám usnadní práci s těstem.





• SNÍDAŇOVÉ MUFFINY Z VAJEC •



10 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- 5 vajec
- Sůl, pepř
- Strouhaný sýr
- Šunka, slanina
- Rajčata
- Jarní cibulka
- Baby špenát

PŘÍPRAVA

Vejce rozšleháme v misce, přidáme sůl a pepř. Směs nalijeme do silikonových formiček na muffiny zhruba do 3/4. Přidáme vybrané ingredience a navrch nasypeme sýr.

Pečeme v horkovzdušné fritéze, dokud nebude střed muffinů pevný.





**RECEPT
INFLUENCERA**
@zit_jist_lowcarb



• LOW CARB CUPCAKE •



20 MINUT



140°C

INGREDIENCE

- 3 polévkové lžíce mandlové mouky
- 3 polévkové lžíce lískooříškové mouky
- 125g másla
- 3 vejce
- 1 kávovou lžičku kypřicího prášku
- 2 polévkové lžíce karobu (nebo kakaa)
- Špetka soli
- 1 polévková lžíce sladidla (erythritol nebo xylitol)

PŘÍPRAVA

Vejce se špetkou soli vyšleháme a postupně přidáváme rozpuštěné máslo. Poté si dohromady smícháme zbytek sypkých ingrediencí a postupně vmícháme do vyšlehané směsi vajec a másla.

Vzniklé těsto dáme do silikonových formiček (vystačí na cca 10 - 12 ks) na muffiny. Horkovzdušnou fritézu nastavíme na 140°C a pečeme 20 minut.





**RECEPT
INFLUENCERA**
@atigu



• LOSOS S PEČENÝMI BRAMBOROVÝMI CHIPSY A LIMETOVÝM MÁSLEM •



BRAMBORY 15 MINUT, LOSOS 20 MINUT



180°C - 200°C

INGREDIENCE

- Filet z lososa
- Sůl, pepř
- Česnek
- Menší brambory
- Máslo
- Trocha lučiny
- Limetková šťáva

PŘÍPRAVA

Lososa lehce osolíme a opeříme a přidáme prolisovaný česnek. Vložíme do fritézy nejdříve kůží dolů na 180°C a 12 minut. Poté otočíme a 2 minuty pečeme na 200°C. Brambory omyjeme a i se slupkou nakrájíme na tenké plátky, které osolíme a pečeme 15 minut na 190°C a během pečení je potřeme.

Máslo vyšleháme s trochou lučiny, přidáme sůl, pepř, česnek a limetovou šťávu. Vyšlehané máslo dejte na upečeného lososa.





**RECEPT BRAND
MANAZERKY**

@haniihanselkova

• ŠPENÁTOVÝ BUREK •



15 - 20 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- 1 filo těsto
- 1 listový špenát
- 1 cibule
- 3 lžíce másla
- 1 tvrdý tvaroh
- Česnek
- Sůl, pepř
- Petrželka

PŘÍPRAVA

Mražený špenát necháme povolit. Na másle zesklivatíme cibuli, přebytečnou vodu ze špenátu slijeme a přidejte k cibuli. Prohřejeme a nadrobíme tvaroh do směsi. Přidáme sůl, pepř a česnek a necháme prohřívát. Sundáme z plotny a necháme vychladnout.

Těsto opatrně dáme na kuchyňskou linku, případně můžete použít trochu mouky. Do jedné řady dáme náplň a opatrně srolujte. Poté hotovou ruličku znovu srolujeme do šneka.

Dáme do nízké pánvičky a potřeme rozpuštěným máslem s petrželkou a trochou česneku.





**RECEPT BRAND
MANAZERKY**

@haniihanselkova



• BURRITO S TRHANÝM KUŘECÍM MASEM •



MASO 25 MINUT, BURRITO 5 MINUT



180°C - 200°C

INGREDIENCE

- 2 kuřecí prsa
- Tortily
- BBQ omáčka
- Rukola nebo salát
- Cherry rajčata
- Fazolová pasta (stačí rozmixovat nebo rozmackat tmavě fazole bez nálevu)
- Cheddar
- Jalapeños
- Kukuřice z plechovky



PŘÍPRAVA

Kuřecí prsa jen očistíme a dáme do fritézy, pečeme 25 minut na 180°C.

Po upečení necháme chvíli vychladnout a ručně nebo vidličkou natrháme na vlákna. Smícháme s BBQ omáčkou (nebo jinou oblíbenou), případně můžeme dosolit, ale není třeba. Pak už jen vrstvíme na střed tortily, okraje musí být dostatečně volné, aby šly přehnout.

Maso, fazole, kukuřice, rukola, rajčata, jalapeños a sýr.

Pak pokládáme kraje směrem do středu, skládanou částí dolů dáme znovu do fritézy a zapečeme na 200°C cca 5-7 minut.

Pokud chcete pravé burrito přidejte ještě jednu vrstvu - rýži.



· MUFFINY S ČOKOLÁDOU ·



15-20 MINUT



170°C



INGREDIENCE

- 225 g hladké mouky
- 1 lžička kypřicího prášku
- 225 g změkklého másla
- 225 g krupicového cukru
- Špetka soli
- Lžička vanilkového extraktu
- 4 vejce
- Nasekaná čokoláda

PŘÍPRAVA

Horkovzdušnou fritézu přehřejeme na 170°C.

Smícháme mouku a kypřicí prášek a odložíme prozatím stranou. Máslo, vanilkový extrakt, cukr a sůl dáme do mísy a vyšleháme do světlé pěny. Vejce prošleháme vidličkou a pomalu přiléváme k vyšlehanému máslu. Po třetinách vmícháme mouku s kypřicím práškem a nakonec přidáme čokoládu. Lžící rozdělíme těsto do připravených košíčků tak, aby byly naplněné ze dvou třetin.

Muffiny pečeme zhruba 15–20 minut.



TIP

Pokud chcete udělat dvoubarevné muffiny, dejte si trochu těsta stranou a vmíchejte do něj lžici kakaa.



**RECEPT
INFLUENCERA**

@adel.ashley



• LOSOSÍ PRSTY •



10-15 MINUT



180°C

INGREDIENCE

- Losos filé (bez kůže)
- Mouka
- Kukuřičná strouhanka
- Vejce
- Rybí koření
- Sůl, pepř, majoránka

PŘÍPRAVA

Lososa nakrájíme na nudličky. Připravíme si tři talířky. Do prvního dáme mouku smíchanou s kořením na ryby. Do druhého rozšlehané vajíčko se solí a pepřem. Do posledního strouhanku.

Postupně obalíme a v horkovzdušné fritéze pečeme na 200°C dozlatova.





• DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY S VANILKOVÝM KRÉMEM •



20 MINUT



170 °C

TĚSTO

- 125 ml mléka
- 50g moučkového cukru
- 1 žloutek
- Půl kostky droždí
- 50 ml oleje
- 250g hladké mouky
- Špetka soli

KRÉM

- 1 vanilkový pudink
- Vanilkový cukr
- 750 ml mléka
- 3 lžičce cukru krupice
- Rum

PŘÍPRAVA

Připravte si mouku do které uděláte důlek, ve kterém necháme vykynout kvásek. Kraje mouky osolte. Po vyběhnutí kvásku přidejte ostatní ingredience na těsto a nechte přibližně hodinu kynout. Z těsta vytvořte malé kuličky, které dáte do koše fritézy. Pečte na 170 °C přibližně 20 minut.

Krém uvařte dle návodu na pudinku jen s větším množstvím mléka. Na konec přidejte trochu rumu a vanilkový cukr.

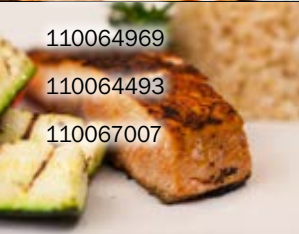




110016408
110038887
110037883
110051936



IN 364611 M



110064969
110064493
110067007



70

