

RECEPTY

Petra Stupky

Horkovzdušná trouba,

kteřá krom pečení umí smažit a grilovat, poslouží jako horkovzdušná fritéza, pizza pec, pomalý hrnec, sušička i jogurtovač.

Prostě je to pro mě **CHYTRÁ**

malá/VELKÁ
TROUBA



SOGO[®]
SS-10495



Snadné ovládání

18 přednastavených režimů

Objem 30 litrů

Dvojitě sklo na dvířkách



Ve výbavě:

Smaltovaný plech

Fritovací košík

Rošť

Otočný koš na fritování

Otočný úchyt na špízy

Otočný rožeň – vidlice

Pizza kámen 30 cm

SLOVO ÚVODEM



PETR STUPKA

Už po několika dnech používání jsem tuto menší troubu prohlásil za velkou. Svým objemem je totiž v podstatě poloviční oproti běžným troubám ale dokáže to, co umí její velké a drahé příbuzné. Horkovzdušný systém dokáže velice rychle rozpálit její vnitřek, a kromě všech druhů pečení umí i skvěle smažit s minimem tuku. Za dvacet minut máte domácí bramborové hranolky usmažené do křupava....

Pochopitelně jsem nadšen i z otočného rožně na pečení, na kterém je živáňská nebo kuřátko jako z nejlepšího grilu.

Ještě než vám nabídnu inspiraci v podobě receptů, věnujte prosím pozornost následujícím stranám, kde vás seznámím s 18 režimy, které výrobce přednastavil pro snadné používání této malé velké trouby. Je totiž dobré vědět kdy je vhodné teplotu nebo čas upravit s cílem upéct, zapéct či ugrilovat váš pokrm co nejlépe.

Přeji vám mnoho malých i velkých kulinařských úspěchů a dobrou chuť.



OVLÁDACÍ PANEL MALÉ VELKÉ TROUBY

HLAVNÍ VYPÍNAČ

zapíná i vypíná troubu

OVLÁDÁNÍ TEPLoty A ČASU

přednastavené i zvolené hodnoty můžete měnit libovolně i v průběhu samotného pečení bez pozastavení procesu

OSVĚTLENÍ VNITŘKU

po zmáčknutí osvětluje prostor po dobu 5 minut

PŘEDOHŘEV TROUBY (PREHEAT)

nejprve je třeba vybrat otáčením knoflíku z nabídky režimů jeden (bliká), například BAKE/pečení poté se dotknout nápisu PREHEAT – trouba se začne předehřívat a až dosáhne požadované

teploty zapípá a na display oznámí ADD FOOD, tedy vlož jídlo. Poté je nutné zmáčknout otočný knoflík a pečení se započne. *Předohřev nelze použít v programech: toast, sušení, kynutí, rozmrazování, udržování teploty a ohřívání.*

START / STOP

okamžitě zastaví probíhající proces – po opětovném dotyku vše pokračuje. Stejně tak fungují i DVÍŘKA TROUBY při jejich otevření se proces přeruší a po uzavření pokračuje dále

OTÁČENÍ ROŽNĚ/ KOŠE

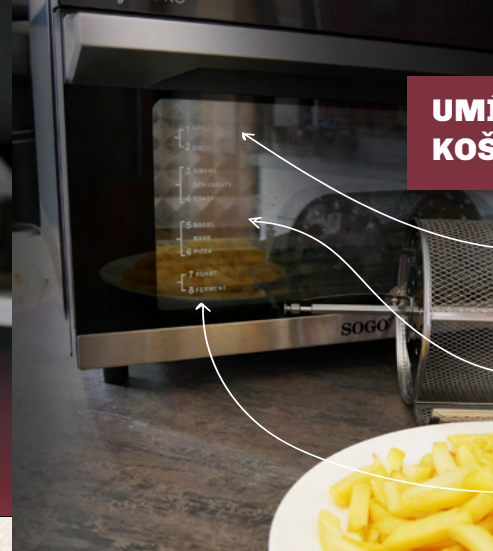
při stisknutí spustí otáčení pokud používáte při pečení otáčecí rožeň, koš nebo jehlice

HORKÝ VZDUCH

zapíná se automaticky podle zvoleného programu a při jeho činnosti tato ikona bliká.

DUÁLNI VAŘENÍ

vám dává možnost spojení dvou programů za sebou, například pečení a následného dohřívání, ale nastavení tohoto způsobu je možné jen ve vybraných programech a jeví se mi jako ne příliš šikovné



UMÍSTĚNÍ PEČICÍHO PLECHU, ROŠTU, KOŠE I JINÝCH NÁDOB DO TROUBY

Na **fritování, smažení, grilování a sušení** umístěte nádoby do horní poloviny trouby

Při pečení **pečiva, koláčů, dortů** a podobně využijte střed trouby

Pro pečení **masa a zeleniny a zapékání** jsou ideální nejnižší patra

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Ovládáte otočným knoflíkem – otáčením přeskokujete a stiskem knoflíku proces spouštíte – v tu chvíli se trvale rozsvítí zvolený program a ostatní nabídky zhasnou.



Kdykoli máte možnost jakýkoliv program upravit v nastavení času a stejně tak můžete, libovolně přeskočit na jiný program.

18 MOŽNOSTÍ

Vždy musíte jednu z nich zvolit – případně při ní upravit teploty a čas a následně pochopitelně spustit. Vynasnažil jsem se srozumitelně a přesně popsat co ve kterém režimu připravovat



POZOR! Trouba se odvětrává ve své horní zadní části, při používání z ní uniká horký vzduch.

u každého programu uvádím nejprve přednastavené hodnoty. Následuje mé osobní doporučení jak regulovat teplotu a čas pro tu kterou surovinu, potravinu či pokrm.

AIR FRY

HORKOVZDUŠNÉ FRITOVÁNÍ

TEPLOTA 200°

ČAS 10 MINUT

Horkovzdušné smažení s minimem tuku smažení větších kusů surovin, závitků, řízků, zeleniny květáku. Podle charakteru surovin případně po osmažení dopékat při teplotě pod 150 stupňů.

CHIPS

BRAMBOROVÉ HRANOLKY HORKOVZDUŠNÉ FRITOVÁNÍ

TEPLOTA 230°

ČAS 18 MINUT

Vedle hranolek vhodné pro chipsy a další drobnější kusy potravin. Některé druhy před smažených hranolek mohou být smažené dříve.

WINGS

KŘIDÝLKA - HORKOVZDUŠNÉ FRITOVÁNÍ A PEČENÍ

TEPLOTA 230°

ČAS 10 MINUT

Drobné obalované potraviny (nugety, krokety).

PIZZA

A PODOBNÉ TENKÉ PLACKY

TEPLOTA 230°

ČAS 10 MINUT

ideálně s pomocí pizza kamene předehřátého na 230 stupňů (ikona PREHEAT). Po vložení pizzy do předehřáté trouby s pizza kamenem uberte teplotu na 180 aby se vám povrch nespálil.

STEAK

PEČENÍ STEAKŮ, PLÁTKŮ MASA, KOTLET A PODOBNĚ

TEPLOTA 230°

ČAS 7 MINUT

Použít předehřívání na vysokou teplotu, maso uložit na rošt a intenzivně ho péci 5 až 10 minut podle velikosti – poté snížit teplotu na 110 a dopékat 5 - 15 minut. Pod rošt s masem vložte smaltovaný plech pro zachycení šťávy.

COOKIES

KOLÁČKY - SUŠENKY A DALŠÍ DROBNÉ PEČIVO

TEPLOTA 180°

ČAS 15 MINUT

Nižší intenzita víření horkého vzduchu. Pro většinu sušenek raději uberte teplotu na 170 stupňů.

SNACKS

UZENKY, KLOBÁSKY, ZAPEČENÉ TOASTY

TEPLOTA 200°

ČAS 18 MINUT

Záleží na velikosti a charakteru potravin, doporučuji začít s teplotou 180 stupňů a na závěr ji zvýšit

VEGGIES

ZELENINA

TEPLOTA 200°

ČAS 18 MINUT

Kořenová zelenina a cibule na 200 ostatní druhy zeleniny pečte na 170 – 180 stupňů

TOAST

OPEKÁNÍ CHLEBA A PEČIVA

PODLE POČTU TOPINEK (1-7)

Doporučuji raději využít program AIR FRY 3-5 minut.

BAKE

PEČENÍ

TEPLOTA 175°

ČAS 25 MINUT

Buchty, koláče, bábovka a podobné, nižší intenzita víření horkého vzduchu. Doporučuji využít předehřev (PREHEAT). U listového těsta a piškotových hmot začínat na teplotě 190 a po 5 minutách ji snížit na 175 a ke konci na 160 stupňů.

BAGEL

PEČENÍ DROBNÉHO PEČIVA

TEPLOTA 230°

ČAS 13 MINUT

Housky, rohlíky a také chléb, nižší intenzita víření horkého vzduchu. Doporučuji využít předehřev (PREHEAT). Nastavená teplota je dobrá pouze pro **chléb a celozrnné pečivo**. Chléb pečte polovinu doby na vysokou teplotu a poté ji snižujte. Pro jemnější těsta (rohlíky, housky) stačí předehřát troubu na 190 stupňů a po vytvoření opečené kůrky snížit teplotu na 160 – 180 stupňů.

BROIL

GRILOVÁNÍ

TEPLOTA 230°

ČAS 10 MINUT

Intenzivní pečení vysokou teplotou – špizy, ryby, steaky a plátky masa. Určitě troubu předehřát (PREHEAT) a pro druhou část úpravy snižovat teplotu pro dopékání. **Ryby** do rozpálené trouby 200 stupňů 4 – 6 minut a dopékat na 90 stupňů. **Masa** do rozpálené trouby 230 stupňů 7 – 10 minut a dopékat na 110 stupňů

ROAST

OPEKÁNÍ

TEPLOTA 200°

ČAS 30 MINUT

Pečení větších kusů masa, drůbeže a podobně, nižší intenzita víření horkého vzduchu. Ve většině případů začínejte pečení na nižší teplotu cca 140 stupňů a pečte tak dlouho až bude pečeně měkká a až na závěr zvýšte teplotu na 180 – 200 stupňů pro opečení povrchu.

DEHYDRATE

SUŠENÍ V PLOCHÉM KOŠI

TEPLOTA 60°

ČAS 5 HODIN

Podle charakteru sušené suroviny zvolte teploty od 40 do 80 stupňů. Dobré je použít vyšší teploty na úvod a dosušovat na teplotu nižší pokud chcete aby potravina nebyla úplně vysušená.

FERMENT

KYNUTÍ, JOGURTOVÁNÍ, KVAŠENÍ KVÁSKU

TEPLOTA 34°

ČAS 45 MINUT

V rozmezí 30 – 40 stupňů můžete udržovat teplotu až 8 hodin. Jogurtování 34° – 5 – 7 hodin, kynutí 35° – 40°, chlebový i jiný kvásek 30° – 34°

DEFROST

ROZMRAZOVÁNÍ

TEPLOTA 50°

ČAS 20 MINUT

Bez víření horkého vzduchu. Podle velikosti a druhu rozmrazované potraviny můžete zvolit od 30 do 80 stupňů a teplotu držet po dobu 2 hodin. Doporučuji nižší teplotu do maximálně do 40 stupňů

REHEAT

OHŘÍVÁNÍ POKRMŮ

TEPLOTA 95°

ČAS 5 MINUT

Bez víření horkého vzduchu. Přednastavená teplota a čas je na ohřívání jedné porce na talíři v případě předehřáté trouby. Pro ohřev je šetrnější teplota 90 stupňů, kterou lze nastavit v tomto režimu jako nejnižší.

WARM

UDRŽOVÁNÍ TEPLÝCH POKRMŮ A TAKÉ POMALÉ VAŘENÍ

TEPLOTA 50°

ČAS 240 MINUT

Nižší intenzita víření horkého vzduchu. Ideální teplota pro udržování pokrmů v teple je 60 – 70 stupňů. Tento program lze díky jeho rozsahu (30 – 120 stupňů) využít pro pomalé vaření, kdy se využívá rozsah od 50 do 95 stupňů.

Domácí hranolky

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 ubudou 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 v programu CHIPS smažte (18 minut při 230 stupních) nezapomeňte stisknout ikonu OTÁČENÍ.

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



Podobně snadno dotáhnete k dokonalosti i předsmážené hranolky kupované ve zmrazeném stavu. K nim už zpravidla není nutné přidávat olej. V tomto případě můžete využít ploché drátěné síto.

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 uložte na plochý koš nebo roštdo přehřáté trouby (PREHEAT) v programu AIR FRY (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 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.



Cizrnové krokety



pro čtyři osoby

35 minut

500 g vařené cizrny
sterilované, bez nálevu
150 g tvrdého sýra
2 vejce
sůl
2 lžičce škrobu
100 g strouhanky
provensálské koření
česnek
majoránka
lněné semínko
3 lžičce oleje

Uvařenou cizrnu semelte nebo rozmixujte, přidejte k němu nastrohaný sýr, vejce, bramborový škrob a asi polovinu strouhanky. Vše ochutíte česnekem a bylinami.

Vzniklou hmotu nechte asi deset minut ztuhnout. 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 sítu program WINGS (upravte teplotu na 200 stupňů a čas na 12 – 15 minut podle jejich velikosti).

Ještě teplé podávejte se salátem nebo kvašenou či nakládanou zeleninou a houbami.



Docela jednoduše můžete namísto kuliček připravit z hmoty **biftecky** a ty potom usmažit.

slaný koláč „Flamkuchen“

4 porce

120 minut

Na těsto

300 g mouky hladké
40 g sádla nebo oleje
220 ml teplé vody
sůl

směs na potřeni

220 ml
kysané smetany
1 žloutek
70 g slaniny
60 g cibule
120 g sýra
strouhaného
sůl
římský kmín
drcený

Do teplé vody rozmíchejte sádlo a asi polovinu mouky, trochu vše osolte a vymíchejte řídké těsto, které postupným přidáváním mouky a stálého hnětení ztuhne. Vzniklé měkké těsto míchejte tak dlouho až se začne odlepovat od stěn nádoby. Poté ho dobře pomoučnete, zakryjte a nechte hodinu i déle odpočívat.

Slaninu nakrájenou na jemné nudličky či kostičky trochu rozpečte na pánvi, přidejte k ní drobně nakrájenou cibuli a vše jen mírně osmahněte tak, aby cibule změkla. Vše nechte zchladnout a pak smíchejte s kysanou smetanou a strouhaným sýrem.

Odpočaté těsto rozdělte na pět dílů. Každý pak postupně rozválejte na dobře pomoučeném vále do tenkého plátu – kola, velikosti pizza kamene. Těsto přeložte na pečicí papír vystřižený také ve velikosti pizza kamene. Plát těsta potřete tenkou vrstvou smetanového potěru a na krájecí destičce neste koláč k troubě, kterou je třeba předem rozpálit (PREHEAT) v programu PIZZA.

Syrový koláč přetáhněte s pomocí papíru na pizza kámen položený na roštu uprostřed vnitřního prostoru trouby. Pak hned pečte v programu PIZZA (200 – 230 stupňů po dobu 5 – 7 minut). Záleží na tom jak silné je těsto a také vrchní potěr.



Tuto specialitu z Alsaska můžete různě obměňovat především použitím různých druhů sýru od těch běžných přes zrajčící nebo s modrou plísní či různými druhy uzenin.

Pstruh cibulář



4 porce

40 minut

4 pstruhy
160 g cibule
sůl
majoránku
tymián
sádlo
či olej

Pstruhy nařízněte zevnitř podél páteře až ke hřbetu tak, že půjdou na plech položit naplocho hřbetem navrch. Zevnitř je osolte a okořeňte majoránkou a tymiánem.

Na pomaštěný plech nakrájejte na kolečka cibuli a krátce (3 – 4 minuty) ji rozpečte v troubě – program BROIL aby změkla a zvoněla. Poté na plech s cibulí rozložte pstruhy, potřete jejich kůži olejem. Ve stejném programu si pak přehřejte troubu na 200 stupňů a ryby intenzivně pečte podle jejich velikosti 7 – 10 minut. Poté teplotu snižte na 110 stupňů a nechte pstroužky dopéct dalších deset minut.

Podávejte s chlebem, pečivem nebo pečenými bramborami česnekovým dipem z kysané smetany.

Úprava ryb v troubě je velmi praktická a také šetrná k rybímu masu. Vždy je třeba péci rybu intenzivní teplotou (200 stupňů) poměrně krátkou dobu a následně dopékání při nízké teplotě (100 – 110 stupňů) zajistí její propečení a zároveň i báječně šťavnaté maso.



Marinované špízy

4 porce

35 minut

400 g krutího 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. 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.

Jednotlivé špízy pak vložte a upevněte v kruzích na otočné hřídeli. Díky tomu je pak budete velmi snadno a přitom dokonale péci v troubě při průběžném otáčení. Program BROIL, teplota upravená na 180 stupňů po dobu 10 minut a následně snižte teplotu na 110 stupňů a dopékejte 5 minut.

↔ Nezapomeňte zapnout otáčení poté, co nastavíte program.



Neapolská krkovička

4 porce

40 minut

600 g vepřové krkvice
bez kosti

sůl, pepř
olej na potřeni

Na dohotovení

100 g cibule

130 g papriky
čerstvé

70 g zelených oliv

100 g rajčat
sušených

sůl, oregano

petrželová nat'
olej na opečení

Nejprve si nakrájejte suroviny na směs, kterou použijete až při závěrečném dopékání masa. Na drobné kousky pokrájejte cibuli a stejně tak papriku, olivy a sušená rajčata. Troubu nastavte na program STEAK a zvolte předohřev PREHEAT

Krkovici naporcujte na stejnoměrné kusy a lehce je osolte. Potřete olejem z obou stran a rozložte na drátěný rošt. Jakmile je trouba předehřátá vložte rošt s masem do její horní části a pečte maso 7 minut na 230 stupňů. Bude záležet na kvalitě masa a podle toho případně úvodní opékání prodlužte o 3 – 4 minuty.

Během toho si na pánvi s trochou oleje zprudka opečte cibuli a následně i papriku. Nakonec přidejte i olivy a sušená rajčata, trochu soli a suchého oregana, vše už jen prohřejte.

Opečené steaky vyjměte z trouby i s roštem a položte je na smaltovaný plech. Lehce je pomelte pepřem a pokryjte připravenou směsí zeleniny. Následně vše zasuňte do trouby, pod rošt umístěte černý plech a zvolte program WARM a upravte teplotu na 110 stupňů a čas na 15 minut.

Pak už jen steaky podávejte s libovolnou přílohou a česnekovým nebo jiným dipem.

Způsob, že steaky nejprve zprudka opekáte ať už v troubě nebo na pánvi a následně pak v troubě dopékáte při nižší teplotě vám zaručí, že maso bude na talíři šťavnaté podle a délky dopékání uvnitř více či méně růžové.



Pekingská kachna

Světověznámá lahůdka vyžaduje trochu víc práce a péče, ale věřte mi, stojí to za to.

4 porce

1 – 2 dny

mladá kachna

250 ml sójové omáčky
tmavé

100 ml rýžového vína

120 g cukru
třtinového

2 lžičky zázvoru
mletého

250 ml džusu
pomerančového
případně sůl

Omytou a očištěnou kachnu vložte do vroucí vody a cca 10 minut ji nechte zcela ponořenou spařit. Poté ji vyjměte, nechte okapat a pečlivě ji osušte.

Mezitím si připravte z ostatních surovin marinádu a to tak, že vše krátce povaříte. Podle slanosti sójové omáčky ji případně dosolte. Ve vzniklém láku pak spařenou kachnu nechte macerovat, s tím, že ji občas obracíte a přeléváte a proléváte ještě teplou marinádou. To číňte asi hodinu. Následně nechte kachnu, nejlépe zavěšenou osychat, ideálně do druhého dne.

Kachnu pečte prsní částí vzhůru, podlitou marinádou v nádobě s víkem v programu ROAST při teplotě 130 stupňů 90 minut. Během pečení ji každých deset minut přelévejte marinádou.

V závěrečné části přípravy ji dopékejte odkrytou při teplotě 190 stupňů cca 15 minut a opět opakovaně přelévejte její povrch výpekem čili marinádou. Tím dosáhnete opečení kůže do křupava a jejího typického ztmavnutí.

Doporučuji výpek z kachny doplnit prolisovaným stroužkem česneku, trochou octa, případně i trochu ostré chilli omáčky. Pak ho odvařit do mírného zahoustnutí, nebo lehce zahustit trochou bramborového škrobu rozmíchaného ve vodě a vytvořit tak velmi chutnou omáčku.



Kachna se tradičně podává porcovaná nebo v podobě trhaného masa s jemnými placičkami, zeleninou a omáčkou hoisjín.



Pastýřské brambory

pro 4 osoby

1 hodina

600 g brambor
vařených ve slupce

5 vajec

150 g slaniny
nebo špeku

120 g žampionů
čerstvých

200 g brynzý
nebo jiný přírodní sýr

100 g cibule

20 g česneku

50 g sádla

snítka bylinek

rozmarýn

tymián

sůl

Pekáč nebo jinou nádobu vhodnou na zapékání pomázněte na dně sádlem. Na něj rozsypte pokrájenou cibuli a česnek a také na kostičky nakrájenou slaninu a plátky žampionů.

Nádobu vložte do trouby a v režimu ROAST vše rozpečte na 180 stupňů 5 – 7 minut.

Mezitím si rozmíchejte brynzu s vejci a posekanými bylinami a smíchejte ji s polovinou nahrubo oloupaných a nastrouhaných brambor. Podle slanosti sýra případně osolte. Tuto směs vložte do pekáče s rozpečenou směsí a navrch pak posypejte zbylou polovinu na kousky pokrájených brambor.

Vše pak pečte v režimu ROAST na 180 stupňů cca 20 minut.



Můžete namísto brynzý vyzkoušet třeba uzený, pívnicí nebo sýr s modrou plísní. Případně ke konci přípravy rozpečte na povrchu plátky rajčat.



Vaječné muffiny



pro dvě osoby

30 minut

300 g různých sýrů
(gouda, balkánský sýr, parmazán, eidam atd.)

4 vejce

bylinky a natě
podle možnosti

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 spodní trouby vložte misku nebo vaničku s vodou. Formy uložte na drátěné síto a v programu SNACK upravte teplotu na 110 stupňů (18 minut).

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



Mimochodem i rozpékání pečiva a opékání toastů je velmi snadné a rychlé. Využijte program TOAST.

Zapečená plněná rajčata

4 porce

40 minut

800 g rajčat**200 g přírodního sýra**
lučina**100 g sýra** (gouda)**2 vejce****provensálské koření****čerstvá bazalka****petrželová nať****mletý kmín, sůl****hrst strouhanky****120 g cibule****60 g čerstvé papriky****olivový olej**

Stejnoměrná, dobře vyzrálá ale stále pevná rajčata seřízněte na vrcholku a lžičkou nebo kruhovým vypichovátkem vyberte jejich jádřince a žebra. Nechte z nich vykapat šťávu a pak je uvnitř osolte a trochu okořeňte provensálským kořením.

Přírodní a polotvrdý strouhaný sýr, vejce, čerstvé posekané bylinky, kmín, sůl a strouhanku promíchejte a vzniklou hmotou naplňte vnitřky rajčat. Náplň přikryjte seříznutými vrchlíky tomátů a naplněná rajčata vložte do zapékací nádoby. Přidejte k nim drobně krájenou cibuli, pár kousků papriky.

Přelijte trochou oleje a pečte mírně podlité pečte v režimu VEGGIES při 150 stupních deset minut a pak dopékejte 5 minut na 170 stupňů. Podávejte s čerstvým pečivem.

Podobně můžete naplnit také cukety a další druhy zeleniny. Velmi rád připravuji také plněnou **cibuli**. Oloupanou je třeba nejprve krátce povařit a poté opatrně rozevřít okrajové listy tak, aby bylo možné vykrojit tuhý vnitřek cibule. Ten pak plním směsí sýra a uzenin nebo i jater a nakonec vše pochopitelně upeču.



Italský chléb focaccia



Na menší plech

50 minut

250 – 300 mouky

nejlépe na pizzu

200 ml teplé vody**20 g droždí**čerstvého
(půl kostičky)**60 ml olivového oleje****malá lžička soli***můžete přidat dle chuti***posekané olivy****pokrájená rajčata**
sušená**malé kostičky sýra**

Mouku, vodu, rozdrobené droždí a sůl důkladně promíchejte a hnětte až vznikne měkké pružné těsto. Pak přidejte asi třetinu oleje a opět promíchejte.

S pomocí oleje a válečku pak těsto upravte do jedné placky a vložte na plech. Prsty na více místech těsto doslova probodejte a případně přidejte olivy, rozmarýn, sušená nebo čerstvá rajčata, podle vašich možností a chuti. Vložte do trouby zapnuté v režimu FERMENT a nechte cca 20 minut těsto kynout.

Vykynuté těsto potřete zbylým olejem.

Následně zapněte program BAGEL, upravte teplotu na 200 stupňů a pečte po dobu 10 minut a potom dopékejte dalších 10 minut při teplotě 160 stupňů.

Babiččina žemlovka s mandlemi



pro 4 osoby

70 minut

400 g žemle
nebo rohlíků
250 g tvarohu
měkkého
2 vejce
200 ml mléka
nebo smetany
350 g jablek
30 g rozinek
40 g cukru
přírodního
skořice nebo
perníkové koření
sůl
80 g másla
mandle
nasekané

Vejce osolte a rozšlehejte v mléce spolu s cukrem a tvarohem. Přidejte nastrouhaná jablka rozinky a koření.

Žemli nakrájejte na stejnoměrné plátky

Do máslem vytřené zapékací nádoby skládejte vrstvy pečiva střídavě s potěrem tvarohové směsi. Poslední vrstva by měla být žemlová. Zbylé máslo rozetřete na povrch a posypejte mandlemi.

Dejte péct v programu BAKE nastaveném na teplotu 150 stupňů a čas na 25 minut. Na závěr případně dopečte při vyšší teplotě (180 stupňů) do růžova.



Pokud máte čas, můžete oloupaná jablka nakrájet na silnější plátky a na másle je nejprve v pánvi s trochou cukru nechat zkaramelizovat a takto upravené pak vkládat do vrstev žemlovky.

na formu Ø28 cm

1 hodina

Na křehké těsto:

160 g mouky
hladké
50 g cukru
moučkového
100 g másla
1 vanilkový cukr
citronová kůra
sekaná
2 vejce

Na náplň:

150 g jeřabin
zavařených
300 g jablek
30 g másla
40 g cukru
přírodního
60 g ořechů
mletých
2 lžice tuzemáku
ořechy
na ozdobu

Podzimní koláč

Z mouky, cukru, másla, vanilky, citronové kůry a vajec uhnětte pevné těsto. To nechte v lednici zabalené 20 minut odležet.

Z oloupaných jablek nejprve vykrájejte vypichovátkem kuličky a zbylá „dřevá“ jablka rozkrájejte na drobné kousky, v troše vody rozvařte cukr, přidejte máslo a nejprve v rozvaru krátce povařte či poduste kuličky z jablek. Ty po chvíli vyjměte a dejte zadusit okrojky jablek, přidejte k nim kompotované jeřabiny, trochu rumu a vše zahustěte strouhanými ořechy.

Těsto rozválejte a plát naviňte na váleček a vložte do lehce vymaštěné koláčové formy. Upravte ho a urovnejte na dně několikrát propíchněte vidličkou. Formu vložte na drátěný rošt umístěný ve střední části trouby. Zapněte program BAKE a upravte teplotu na 160 a délku pečení 15 minut. Je totiž dobré těsto nejprve předpéci a následně dopékat s ovocnou náplní.

Když základ koláče z křehkého těsta v troubě lehce zrůžoví, vyjměte ho a potřete připravenou ovocnou směsí, doplňte vykrájenými jablčky, ořechy a poté dopekejte při 170 stupních cca 10 minut.

Podobným způsobem můžete připravit i populární cheesecaky. Koláče s korpusem ze sušenek a másla není třeba předpékat.



Ovesné sušenky

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 upravte na velikost plechu nebo síta. Z připravené hmoty tvořte stejnoměrné kuličky a na plechu je lehce rozmáčkněte. Pečte v programu COOKIES při upravené teplotě a času na 160 stupňů přibližně 20 minut (až těsto zružžoví).

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 sítu do hodinky. Využijte program DEHYDRATE.

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-10495

DÁREK

získejte **ZDARMA**
formu na **MUFFINY**
v hodnotě 499,-

ZAREGISTRUJETE SE NA WEBU
WWW.SOGOCHYTRETROUBY.CZ

po registraci Vám zdarma odešleme
formu na **MUFFINY**

