

GOURMET

Pojdme vařit s Zepterem!





Předkrmy a saláty

.....03

Polévky

.....10

Hlavní jídla

.....18

Přílohy

.....36

Dezerty

.....43





Předkrmy a saláty

Salát Niçoise	4
Kořeněný lilek s rajčaty a olivami	5
Chřest s rajčaty a olivami	6
Zelenina vařená v páře	7
Neapolský salát	8
Salát Olivier	9



Salát Niçoise

Ingredience (4 porce)

- 400 g brambor
- 150 g zelených fazolek
- 2 vejce
- hlávkový salát
- 4 malá rajčátka
- 80 g tuňáka v oleji
- 4 ančovičky
- 20–30 zelených a černých oliv
- olivový olej
- citron
- sůl
- zelená petrželka

Očištěné pokrájené brambory vložte do nádoby Zepter.

Přilijte sklenici vody a vařte pod poklicí nejprve zprudka, po chvíli na mírném zdroji 15 - 20 minut v páře. 5 minut před dovařením přidejte k bramborám zelené fazolky.

Uvařte vejce natvrdo, ponořte je do studené vody, oloupejte a nakrájete.

Omyjte listy hlávkového salátu a nechte je okapat.

Všechny ingredience uspořádejte ve vrstvách do hluboké servírovací misky Zepter.

Pomocí mixéru mixSy připravte zálivku z olivového oleje s citronovou šťávou a solí. Zálivkou přelijte salát a ozdobte nasekanou petrželkou.



Kořeněný lilek s rajčaty a olivami

Ingredience (4 porce)

- 2 lilky
- 4 zralá rajčata
- 2 stroužky česneku
- 100 g oliv s pečkou
- extra panenský olivový olej
- 1 citron
- kmín
- paprika
- sůl, pepř

Lilky a rajčata omyjte a nakrájejte na kousky. Lilky osolte a nechte je zhruba 2 hodiny odpočívat, poté je omyjte a osušte.

Lilky opečte na Zepter pánvi na troše oleje do zlatova a odložte je na talíř.

Do pánve vložte česnek a restujte ho do zlatohněda. Přidejte rajčata a 5 minut duste pod poklicí. Přidejte lilky, olivy a koření a na mírném zdroji vařte dalších 5 minut.

Posypte strouhanou citronovou kůrou, osolte a pokapejte několika kapkami olivového oleje.

Tento pokrm je dokonalým vegetariánským předkrmem podávaným za tepla.



Chřest s rajčaty a olivami

Ingredience (4 porce)

- 20 ks čerstvého chřestu
- hrst černých oliv
- 12 ks sušených rajčat v oleji
- sůl, pepř
- půl citronu

Oloupejte a omyjte chřest. Povařte jej doměkka v Zepter nádobě v osolené vodě a zchladte pod tekoucí studenou vodou. Scedte a odložte stranou na talíř.

Zahřejte pánev Zepter, až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole. Vložte pokrájená sušená rajčata s trochou oleje, chřest a olivy. Vše restujte společně 5 minut.

Hotovou směs na talířích opepřete a pokapejte šťávou z restování, případně citronovou šťávou.



Zelenina vařená v páře

Ingredience (4 porce)

- 2 mrkve
- 1 malý květák
- 1 brokolice
- 2 fenykly
- 2 cukety
- extra panenský olivový olej

Zeleninu očistěte, omyjte a nakrájete.

Z květáku a brokolice použijte pouze vrcholky.

Do nádoby Zepter nalijte 2 sklenice vody, na ni položte děrovanou nádobu a do ní vložte veškerou zeleninu - tvrdší do spodní vstvy, měkčí nahoru. Zakryjte nádobu poklicí a vařte v páře cca 20 min, zelenina změkne. Hlídejte si, aby byla správně al dente.

Vařenou zeleninu uspořádejte do servírovací misky, ochuťte ji olivovým olejem (nebo přepuštěným máslem) a osolte.

Podávejte ji teplou jako předkrm nebo jako přílohu.



Neapolský salát

Ingredience (4 porce)

- 1 kg květáku
- 1 červená paprika
- 4 ančovičky
- 100 g zelených a černých oliv
- 1 polévková lžíce kaparů
- 50 ml extra panenského olivového oleje
- jablečný ocet
- sůl, pepř

Omyjte růžičky květáku.

Do nádoby Zepter nalijte sklenici vody a přiveďte ji k varu. Vložte růžičky květáku a vařte zhruba 10 minut pod poklicí. Poté nechte květák vychladnout.

Očistěte papriku a nakrájejte ji na tenké proužky. Ančovičky nakrájejte na kousky. Omyjte kapary.

Pomocí přístroje mixSy našlehejte olej, malé množství octa, sůl a pepř.

Všechny suroviny smíchejte v míse a přelijte dresinkem z oleje a octa. Nechte 1 hodinu marinovat.

Salát podávejte v servírovací misce Zepter. Můžete přidat další druhy zeleniny jako hlávkový salát, rajče, okurku, vařené brambory aj.



Salát Olivier

Ingredience (4 porce)

- 200 g kuřecích prsíček
- 200 g brambor
- 2 vejce
- hlávkový salát
- 50 g majonézy
- 100 g kysané smetany
- 10 g čerstvého kopru
- 50 g zelených oliv
- 20 ks kaparů
- 100 g okurek ve slaném nálevu
- sůl, bílý pepř

Do nádoby Zepter vložte přepůlená kuřecí prsa, vlijte větší sklenici vody a navrch nasadte děrovanou nádobu s kostičkami oloupaných omytých brambor.

Vařte pod poklicí 15 - 20 minut.

Uvařte vejce natvrdo (po důkladném omytí skořápky možno vedle brambor) a dejte je zchladit pod tekoucí vodu.

Maso vyjměte na talíř a nechte vychladnout stejně jako brambory.

Omyjte hlávkový salát a nechte okapat.

Do hluboké servírovací mísy vložte listy hlávkového salátu. Přidejte kuřecí prsíčka nakrájená na tenké plátky, kostičky brambor a plátky vajec, osolte a opepřete. Obložte olivami, kapary a nakládanými okurkami.

Smíchejte kysanou smetanu s majonézou a tímto dresinkem přelijte salát. Ozdobte jej čerstvým nasekaným koprem.



Polévky

Krém ze zelené brokolice a dýně	11
Maďarská zelná polévka	12
Polévka z čerstvé míchané zeleniny	13
Cizrnová polévka se špenátem a šafránem	14
Dýňový krém s parmezánem	15
Kuřecí polévka se zeleninou	16
Cibulová polévka	17



Krém ze zelené brokolice a dýně

Ingredience (4 porce)

- 500 g zelené brokolice
- 500 g dýně
- 1 cibule
- sůl
- extra panenský olivový olej
- bílý pepř

Nakrájíme cibuli. Očistíme a omyjeme brokolici a nakrájíme ji na malé kousky. Očistíme a omyjeme dýni a nakrájíme na kostičky. Všechny suroviny vložíme do nádoby Zepter a přidáme vodu dle vlastního uvážení a požadované hustoty finální polévky.

Vaříme 25 minut pod poklicí nebo 15 minut pod tlakovou poklicí Syncro-Clik. Šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli.

Polévku ochutíme extra panenským olivovým olejem, osolíme a opepříme. Rozmixujeme ji dohladka pomocí multifunkčního mixéru mixSy. Podáváme s krutony / opečenou houstičkou.



Maďarská zelná polévka

Ingredience (4 porce)

- 1 cibule
- 500 g kyselého zelí
- 200 g uzeného masa
- 2 maďarské klobásy
- 2 brambory
- 1,2 litru vývaru
- bobkový list
- 3 PL červené mleté papriky
- 1 lžička cukru
- sůl, pepř
- chilli
- 180 g kysané smetany

Zahřejeme nádobu Zepter a v ní opečeme uzené maso nakrájené na kostičky a klobásy nakrájené na kolečka. Odložíme je na vedlejší talíř.

Ve výpeku orestujeme nadrobno nasekanou cibuli. Přidáme na kostičky nakrájené brambory, dle chuti chilli, červenou papriku, pepř, cukr a dobře zamícháme.

Zalijeme vývarem a vaříme 10 minut. Do vývaru vložíme zelí a bobkový list. Vaříme 15 minut na středním stupni ohřevu.

Poté přidáme zakysanou smetanu. Vše dobře promícháme, chceme-li polévku s kousky, nebo vyšleháme šlehačí metlou, chceme-li ji hladkou. Na závěr do polévky vložíme opečené uzené maso a klobásu.



Polévka z čerstvé míchané zeleniny s fazolemi

Ingredience (4 porce)

- 2 mrkve
- 2 řapíkaté celery
- 1 cibule
- 150 g fazolí
- 150 g zeleného hrášku
- 3 cukety
- 8 listů zelí
- 200 g dýně
- 500 ml zeleninového vývaru
- lisovaný česnek
- 120 g sýru parmezán
- sůl, pepř
- bazalka

Fazole přelijeme vodou a necháme přes noc máčet nebo je povaříme asi 15 min. pod tlakovou poklicí Syncro-Clik.

Očistíme a omyjeme mrkev, cukety, dýni, celer a cibuli, vše nakrájíme na kostičky. Listy zelí nakrájíme na jemné proužky. Nakrájenou zeleninu vložíme do studené nádoby Zepter, přidáme trochu vody a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme zeleninu několik minut vařit v páře.

Přidáme změkklé nebo považené fazole a zelený hrášek. Přilijeme vývar a vaříme pod poklicí po dobu zhruba 20 minut. Polévku osolíme, opepříme, přidáme lisovaný česnek a po dovaření necháme několik minut odstát. Polévku můžeme rozmixovat mixérem mixSy.

Na talíři polévku posypeme parmezánem. Aroma a chuť zvýrazníme přidáním několika lístků bazalky.



Cizrnová polévka se špenátem a šafránem

Ingredience (4 porce)

- 200 g sušené cizrny
- 500 g čerstvého špenátu
- 1 l kuřecího vývaru
- špetka šafránu
- 1 malá cibule
- extra panenský olivový olej
- sůl, pepř

Sušenou cizrnu přelijeme studenou vodou a necháme máčet přes noc.

Na malém množství oleje smažíme cibuli, dokud nepustí šťávu. Přidáme slitou cizrnu. Osolíme a opepříme.

Přilijeme kuřecí vývar a necháme 1 hodinu vařit.

Nakonec přidáme špenát a šafrán a necháme ještě 10 minut vařit. Podáváme horké.



Dýňový krém s parmezánem

Ingredience (4 porce)

- 600 g dýně
- 2 cibule
- 500 ml zeleninového vývaru
- 50 g sýru parmezán
- sůl, pepř
- extra panenský olivový olej

Najemno nakrájenou cibuli vložíme do předem zahřáté nádoby Zepter, přiklopíme poklicí a dusíme do zlatohněda.

Mezitím si očistíme dýni a nakrájíme ji na středně velké kostky. Přidáme dýni a přilijeme zeleninový vývar, přičemž dbáme na to, aby hladina tekutiny nepřesáhla značku 2/3 na nádobě. Přiklopíme poklicí Syncro-Clik a vaříme po dobu 20 minut. Vypneme zdroj ohřevu a necháme 10 minut odpočinout. Stisknutím červeného ventilu na tlakové poklici se ujistíme, že tlak v nádobě klesl.

Odklopíme poklici, přidáme olivový olej, sůl a pepř. Pomocí multifunkčního mixéru mixSy rozmixujeme obsah nádoby.

Nastrouháme parmezán a krém jím posypeme.



Kuřecí polévka se zeleninou

Ingredience (4 porce)

- 400 g kuřecího masa
- 2 - 3 mrkve
- 100 g celeru (bulva, řapík)
- nasekaná petrželka
- sušený koriandr
- špatka šafránu
- 100 g nudlí
- sůl
- pepř

Kuřecí maso nakrájíme na kousky, vložíme do nahřáté nádoby Zepter a orestujeme je z obou stran nasucho. Opečené maso dodá polévce lepší chuť.

Přidáme 1,5 l vody. Přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Po dobu 20 minut vaříme na mírném ohni a z povrchu občas sebereme pěnu.

Mezitím si očistíme zeleninu a nakrájíme ji na kostky. Zeleninu přidáme do kuřecího vývaru a necháme vařit 20 minut pod poklicí, přičemž šipka indikátoru tepelné regulace se po celou dobu nachází v zeleném poli.

Podle chuti okořeníme a opepříme. Do polévky vsypeme nudle a necháme 5 minut vařit.



Cibulová polévka

Ingredience (4 porce)

- 300 g cibule
- 1 l masového vývaru
- 1 bobkový list
- 150 g sýru ementál
- sůl, pepř
- lžička másla

Oloupeme cibuli a nakrájíme ji na tenké plátky. Cibuli vložíme do nádoby Zepter a nasucho nebo na kousku másla orestujeme. Přidáme pepř, bobkový list a masový vývar, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme 20 minut zvolna vařit.

Nakonec podle chuti dosolíme. Podáváme horké, posypané sýrem ementál, případně s toustem.

Jemnější chuti dosáhneme, když místo cibule použijeme pórek.



Hlavní jídla

Pasta al pomodoro (těstoviny s rajčaty)	19
Lilky à la parmigiana	20
Kuličky z kuřecího masa	21
Středomořské "Ratatouille"	22
Makaróny se sýrem gorgonzola	23
Zeleninové curry	24
Mořský okoun s fenyklem	25
Vepřový plátek s čerstvými rajčaty a uzeným sýrem	26
Kachní prsa v pomerančové omáče	27
Kuřecí prsíčka s mrkvovými tagliatelle	28
Guláš	29
Grilovaný hovězí filet	30
Pošírovaný losos s okurkovým salátem	31
Jehněčí kotletky s houbami	32
Telecí játra s cibulí a balzamikovým octem	33
Fishburger	34
Vepřová panenka "de luxe"	35



Pasta al pomodoro (těstoviny s rajčaty)

Ingredience (4 porce)

- 320 g špaget
- 2 PL extra panenského olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 malá cibule
- 1 konzerva rajčat
- 10 lístků bazalky
- 4 polévkové lžíce sýru parmezán
- sůl, pepř

Očištěnou cibuli a česnek společně nasekáme nadrobno.

Nádobu Zepter nahříváme na středním stupni, dokud se šipka indikátoru tepelné regulace neposune do zeleného pole. Vložíme nasekanou cibuli a česnek a po dobu několika minut restujeme na olivovém oleji. Přidáme rajčata a necháme 15 minut vařit. Podle chuti osolíme, opepříme a přidáme lístky bazalky.

Současně v dostatečně velké Zepter nádobě uvaříme ve vroucí vodě špagety "al dente". Scedíme je a vložíme do omáčky. Přidáme čerstvý parmezán.

Pokud je to možné, použijeme místo konzervovaných rajčat čerstvá rajčata.



Lilky à la parmigiana

Ingredience (4 porce)

- 4 lilky
- 500 ml rajčatového pyré
- 200 g strouhaného parmezánu
- 20 lístků bazalky
- 60 ml extra panenského olivového oleje
- 150 g hladké bílé mouky
- arašídový olej

Lilky očistíme a nakrájíme na plátky. Osolíme je, abychom neutralizovali jejich hořkou příchuť, a necháme chvíli odpočinout. Pak lilky opláchneme a osušíme papírovými ubrusky. Lehce je poprášíme moukou.

Při střední teplotě zahříváme nízkou Zepter nádobu nebo pánev s poklicí, dokud se šipka indikátoru tepelné regulace neposune do zeleného pole. Dno nádoby bez poklice pomažeme slabou vrstvou oleje a orestujeme na něm lilky z obou stran dozlatova. Přidáme rajčatové pyré, část parmezánu a lístky bazalky. Posypeme strouhaným parmezánem a pečeme v troubě do zlatohněda.

Podáváme teplé s chlebem nebo těstovinami.



Kuličky z kuřecího masa

Ingredience (4 porce)

- 4 veku
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 300 g kuřecích prsíček
- 3 vejce
- 150 ml mléka
- 20 ml kvalitního oleje
- strouhanka
- sůl, pepř

Kuřecí prsíčka vložíme do Zepter nádoby, přidáme šálek vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme zhruba 10 minut vařit v parní lázni. Maso necháme vychladnout a nakrájíme na kostičky.

Nasekáme česnek a cibuli. V mléce namočenou veku, česnek, cibuli, maso, vejce, sůl a pepř smícháme a rozmixujeme pomocí multifunkčního mixéru mixSy. Z hmoty tvarujeme kuličky, které lehce obalíme ve strouhance.

Do studené pánve Zepter nalijeme trochu oleje, pánev zahřejeme tak, že šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole. Kuličky osmažíme do zlatohněda.

Podáváme s bramborem. Pro lepší chuť přidáme trochu zelené petrželky.



Středomořské “Ratatouille”

Ingredience (4 porce)

- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 cukety
- 2 lilky
- 6 čerstvých rajčat
- 2 červené papriky
- sůl, pepř, bobkový list
- bílý ocet nebo citrónová šťáva
- 2 lžíce olivového oleje

Očistíme a na kostičky nakrájíme cibuli, česnek, lilky a cukety. Rajčata zbavíme semínek a pokrájíme na větší kostky. Půlky očištěných paprik opékáme na lžičce oleje ve velké grilovací pánvi Zepter. Jakmile slupka zhnědne, papriky vyndáme, slupku sloupneme a papriky nakrájíme na čtverečky. Veškerou zeleninu odložíme na talíř.

V pánvi restujeme asi 5 minut cibuli, česnek, po chvilce přidáme lilky, cukety a bobkový list, děláme pod poklicí na středním stupni ohřevu, dokud zelenina mírně nezhnědne. Můžeme podlít trochou vody. Přidáme papriky, rajčata, sůl a pepř, přiklopíme poklicí a vaříme dalších 5 minut pod poklicí.

Pánev stáhneme z tepelného zdroje, odstraníme bobkový list, zeleninovou směs ratatouille polijeme dvěma lžícemi olivového oleje a zakápneme lžící octa nebo citrónové šťávy.

Směs podáváme teplou např. s bramborem či chlebem. Můžeme ji nechat i zchladnout a podávat jako studený vegetariánský předkrm.



Makaróny se sýrem gorgonzola

Ingredience (4 porce)

- 350 g makarónů
- 100 ml čerstvé smetany
- 200 g sýru gorgonzola
- sůl a pepř

Do dostatečně velké Zepter nádoby vlijeme vodu a přivedeme ji k varu. Do vroucí vody vložíme makaróny a necháme vařit. Dáváme pozor, abychom nepřekročili dobu vaření doporučenou výrobcem těstovin (obvykle 9 až 13 minut). Zamícháme.

Mezitím vlijeme do jiné nádoby Zepter smetanu, zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přivedeme k varu. Do vroucí smetany přidáme gorgonzolu, kterou jsme si mezitím nakrájeli na malé kousky, a okamžitě stáhneme ze zdroje. Necháme gorgonzolu roztavit a dvakrát až třikrát ji přitom promícháme.

Makaróny slijeme přes nádobu s děrovaným dnem a vložíme je zpátky do nádoby, ve které se vařily. Přidáme roztavený sýr se smetanou a 2 minuty mícháme. Podle chuti osolíme a opepříme.

Podáváme horké v servírovací misce. Pokud chceme, můžeme přidat trochu parmezánu.



Zeleninové curry

Ingredience (4 porce)

- 2 brambory
- 1 mrkev
- 1 řapík celeru
- 1 cuketa
- 100 g zeleného hrášku
- 100 g směsi kvěťáku, brokolice, ev. chřestu
- extra panenský olivový olej
- sůl
- kari koření
- 50 ml mléka
- 2 vejce
- strouhanka

Oloupeme a očistíme brambory, mrkev, řapík celeru a cuketu. Všechnu zeleninu omyjeme a nakrájíme na malé kostky.

Vložíme ji do nádoby Zepter, přidáme malý šálek vody, zasypeme kari kořením, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a dusíme 12 minut. Poté necháme pod poklicí dojít.

Do mírně zchladlé zeleniny vložíme vejce ušlehaná se solí a mlékem a promícháme. 4 malé keramické formy předem vyvaříme ve vodě, vymažeme trochou oleje, vysypeme strouhankou a naplníme je připravenou směsí. Pečeme v troubě / v nádobě Zepter asi 25 minut při teplotě 160 °C.

Curry vyklopíme na talíř a podáváme teplé buď samotné, případně s rýží nebo bramborem.



Mořský okoun s fenyklem

Ingredience (4 porce)

- 2 ks mořského okouna (po 600 g)
- 600 g fenyklu
- olivový olej
- sůl, bílý pepř

Očistíme fenykl a nakrájíme jej na tenké plátky. Z mořského okouna oškrábeme šupiny, nakrájíme filety a důkladně opláchneme. Fenykl i filety lehce potřeme z obou stran olejem.

Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a rozežhřejeme pánev Zepter tak, že šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli. Filety okouna na ní opečeme po obou stranách.

Mezitím v jiné nádobě Zepter orestujeme plátky fenyklu do křupava.

Podle chuti osolíme a opepříme. Podáváme teplé. Můžeme přidat kopr nebo plátky pomeranče.



Vepřový plátek s čerstvými rajčaty a uzeným sýrem

Ingredience (4 porce)

- 12 plátků vepřového masa
- 1 stroužek česneku
- 2 čerstvá rajčata
- 20 černých oliv
- špetka chilli
- špetka oregana
- 12 plátků uzeného sýra
- 100 ml bílého vína
- sůl, pepř

Česnek nasekáme. Rajčata omyjeme, nakrájíme na půlky a zbavíme jader.

Olivy nakrájíme na půlky. Všechny tyto suroviny vložíme do misky a okořeníme drceným chilli a oreganem. Podle chuti osolíme a opepříme a uložíme stranou.

Rozehřejeme pánev Zepter tak, aby se šipka indikátoru tepelné regulace nacházela v zeleném poli. Maso opékáme nasucho z každé strany 3 minuty, pak přidáme směs zeleniny, bílé víno a chvíli dusíme společně.

Vypneme zdroj ohřevu. Na každý kousek masa položíme rajče a plátek uzeného sýra. Přiklopíme a necháme 5 minut stát.



Kachní prsa v pomerančové omáče

Ingredience (4 porce)

- 4 kachní prsa zbavená kostí
- 20 g másla
- 20 g cukru
- 2 pomeranče
- kukuřičný škrob
- 2 lžíce koňaku (nejlépe Grand-Marnier s pomerančovou příchutí)
- 2 lžíce octa
- masový vývar
- sůl, pepř

Oloupeme pomeranče, kůru nakrájíme na tenké plátky a odstraníme bílou slupku. Kůru vložíme do nádoby Zepter, přidáme sklenici vody a pod poklicí vaříme klokotem 30 vteřin. Scedíme a proces 2x opakujeme, abychom odstranili hořkou příchutí.

V jiné nádobě připravíme karamel z másla, cukru a octa. Přidáme pomerančovou šťávu a kůru.

Na dobře rozehráté Zepter pánvi opékáme kachní prsa z jedné strany 7 minut a z druhé strany dalších 5 minut. Maso odložíme mimo zdroj ohřevu do tepla.

Z nádoby slijeme tuk, přidáme kukuřičný škrob a poté koňak, který necháme vzplanout (flambování). Přidáme pomerančový karamel s kůrou a masový vývar. Omáčku necháme zhoustnout.

Osolené a opepřené maso přelijeme na talíři omáčkou. Ideální přílohou je bramborové pyré.



Kuřecí prsíčka s mrkvovými tagliatelle

Ingredience (4 porce)

- 4 kuřecí prsíčka
- 8 mrkví
- 20 ml extra panenského olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- zelená petrželka
- sůl
- pepř

Mrkev očistíme a nakrájíme na dlouhé, tenké plátky, podobné těstovinám tagliatelle. Plátky vložíme do nádoby Zepter, ve které jsme přivedli k varu cca 1,5 dcl vody. Mrkev vaříme 3 - 4 minuty, poté zakápneme olivovým olejem (nebo máslem), osolíme a ponecháme v přiklopené nádobě.

Zepter pánev rozejdeme tak, aby se šipka indikátoru tepelné regulace nacházela v zeleném poli. Kuřecí prsíčka v ní budeme z každé strany nasucho opékat do zlatohněda 7 - 8 minut. V případě, že se prsa po opečení první strany dlouho neodlepí ode dna, zakryjeme nádobu na chvíli poklicí, pára maso uvolní. V průběhu pečení přidáme k masu posekaný česnek.

Kuřecí maso nakrájíme na plátky. Mrkev vložíme do servírovací misky a posypeme česnekem a zelenou petrželkou. Navrch položíme plátky masa, podle chuti dosolíme a opepříme.



Guláš

Ingredience (4 porce)

- 800 g hovězí klišky
- 4 cibule
- 1 lžíce mleté červené papriky
- 1/2 lžičky pikantní papriky
- 100 g hladké mouky
- 500 ml masového vývaru
- 200 ml tmavého piva
- sůl, pepř

Hovězí maso nakrájíme na kostky a cibuli na plátky.

Rozehřejeme nádobu Zepter. Správnou teplotu zkontrolujeme tak, že do nádoby kápneme několik kapek vody – když voda nepřilne ke dnu, je teplota optimální.

Vložíme maso a v nádobě je opečeme. Přidáme cibuli a vše zamícháme až tehdy, když se kostky masa samy odlepují ode dna. Ještě chvíli opékáme.

Zaprášíme směsí z mouky a papriky a přidáme vývar max. po rysku uvnitř nádoby. Přiklopíme poklicí a vaříme 30 - 40 minut, nebo použijeme tlakovou poklici Syncro-Clik a vaříme 10 - 15 minut.

Po otevření přilijeme pivo, případně trochu vody / vývaru, přidáme sůl a pepř, dováříme pod poklici, až je maso měkké.

Podáváme nejlépe s knedlíkem.



Grilovaný hovězí filet

Ingredience (4 porce)

- 800 g hovězího filetu (4 porce po 200 g)
- 20 ml extra panenského olivového oleje
- sůl
- pepř

Grilovací nádobu Zepter přiklopíme poklicí, položíme na zdroj ohřevu a předejdřijeme ji na optimální teplotu. Šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli. Správnou teplotu zkontrolujeme i tak, že do nádoby kápneme několik kapek vody – když voda nepřilne ke dnu, je teplota optimální.

Do předejdřáté nádoby vložíme plátky masa a vidličkou je přimáčkeme ke dnu. Opékáme z jedné strany po dobu 6 - 7 minut. Když jsou plátky dobře propečené, lze je vidličkou snadno zvednout; v opačném případě je necháme ještě chvíli péci.

Jakmile jsou plátky na jedné straně dobře opečené, obrátíme je, zmírníme intenzitu ohřevu a opékáme dalších 6 - 7 minut. Okraje plátků by měly získat zlatohnědou barvu. Necháme 10 minut odpočívat na teplém místě.

Podle chuti osolíme a opepříme a přidáme několik kapek olivového oleje. Podáváme s oblíbenou přílohou - např. se zeleninou, bramborovou kaší apod.



Pošírovaný losos s okurkovým salátem

Ingredience (4 porce)

- 1 mrkev
- 1 řapík celeru
- 1 cibule
- 600 ml vody
- 100 ml bílého vína
- 600 g čerstvého lososa (plátky po 150 g)
- 15 g pažitky
- 10 ml extra panenského olivového oleje
- 2 salátové okurky
- 100 ml jogurtu
- 1 citron
- sůl

Očistíme a omyjeme celer, mrkev a cibuli.

Připravíme si vývar tak, že do nádoby Zepter dáme vodu, víno a zeleninu a přivedeme k varu. Šipka indikátoru tepelné regulace se po celou dobu nachází v zeleném poli. Zmírníme intenzitu ohřevu a necháme ještě několik minut vařit, dokud zelenina nezměkne. Zeleninu vyjmeme z vývaru.

Do vývaru vložíme lososa, špetku soli, přiklopíme poklicí a necháme asi 10 minut na mírném ohni pošírovat. Pošírování je mírné vaření v kapalině při teplotě těsně pod bodem varu (90 - 95 °C), kdy se povrch kapaliny začíná jen neznatelně čerit.

Plátky lososa položíme na talíře, ozdobíme pažitkou nasekanou najemno a pokapeme extra panenským olivovým olejem.

Podáváme s okurkovým salátem připraveným z plátků okurek s jogurtem, citronovou šťávou a solí.



Jehněčí kotletky s houbami

Ingredience (4 porce)

- 12 jehněčích kotlet
- 300 g čerstvých hub
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce oleje
- sůl, pepř
- 1 sklenice suchého bílého vína
- 100 ml vývaru
- 20 g másla
- špetka tymiánu
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce rajčatového pyré
- zelená petrželka

Očištěné houby nakrájíme na plátky. Do nádoby Zepter dáme malé množství oleje a rozmačkaný česnek.

Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Vložíme houby a opékáme je 3 - 4 minuty. Podle chuti okořeníme, přidáme zelenou petrželku a uložíme v teple.

Pánev postupně nahřejeme tak, aby se šipka indikátoru tepelné regulace posunula do zeleného pole. Jehněčí (nebo jiné) kotletky budeme z každé strany opékat po dobu 5 - 6 minut. Přidáme víno a necháme odpařit. Kotletky uložíme do tepla na talíř.

Do výpeku přidáme vývar, rajčatové pyré a rozvedlanou mouku. Za občasného míchání při nízké teplotě zvolna vaříme. Po několika minutách přidáme máslo a houby a necháme omáčku ještě povařit.

Kotletky podáváme zdobené tymiánem s bramborem nebo zeleninou vařenou v páře.



Telecí játra s cibulí a balzamikovým octem

Ingredience (4 porce)

- 600 g telecích jater
- 5 cibulí
- 2 bobkové listy
- 150 ml balzamikového octa
- 150 ml masového vývaru
- sůl, pepř

Oloupanou cibuli nakrájíme na proužky. Zahřejeme nádobu Zepter o průměru 20 nebo 24 cm vhodnou k použití v kombinaci s tlakovou poklicí Syncro-Clik. Správnou teplotu můžeme zkontrolovat tak, že na dno nádoby kápneme několik kapek vody. Pokud nepřilnou ke dnu, je teplota správná.

Vložíme telecí játra nakrájená na plátky a opékáme po obou stranách po dobu 2 minut. Přidáme sůl, pepř, cibuli, masový vývar, balzamikový ocet a bobkový list.

Nádobu přiklopíme poklicí Syncro-Clik, jakmile vyskočí červený indikátor tlaku, vaříme 10 minut. Z toho 5 minut na zdroji ohřevu a 5 minut při vypnutém tepelném zdroji. Odklopíme poklici Syncro-Clik a játra přendáme do tepla na talíř. Šťávu necháme bez poklice po dobu několika dalších minut zredukovat. Plátky jater položíme na jednotlivé talíře a přelijeme je šťávou. Podáváme horké například s rýží.

Necháme-li šťávu vařit déle, bude mít krémovější konzistenci.



Fishburger

Ingredience (4 porce)

- 300 g čerstvého lososa nebo jiné ryby
- 100 g veku
- miska čerstvého mléka
- zelená petrželka
- kerblík
- tymián
- 1 cibule a 1 jarní cibulka
- 1 vejce
- sůl
- 8 krajíčků domácího chleba nebo jiného pečiva vhodného na burger
- 8 lístků zeleného salátu
- 2 rajčata
- 2 kyselé okurky
- olivový olej
- 2 lžíce hořčice

Veku namočíme v mléce. Lososa nakrájíme nožem na velmi malé kousky. Zelené natě a cibuli očistíme a nasekáme najemno. Vše vložíme do misky, přidáme špetku tymiánu, sůl, vejce a smícháme.

Vytvoříme čtyři placičky, které pečeme na předem nahřáté pánvi Zepter po obou stranách do zlatohněda - nejlépe zcela bez tuku, nebo na dně jen potřeném olejem.

Mezitím opereme a osušíme salátové listy a na plátky nakrájíme rajčata, jarní cibulku a kyselé okurky.

Krajíček chleba pomažeme trochou hořčice, vložíme salát, fishburger, rajče, jarní cibulku a okurky. Přiklopíme opět lístkem zeleného salátu a druhým krajíčkem chleba.

Fishburger je velmi chutný i z jiných druhů ryb.



Vepřová panenka “de luxe”

Ingredience (4 porce)

- 600 g vepřové panenky
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 lístky šalvěje
- 500 ml mléka
- 2 lžičky másla
- sůl
- pepř

Nízkou Zepter nádobu o průměru od 24 cm zahříváme zakrytou poklicí na středním stupni zdroje ohřevu, až se šipka indikátoru tepelné regulace nachází ve středním poli. Na dno nádoby kápneme několik kapek vody a, pokud po dně běhají kuličky vody (tzv. perla efekt), je teplota optimální. Vložíme vepřovou panenku vcelku a opékáme ji 5 minut z každé strany.

Oloupeme česnek, cibuli a nakrájíme je na plátky. Spolu se šalvějí je přidáme do nádoby. Vše zalijeme teplým mlékem, přiklopíme poklicí a vaříme při nízké teplotě 25 - 30 minut.

Maso vyjmeme na talíř a umístíme na teplé místo. Do šťávy přidáme máslo, osolíme, opepříme a pomocí mixSy vymícháme do hladka.

Maso nakrájíme na plátky a podáváme přelité šťávou s oblíbenou přílohou - např. s rýží nebo opečeným bramborem.



Přílohy

Kroupy se zeleninou a bylinkami	37
Dušená zelenina	38
Nové brambory s ricottou a ředkvičkami	39
Hnědá rýže se zeleninou	40
Polenta se sýrem	41
Bramborová kaše	42



Kroupy se zeleninou a bylinkami

Ingredience (4 porce)

- 280 g krup
- 150 g celeru
- 150 g mrkve
- 1 cibule
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 tykev
- extra panenský olivový olej
- sůl, bílý pepř
- zelená petrželka
- pažitka
- kopr
- majoránka

Kroupy necháme 30 minut máčet v takovém množství studené vody, aby byly ponořené. Kroupy slijeme přes nádobu s děrovaným dnem a opláchneme studenou vodou.

Kroupy vložíme do nádoby Zepter, zalijeme studenou vodou (dva prsty nad úroveň krup) a přiklopíme poklicí. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a, až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a vaříme zhruba 30 minut.

Mezitím očistíme zeleninu a nakrájíme ji na kostičky. Zeleninu vložíme do děrované nádoby, kterou umístíme na nádobu s kroupami 20 minut před jejich dovařením. Vaříme v parní lázni.

Slijeme vodu z krup a propláchneme je pod tekoucí vodou.

Zeleninu smícháme s kroupami. Podle chuti okořeníme, přidáme nasekané čerstvé bylinky, extra panenský olivový olej a bílý pepř. Podáváme jako přílohu k masu či rybě.



Dušená zelenina

Ingredience (4 porce)

- 2 mrkve
- 2 cukety
- 1 malá cibule
- 1 červená paprika
- 2 velké brambory
- 2 rajčata
- 1 stroužek česneku
- 2 šálky zeleninového vývaru
- pepř
- lístky bazalky
- extra panenský olivový olej

Veškerou zeleninu a brambory očistíme a nakrájíme na kostky. Zeleninu vložíme do nádoby Zepter, přilijeme zeleninový vývar, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Až se vývar začne vařit, zmírníme intenzitu ohřevu a budeme vařit při nízké teplotě po dobu 20 minut. Šipka indikátoru tepelné regulace se po celou dobu nachází v zeleném poli. Chceme-li získat zeleninu bez tekutiny, odklopíme před koncem vaření poklici a necháme tekutinu vyvařit.

Po dovaření podle chuti opeříme. Nakonec přidáme lístky bazalky, a několik kapek extra panenského olivového oleje.

Podáváme teplé. Pro zvýraznění chuti můžeme přidat trochu pesta.



Nové brambory s ricottou a ředkvičkami

Ingredience (4 porce)

- 1 kg nových brambor
- 400 g ricotta sýru
- 80-120 ml mléka
- 1 svazek ředkviček
- 1 svazek jarních cibulek
- sůl, pepř

Nové brambory (nejlépe menší) ve slupce opláchneme. Mokrý brambory vložíme do nádoby Zepter, přilijeme malou skleničku vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme brambory 20 minut vařit v páře.

Sýr Ricotta smícháme s mlékem (množství mléka volíme dle požadované hustoty směsi). Osolíme a opepříme. Přidáme nakrájené ředkvičky a cibulky a vše dobře promícháme.

Brambory podáváme se směsí z Riccoty buď samotné nebo jako přílohu k dušenému masu.



Hnědá rýže se zeleninou

Ingredience (4 porce)

- 400 g hnědé rýže
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 červená paprika
- 1 pórek
- 1 cuketa
- extra panenský olivový olej
- sůl, pepř

Rýži vložíme do nádoby Zepter, přelijeme takovým množstvím vody, aby byla ponořená, a necháme 1 hodinu máčet. Dolijeme vodu cca 1 cm nad rýži a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme rýži vařit. Řídíme se doporučenou dobou přípravy, uvedenou na obalu.

Mezitím očistíme a omyjeme zeleninu a nakrájíme ji na proužky. Do jiné nádoby Zepter vložíme zeleninu, přidáme trochu vody, zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přiklopíme poklicí. Když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, necháme zeleninu asi 10 minut zvolna vařit.

Smícháme zeleninu s rýží, podle chuti osolíme a opepříme a zalijeme trochou olivového oleje.



Polenta se sýrem

Ingredience (4 porce)

- 250 g kukuřičné mouky
- 150 g sýru parmezán
- 150 g sýru eidam
- sůl

Do nádoby Zepter nalijeme 0,5 l vody a přivedeme ji k varu. Za stálého míchání pomalu přisypáváme kukuřičnou mouku, obsah by neměl převyšovat značku 2/3 uvnitř nádoby. Přiklopíme poklicí Syncro-Clik a, jakmile se červený indikátor tlaku vysune do horní polohy, zmírníme intenzitu ohřevu nejlépe na minimum. Necháme zhruba 25 minut vařit, šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli. Pokud klesne, na chvíli zvýšíme intenzitu ohřevu. Vypneme zdroj ohřevu.

Nakrájíme si sýry na malé kostičky.

Stisknutím červeného indikátoru na poklici Syncro-Clik upustíme zbylý tlak uvnitř nádoby a poklici odklopíme. Do vařené polenty dáme všechny nakrájený sýr a pomalu mícháme, dokud se sýr neroztaví, podle chuti osolíme.



Bramborová kaše

Ingredience (4 porce)

- 400 g brambor
- 200 ml mléka
- 50 g másla
- sůl

Brambory oloupeme, opláchneme a nakrájíme na středně velké kostky. Mokrý brambor vložíme do nádoby Zepter, přilijeme malou skleničku vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme brambory 15 až 20 minut vařit v páře.

Přidáme teplé mléko a máslo. Brambory rozmačkáme a pomocí multifunkčního mixéru mixSy vymícháme hladkou kaši. Podle chuti osolíme.



Dezerty

Jogurtová pěna s vanilkovou příchutí	44
Jablka s rozmarýnem a vanilkovou zmrzlinou	45
Zmrzlina z jahod a banánů	46
Melounový sorbet	47
Palačinky à la Zepter	48



Jogurtová pěna s vanilkovou příchutí

Ingredience (4 porce)

- 500 ml čerstvého jogurtu
- 150 g cukru
- 1 vanilkový lus (ev. vanilkový cukr)
- 3 g želírovacího přípravku agar-agar (ev. želatiny)
- 500 ml šlehačky

Vanilkový lus opatrně rozlámeme do jogurtu v nádobě Zepter, přidáme cukr. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přivedeme k varu. Jakmile se šipka indikátoru tepelné regulace nachází v zeleném poli, přidáme agar-agar a vaříme 1 minutu.

Necháme zchladnout. Až bude hmota chladná, přidáme ušlehanou šlehačku.

Pěnu přendáme do misek nebo číší Baron. Uložíme na chladném místě na dobu nejméně 6 hodin.

Podáváme studené. Pěnu můžeme ozdobit trochou medu.



Jablka s rozmarýnem a vanilkovou zmrzlinou

Ingredience (4 porce)

- 4 jablka
- 800 ml vody
- 300 g cukru
- 2 větvičky rozmarýnu
- citronová kůra
- 200 g vanilkové zmrzliny

Do nádoby Zepter nalijeme vodu a přidáme cukr, větvičku rozmarýnu a citronovou kůru, priklopíme poklicí a přivedeme k varu. Jablka oloupeme, rozkrojíme napůl, odstraníme jádřince a vložíme do vroucího sirupu. Jablka vaříme 10 min. doměkka, poté je vyjmeme ze sirupu a necháme stranou vychladnout tak, aby byla vlažná. Jablka rozkrájíme na požadované kousky – kostky, plátky apod.

Do každé misky nebo číše Baron vložíme porci rozmarýnových jablek, přidáme kopeček vanilkové zmrzliny a zdobíme čerstvým jablkem.

Okamžitě podáváme nebo před podáváním vychladíme v lednici.



Zmrzlina z jahod a banánů

Ingredience (4 porce)

- 300 g čerstvých jahod
- 2 banány
- 80 – 100 g bílého smetanového jogurtu

Očištěné jahody a banány nakrájené na kousky zamrazíme. Ovoce vyjmeme z mrazicího boxu cca 10 min. před přípravou zmrzliny.

Do nádoby na vaření mixéru Artmix Pro vsypeme suroviny a za studena je podrtíme sekacím programem. Případně suroviny podrtíme v nádobce mixéru mixSy nožovou hlavou.

Na závěr zmrzlinu promícháme a servírujeme ji v Zepter miskách nebo číších Baron zdobenou čerstvou jahodou.



Melounový sorbet

Ingredience (4 porce)

- 800 g vodního červeného melounu
- 4 polévkové lžíce třtinového cukru
- 1 limetka
- několik lístků čerstvé máty

Meloun zbavíme slupky a většiny jadérek. Nakrájíme ho na menší kousky a dáme ho zamrazit. Pár minut před drcením meloun vyndáme z mrazničky.

Do nádoby na vaření mixéru Artmix Pro vložíme meloun, cukr a limetovou šťávu. Za studena je podrtíme sekacím programem. Případně suroviny podrtíme v nádobce mixéru mixSy nožovou hlavou.

Sorbet servírujeme ozdobený čerstvou mátou.



Palačinky à la Zepter

Ingredience (4 porce)

- 400 ml mléka
- 2 vejce
- 200 g polohrubé
nebo hladké mouky
- špetka soli
- lžička oleje

Mléko, vejce, mouku a sůl promícháme ve vysoké VacSy nádobě nebo vysoké sklenici mixérem mixSy s nasazenou nožovou hlavou.

Pánev Zepter POMALU (!) nahříváme tak, aby bylo dno dostatečně teplé (šipka indikátoru tepelné regulace je v zeleném poli). Na zahřátou pánev vlijeme malou sběračku palačinkové směsi a rozprostřeme ji. Po upečení první strany palačinku otočíme pomocí obracečky.

Pod první palačinku můžeme použít lžičku oleje, další již pečeme nasucho.

Na hotové palačinky naneseeme libovolné množství marmelády, tvarohu, čokoládového krému, ovoce nebo pudinku. Palačinky můžeme servírovat i na slano se sýrem, masovou či zeleninovou náplní.

Zdravější variantou je palačinka, ve které část mouky nahradíme ovesnými vločkami pomletými v procesoru mixSy.