
VAŘÍME

v elektrickém
Pomalém hrnci
Crock Pot®



Vakuové svářečky

Pro dlouhodobé a ekonomické uchování potravin v ledničce a mrazničce je důležité jejich kvalitní vakuové balení.

Běžné vakuové svářečky používají hladkou fólii, která neumožní dokonalé odsátí vzduchu kolem potravin (fólie je slabá, lepí se k sobě a lehce se propíchne) a doba skladování je tak poměrně krátká.

Vakuové svářečky Foodsaver **používají technologii vysokého vakua a speciální**

FoodSaver

drážkovanou fólii, která umožňuje dokonalé odsátí vzduchu a vytvoření vzduchotěsného spoje. Životnost mražených nebo suchých potravin se tak prodlouží na roky, u čerstvých na týdny až měsíce.

Potraviny se mohou v této fólii rozmrazovat a ohřívat v mikrovlnné troubě nebo v horké vodě. Sáčky lze umýt v myčce a použít opakovaně. Šikovné jsou dózy s odsáváním, ve kterých se uchovávají potraviny v ledničce.



Food saver V2860

- 3 rychlosti odsávání vzduchu + pulzní režim pro křehké potraviny
- vakuování suchých i tekutých potravin
- zásobník na fólii a řezací nůž
- příslušenství – fólie + dóza (1,4l) s odsáváním
- hmotnost 3,65kg, max. příkon 105 W
- rozměry 425 x 105 x 285 mm

Více o svářečkách Foodsaver na www.bionaire.cz/foodsaver a na www.bionaire.cz/foodsaver/video.htm

Svářečky Foodsaver si můžete objednat na adrese:

Řídící systémy, spol. s r.o.,
Ještědská 90, 460 08 Liberec 8
INFOLINKA 485 130 303
nebo v e-shopu na www.bionaire.cz



Food saver V2240

- 1 rychlost odsávání vzduchu
- vakuování suchých i tekutých potravin
- příslušenství – fólie + dóza (1,4l) s odsáváním
- hmotnost 2,2kg, max. příkon 105 W
- rozměry 415 x 110 x 175 mm

Příslušenství

FSR2801 – sada 2 rolí fólií (28 x 550cm)

FSC003 – sada 3ks vakuových dóz



POMALÝ HRNEC



Vaříme v elektrickém Pomalém hrnci

Koupili jste si elektrický Pomalý hrnec Crock Pot®. Než v něm začnete vařit, ráda bych vám jej blíže představila. Jak již název napovídá, v tomto hrnci se vaří pomalu. Pomalé vaření patří v současné době k novým trendům přípravy pokrmů. Pomalým vařením jídla získávají nové výraznější chutě, proto se připravují s mnohem menším množstvím koření, soli, tuku a nebo dokonce se tuk nepoužívá vůbec. Takto připravená jídla jsou mnohem zdravější a vhodná i pro různé druhy diet. Největší výhodou vaření v elektrickém Pomalém hrnci je úspora času při vaření a nízká spotřeba elektrické energie.

Pomalý hrnec® pochází z Ameriky. Je tam

velmi oblíbený a patří mezi základní vybavení domácností již téměř 30 let. U nás je novinkou, i když se v poslední době stává čím dál populárnější, protože kdo v něm jednou zkusí vařit, nedá na něj dopustit.

V Pomalém hrnci se nejen vaří, ale i peče a dusí. Vaření je jednoduché a úsporné. Výsledek je vždycky vynikající a zvládne jej úplně každý, a navíc není potřeba sporák, ale pouze elektrická zásuvka.

Pomalý hrnec® je velkým pomocníkem nejen pro zaměstnané ženy, ale i muže, pro maminky s malými dětmi, pro ženy v domácnosti...

Vaření v Pomalém hrnci ocení také chaťaři a chalupáři.

Princip elektrického Pomalého hrnce

Pomalý hrnec® je elektrický hrnec s vnitřní vyjímatelnou univerzální kameninovou nádobou, ve které se jídlo připravuje. Vnější povrch hrnce tvoří kovový plášť s držadly a ovládacím panelem. Na ovládacím panelu se nastavuje doba vaření. Po uplynutí této doby se hrnec přepne na udržovací teplotu.

Vyjímatelná kameninová nádoba je vyrobena ze speciální ETC kameniny. Tento materiál je odolný extrémním změnám teplot.

Kameninová nádoba z ETC kameniny (pouze u modelů Saute o objemu 4,7 l a 5,7 l) se používá i samostatně pro vaření na sporáku (elektrický s běžnými plotýnkami nebo s varnou deskou, plynový) nebo na pečení v troubě (elektrická, plynová i mikrovlnná).

Kameninová nádoba i poklice se myje běžným způsobem teplou vodou s přípravkem na nádobí nebo v myčce nádobí. Zbytky jídla se odstraní gumovou špachtlí. Vodní mapy v kameninové nádobě se vyčistí octem. Vnější kovový plášť hrnce stačí otřít vlhkou utěrkou.

Pomalý hrnec® má odpojitelnou přívodní šňůru pro lepší manipulaci a skladování.

Můžete se podívat i na instruktážní video k hrnci na www.bionaire.cz/crockpot/video.htm.

Šetří čas

Do kameninové nádoby elektrického Pomalého hrnce vložíme maso a k němu všechny přísady. Důkladně promícháme a zakryjeme poklicí. Hrnec zapneme na I. nebo II. stupeň podle toho, kdy chceme, aby bylo jídlo připravené.



Restování masa před dušením v Pomalém hrnci.



Restování rolády před pečením v Pomalém hrnci.



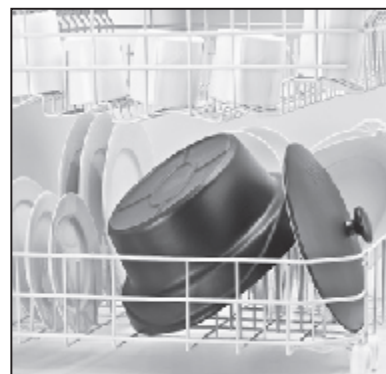
Dušení zeleniny – samostatně použitá kameninová nádoba.



Nádoba je možné použít k samostatnému pečení v troubě.



Jídlo se v kameninové nádobě uloží do lednice.



Kameninová nádoba a poklice se může umýt v myčce.

Na I. stupni se pokrm připravuje asi 6 – 8 hodin na II. stupni 3 – 5 hodin. Maso nebo zeleninu můžeme předem orestovat přímo v kameninové nádobě na sporáku. Pak vložíme nádobu do hrnce a postupujeme stejným způsobem. Během vaření nemusíme obsah hrnce kontrolovat tak jako při klasickém vaření. Jídlo se v hrnci vaří pozvolna, takže se z něj neodpařuje tekutina. Nemůže se připálit, „neuteče“ a nemusí se průběžně míchat. Přitom je v hrnci dostatečná teplota, aby bylo jídlo bezpečně uvařené. Elektrický Pomalý hrnec® vaří bezpečně a bez dozoru.

Šetří vaše peníze – vaří úsporně

Provoz elektrického Pomalého hrnce je velmi úsporný (příkon 200 – 250 W podle velikosti hrnce). Hrnec je konstruovaný tak, že spotřebuje minimální množství elektrické energie. Teplo se akumuluje v silných stěnách kameninové nádoby a vaří jídlo uvnitř hrnce.

Šetří vaše zdraví

V elektrickém Pomalém hrnci připravíme jídla chutná a přitom zdravá, dokonce i dietní. Nemusíme totiž používat tuk a použijeme mnohem méně koření než při běžném vaření. Pomalým vařením zůstanou v potravinách zachovány vitamíny a minerální látky. Pokrmy se nepřipálí ani nevysuší, protože se vaří při stejnoměrné a stálé teplotě.

Elektrický Pomalý hrnec® je specialista na přípravu jídel z „jednoho hrnce“ a na pečení masa vcelku

- **vaří** přesnídávkové polévky (zelňačka, boršč, bramboračka...),
- guláše a perkelty z hovězího, vepřového, srnčího, jehněčího, kuřecího masa a ryb,
- závitky z hovězího, vepřového a ku-

řecího masa s různými druhy omáček a šťáv,

- všechny druhy masa dušené na čerstvé nebo mražené zelenině (například svíčková),
- peče maso vcelku (krkovička, kotlety, koleno),
- porcované kuře (předem rozmražené nebo chlazené),
- společně s masem a zeleninou vaříme i brambory,
- mleté maso naplněné do paprik či zelených listů,
- **zapéká** těstoviny (lasagne), nákypy apod.

Hlavní výhody vaření v elektrickém Pomalém hrnci

- úspora času při vaření – maso, zeleninu a všechny ostatní přísady dáme do hrnce najednou, zamícháme a nastavíme stupeň vaření,
- vaření bez tuků (vaření jídel pro různé diety – např. redukční),
- úspora peněz (nízká spotřeba elektrického proudu, úspora peněz za tuky),
- zachování výživné hodnoty pokrmů (zůstávají zachovány vitamíny i minerální látky),
- pokrmy se při vaření nepřipálí ani nevysuší (jídlo se vaří pomalým varem, při kterém se neodpaří žádná tekutina),
- vaří se pomalu, stejnoměrně (nemůže se stát, že jídlo „uteče“ jako u běžného vaření),
- v kameninové nádobě můžeme maso a zeleninu orestovat na běžném sporáku a pak pokračovat ve vaření v Pomalém hrnci,
- hotový pokrm můžeme s kameninovou nádobou vložit do trouby pod gril a krátce opéci,
- po uvaření udržujeme jídlo v kameninové nádobě teplé – nastavíme přepínač na Keep Warm (nepoužíváme déle jak 4 hodiny),

- v kameninové nádobě jídlo přímo servírujeme na stůl (vždy používáme podložku),
- kameninovou nádobu i poklici můžeme umýt i v myčce nádobí,
- zbytky jídla před mytím odstraníme gumovou špachtlí,
- kameninová nádoba jde lépe umýt, když před každým vařením potřeme vnitřek olejem,
- vodní mapy v kameninové nádobě vyčistíme octem,
- žádné další nádobí (k vaření v Pomalém hrnci potřebujeme už jen nůž, prkénko a lžíci),
- hrnec je ideální pro vaření i na chatě, chalupě nebo na dovolené, potřebujeme pouze elektrickou zásuvku,
- univerzální použití kameninové nádoby – samostatné vaření na sporáku nebo pečení v troubě.

Několik rad a zkušeností, než se pustíte do vyzkoušení receptů

- maso, které použijeme na guláše a perkeltu, krájíme na stejně velké kousky, nejlépe kostky o hraně asi 2 nebo 3 cm kvůli rovnoměrnému vaření,
- maso na plátky krájíme asi 1 cm silné a lehce naklepeme,
- cibuli do gulášů můžeme předem orestovat v kameninové nádobě na sporáku nebo ji přidáme jemně nakrájenou přímo do masa,
- tuk (olej, máslo, sádlo) nemusíme vůbec používat (pouze olej na potřeni kameninové nádoby před vařením) zvláště když chceme, aby bylo jídlo dietní,
- pokud se bez tuku neobejdete, pak stačí 2 – 3 lžíce oleje podle počtu porcí, které vaříme,
- do gulášů a perkeltů patří paprika, kterou nasypeme přímo na maso. Jestliže chceme, aby byla omáčka zbarvená více dočervena, pak papriku lehce osmahneme v kameninové nádobě na sporáku.

- zahušťování omáčky v guláši či perkeltu se provádí tak, že hned na začátku přidáme do masové směsi hladkou mouku, škrob nebo jíšku,
 - do masové směsi hned při přípravě přilijeme vodu, masový vývar nebo víno. Vždy použijeme jen takové množství, aby bylo maso potopené v omáčce, protože další tekutina se uvolní z masa a prakticky žádná se neodpaří, tak jako při běžném vaření či pečení, kdy vodu několikrát doléváme. Smetanu nebo mléko přidáme do pokrmu asi půl hodiny před dokončením.
 - masový vývar nemusíme připravovat předem. Stačí, když na maso nalijeme vodu a přidáme jemně rozdrobený hovězí, slepičí nebo zeleninový bujón a důkladně zamícháme,
 - vaříme-li zeleninu s masem dohromady, většinou se zelenina vaří pomaleji, proto ji dáváme v hrnci na dno a po obvodu hrnce a teprve na ni doprostřed maso. Zeleninu nakrájíme na drobnější kousky nebo plátky.
 - do studeného hrnce můžeme dát i maso mražené, musíme však přidat asi 0,2 l teplé vody nebo vývaru, aby mezi masem a kameninovou nádobou vznikla tepelná mezivrstva, která chrání kameninovou nádobu před rychlou změnou teplot. Musíme počítat s tím, že vaření bude o několik hodin delší.
 - jídlo v Pomalém hrnci vaříme na I. stupni, vaření trvá asi 6 – 8 h, nebo na II. stupni asi 3 – 5 h. Časy vaření závisí na kvalitě masa a velikosti kousků.
 - pokud pečeme maso vcelku, podlijeme je 0,1 – 0,2 l vody.
 - hrnec vždy naplníme jídlem nejméně do poloviny, aby platily uvedené časy vaření. Do hrnců (objem 4,7 l a 5,7 l) se vejde 6 – 8 porcí.
- Jídlo, které zbyde, můžeme zavařit do fólie vakovou svářičkou a uskladnit do mrazničky.

ANUKA



Domácí elektrická udírna Anuka

Milovníky dobrého jídla potěší „domácí uzené“ maso, ryby, klobásy, které si sami připraví a vyudí. Tradiční způsob domácího uzení studeným kouřem je podmíněný vlastní udírnou a je náročný jak na přípravu masa, tak na samotné uzení. Pro domácí uzení je ideální přenosná elektrická domácí udírna Anuka.



NÁVRAT DOMÁCÍHO UZENÍ

Nabízí uzení teplým kouřem, při kterém se potraviny udí a současně tepelně upravují při teplotě 190 °C. Během hodiny jsou uzené pochoutky připraveny k jídlu.

K uzení se výborně hodí nejen ryby, ale i vepřové a drůbeží maso, zelenina, sýry, ořechy, mandle... Novou chuť získají i klobásy nebo párky, které se místo ohřívání mohou doudit.

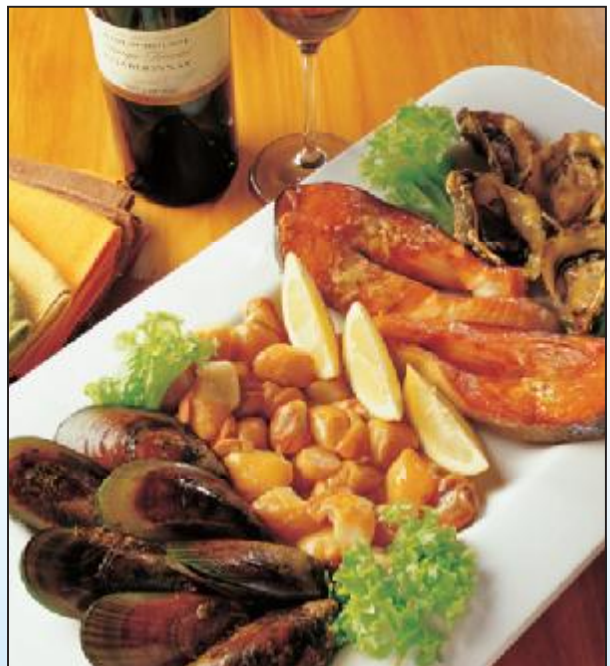
Příprava a uzení je snadné a jednoduché. Ryby nebo maso se vloží na mřížky udírný. Do misky udírný se nasypou bukové štěpky Anuka. Podle velikosti porcí a druhu masa se nastaví na časovém spínači čas uzení. Konec uzení je indikován zvukovým signálem.





Elektrická udírna Anuka

- používá se ve venkovním prostředí – nejlépe na terase
- skládá se z robustní hliníkové základny opatřené teflonovou vrstvou
- na základnu se položí kovové mřížky – 2 ks
- do základny se připojí časový spínač (rozsah 60 min)
- udírna se zakryje víkem, které má 4 otvory pro odvod kouře
- dodává se s textilním krytem, s 0,5 kg balením bukových štěpků Anuka a s odměrkou na dávkování štěpků
- příkon max. 500 W
- hmotnost 5,4 kg
- rozměry 560 x 260 x 260 mm



Více o elektrické udírně Anuka se dozvíte na www.bionaire.cz a www.bionaire.cz/anuka/video.htm

Elektrickou udírnu Anuku si můžete objednat na adrese:
Řídící systémy, spol. s r.o.,
Ještědská 90, 460 08 Liberec 8
INFOLINKA 485 130 303
nebo v e-shopu na www.bionaire.cz

Vážení zákazníci,
připravila jsem pro
vás receptář jídel,
která jsem uvařila
v elektrickém Poma-
lém hrnci. Řadu těchto
receptů budete urči-
tě znát. Některá jídla
jsou na přípravu a vaření náročná. V Po-
malém hrnci je však příprava a vaření těch-



to jídel mnohem jednodušší. Než začnete
vařit, přečtěte si prosím několik rad a mých
zkušeností.

Věřím, že vám vaření v elektrickém Poma-
lém hrnci ušetří spoustu času a že si jej ob-
líbíte stejně jako já. Další recepty na vaření
v Pomalém hrnci najdete na www.labuznik.com
a na nástěnce www.diskuse.dama.cz,
kam můžete přispět i vlastním originálním
receptem.

Marie Martinovská

Marie Martinovská

POLÉVKY

HOVĚZÍ POLÉVKA

Správný hovězí vývar se má vařit pomalu několik hodin, aby dostal charakteristickou chuť. Nemusí se pak dochucovat masoxem nebo jiným polévkovým kořením. Právě vařením v Pomalém hrnci můžeme takový vývar připravit.

Rozpis pro 8 – 10 osob

*1 kg hovězího masa
(žebro a maso bez kosti)
1 menší celer
2 – 3 mrkve podle velikosti
1 velká petržel
1 cibule
3l vody
čerstvý libeček (2 – 3 větvičky)
sůl, domácí nudle (nebo jinou zavářku)
zelená petrželka*

Postup:

Omyté maso naporcujeme asi na 3 – 4 kusy a vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Přidáme očištěnou zeleninu. Celer rozdělíme na čtvrtky, mrkev, petržel a cibuli rozpůlíme. Vše zalijeme vodou (maso je potopené) a osolíme.

Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 hodin nebo na II. stupni 5 – 6 hodin. Měkké maso a zeleninu pokrájíme a vložíme zpět do polévky. Přidáme zavářku a hrnec ještě na 20 minut zapneme na stupeň II. Doplníme nasekanou zelenou petrželkou.

V Pomalém hrnci můžeme vařit polévky „přesnídávkové“ – boršč, zelňačku, bramboračku...

BORŠČ

Rozpis pro 8 – 10 osob

*500g libového předního hovězího masa
500g vepřového ramínka
200g ostravské klobásy
2 mrkve, 1 petržel, ½ celeru
500g čerstvého zelí
250g sterilované červené řepy
150g kečupu
4 bobkové listy, 10 kuliček pepře,
5 kuliček nového koření, sůl,
2 kelímky kysané smetany
2 polévkové lžíce tmavé instantní jíšky*

Postup:

Omyté, odblaněné maso nakrájíme na menší kostky a vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Přidáme klobásu nakrájenou na kolečka. Očištěnou kořenovou zeleninu krájíme na nudličky a zelí na kousky. Vše přidáme do hrnce k masu, zalijeme kečupem a vodou. Osolíme, přidáme pepř, bobkový list a nové koření. Obsah hrnce důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 hodin nebo na II. stupni 4 – 5 hodin. Asi půl hodiny před koncem vaření přidáme sterilovanou červenou řepu a zahustíme instantní jíškou. Smetanu dáváme na jednotlivé porce přímo na talíř.

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S HOUBAMI

Rozpis pro 8 – 10 osob

*1 kg čerstvé zeleniny (3 mrkve, 2 petržele,
½ celeru, 1 menší pórek
růžičková kapusta 10ks růžiček, 1 brokolice)
750g brambor*

asi 5g sušených hub
50g másla
4 polévkové lžíce hladké mouky
3 stroužky česneku (nebo podle chuti)
kmín, sůl, pepř

Postup:

V kameninové nádobě Pomalého hrnce si na sporáku připravíme máslovou jíšku. Nakrájíme brambory a kořenovou zeleninu na menší kostičky. Pórek nakrájíme na kolečka, kapustičky rozkrojíme na půlky a brokolici na jednotlivé kousky. Houby zvláště namáčíme asi na půl hodiny do vody. Vodu slijeme a houby nakrájíme na menší kousky. Vychladlou jíšku v hrnci rozmícháme s trochou vody. Přidáme zeleninu, sušené houby, rozmačkaný česnek, kmín, osolíme a opeříme. Dolijeme vodou (aby zakrývala zeleninu v hrnci) a důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 4 – 5 hodin nebo na II. stupni 3 – 4 hodiny. Po uvaření můžeme zeleninu v polévce rozmačkat přímo v hrnci plastovým mačkadlem.

ZELŇAČKA

Rozpis pro 8 – 10 osob

1 kg kysaného zelí
500g brambor

2 cibule
200g anglické slaniny
500g uzené klobásy
2 polévkové lžíce jíšky (můžeme použít instantní světlou jíšku)
2 polévkové lžíce sladké papriky
½ – 1 čajová lžička pálivé papriky (podle chuti)
0,5l smetany (10%)
2 lžíce oleje
sůl, pepř

Postup:

Nakrájíme 2 cibule najemno a slaninu na malé kousky. V kameninové nádobě na sporáku osmažíme na oleji cibuli a slaninu (postupujeme jako v běžném hrnci). Přidáme na kostičky nakrájené brambory. Z kysaného zelí slijeme vodu a zelí překrájíme na menší kousky. Klobásy nakrájíme na kolečka. Vše přidáme do hrnce. Osolíme, opeříme, přidáme sladkou i pálivou papriku a jíšku. Zalijeme vodou (aby zakrývala přísady v hrnci) a důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 4 – 5 hodin nebo na II. stupni 3 – 4 hodiny. Asi půl hodiny před koncem vaření přidáme do polévky smetanu.

RECEPTY Z HOVĚZÍHO MASA

HOVĚZÍ GULÁŠ

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 kg hovězí klišky nebo libového předního masa
2 lžíce oleje
3 cibule
1 polévková lžíce sladké papriky
1/2 čajové lžičky pálivé papriky

můžeme nahradit čerstvou feferonkou
2 – 3 polévkové lžíce hladké mouky
0,2l vody
sůl, pepř, kmín

Postup:

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Nakrájené maso vložíme do kameninové

nádoby Pomalého hrnce. Osolíme, opepříme, přidáme sladkou i pálivou papriku, kmín a olej. Důkladně promícháme. Ke směsi přidáme jemně nakrájenou cibuli, posypeme moukou a dolijeme 0,2l vody. Ještě jednou důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Kameninová nádoba nám umožňuje orestovat cibuli a maso na sporáku a po orestování vložit do Pomalého hrnce a dál postupovat podle receptu.

Příloha: chléb, knedlík

MAĎARSKÝ PERKELT

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 kg předního libového hovězího masa
2 lžíce oleje
2 cibule
1 polévková lžíce sladké papriky
1/2 čajové lžičky pálivé papriky
nebo feferonky
3 čerstvé papriky
(1 červená, 1 zelená a 1 žlutá)
5 rajčat
3 párky
2-3 polévkové lžíce hladké mouky
100g kečupu
0,1l vody, sůl, pepř, drcený kmín

Postup:

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Kostky vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáme sladkou a pálivou papriku, sůl, drcený kmín, pepř, olej a mouku. Směs důkladně promícháme. Přidáme jemně nakrájenou cibuli, papriky nakrájené na nudličky, rajčata na osminky a párek na silnější kolečka. Nakonec přilijeme 0,1l vody a přidáme kečup. Opět všechno důkladně promícháme. Kamenin-

novou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: chléb

VALAŠSKÝ GULÁŠ

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 kg předního libového hovězího masa
300g kysaného zelí
2 cibule
200g čerstvých žampionů nebo lesních hub
2 lžíce oleje
2 – 3 polévkové lžíce hladké mouky
1 čajová lžička sladké papriky
4 stroužky česneku, kmín
0,2l vody
sůl, pepř, 6 kuliček nového koření,
1 bobkový list, špetka majoránky

Postup:

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké hranolky. Hranolky vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Přidáme olej, papriku, zelí, žampiony nebo lesní houby pokrájené na plátky, jemně nakrájenou cibuli. Osolíme, přidáme ostatní koření, rozmačkaný česnek a hladkou mouku. Zalijeme 0,2l vody a důkladně rozmícháme. Směs můžeme připravit den předem a nechat rozležet v ledniče. Kameninovou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: chléb, chlupaté knedlíky

SVÍČKOVÁ PEČENĚ

Rozpis pro 6-8 osob

1,5 kg falešné svíčkové nebo zadního libového hovězího masa
100g uzeného špeku
1 cibule, 2 mrkve, 1 petržel, 1/4 celeru

50g másla
2 – 3 polévkové lžíce hladké mouky
1 polévková lžíce cukru
0,1l vody
0,5l smetany ke šlehání
5 kuliček jalovce, 4 bobkové listy
špetka tymiánu
1 čajová lžička citrónové šťávy, sůl, pepř

Postup:

Očištěnou zeleninu nastroháme na nudličky, cibuli nakrájíme najemno. Omyté, osušené a prošpikované maso vcelku osolíme a opeříme. V kameninové nádobě na sporáku připravíme z másla a cukru karamel, přidáme zeleninu a maso. Vše orestujeme. Přidáme všechno koření, citrónovou šťávu, hladkou mouku, 0,1l vody a zamícháme. Kameninovou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Maso vyjme a zeleninu propasírujeme nebo rozmixujeme (nemixujeme v nádobě). Rozmixovanou zeleninu vrátíme zpět do Pomalého hrnce, zahustíme smetanou, dochutíme a necháme asi ½ hodiny povařit na II. stupni.

Příloha: knedlík

ROŠTĚNÁ NA HOUBÁCH

Rozpis pro 8 osob

8 plátků zadního libového hovězího masa
(1 plátek cca 150g)
250g žampionů nakládaných nebo čerstvých nebo sušené houby
1 cibule
2 polévkové lžíce oleje
0,1l vody
0,5 l smetany ke šlehání
hladká mouka na obalení roštěnek
plnotučná hořčice, sůl, pepř

Postup:

Plátky hovězího masa opláchneme, osušíme, po obvodu na několika místech

nakrojíme a z obou stran lehce naklepeme. Osolíme, opeříme, potřeme hořčicí a obalíme v mouce. V kameninové nádobě na sporáku osmažíme na oleji cibulku a pak orestujeme roštěnky. Pokud chceme roštěnky připravit dietně, pak je předem nerestujeme, ale rovnou dusíme v Pomalém hrnci. Přidáme žampiony. Místo žampionů můžeme použít sušené houby (jsou aromatictější), necháme je předem namáčet asi 1/2 hodiny ve vodě. Vodu slijeme, houby přidáme k masu a zalijeme asi 0,1l vody. Dobře promícháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením jídla. Kameninovou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Pokud je omáčka hustá a je jí málo, přidáme ještě trochu smetany nebo vody.

Příloha: knedlík, rýže

HOVĚZÍ STROGANOV

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 kg hovězího roštěnce
2 cibule,
250g žampionů nakládaných
nebo čerstvých
50g sterilovaného hrášku
2 polévkové lžíce hladké mouky
2 polévkové lžíce plnotučné hořčice
2 polévkové lžíce rozpuštěného másla
3 polévkové lžíce ostrého kečupu
0,25l smetany ke šlehání, sůl, pepř

Postup:

Omyté a osušené maso nakrájíme na plátky, naklepeme a z plátků nakrájíme nudličky. Do kameninové nádoby Pomalého hrnce vložíme nudličky hovězího masa, přidáme nakrájené žampiony, hrášek a jemně nakrájenou cibuli. Směs osolíme, opeříme, přidáme hořčici, kečup, hladkou mouku a rozpuštěné máslo. Směs důkladně promí-

cháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením a směs opět promícháme. Kameninovou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: rýže, hranolky

ŠPANĚLSKÉ PTÁČKY

Rozpis pro 8 osob

*8 plátků ze zadního hovězího masa
(1 plátek cca 150 g)
8 plátků anglické slaniny
2 menší cibule
8 nakládaných okurek
3 polévkové lžíce hladké mouky
2 – 3 polévkové lžíce oleje
0,2l vody
plnotučná hořčice podle potřeby
sůl, pepř, kostka hovězího bujónu
bambusová párátko na sepnutí*

Postup:

Omyté a osušené plátky masa z obou stran lehce naklepeme, osolíme a opeříme. Cibule nakrájíme na čtvrtky, okurky rozkrojíme podélně na půlku. Vnitřní stranu potřeme hořčicí a obložíme plátkem slaniny, ¼ cibule a okurkou. Plátek srolujeme a sepneme dvěma párátky.

Ptáčky obalíme v hladké mouce. V kameninové nádobě na sporáku ptáčky orestujeme. Přidáme 0,2l vody a jemně rozdrobený hovězí bujón. Opatrně zamícháme. Kameninovou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Měkké ptáčky vyndáme z hrnce a omáčku podle potřeby dochutíme. Pokud je omáčky málo, přidáme trochu vody, lžící instantní jíšky a ještě půl hodiny vaříme na II. stupni.

Příloha: rýže

RECEPTY Z VEPŘOVÉHO MASA

ZABIJAČKOVÝ GULÁŠ

Rozpis pro 8 osob

*1,5 kg libové vepřové plece
250 g vepřových jater
250 g vepřového srdce
2 ks vepřových ledvinek
3 cibule
3 polévkové lžíce oleje
3 polévkové lžíce hladké mouky
5 stroužků česneku
1 polévková sladké papriky
1 čajová lžička pálivé papriky
drcený kmín, sůl, nové koření, pepř
1 kostka hovězího bujónu
0,3l vody*

Postup:

Omyté, osušené maso nakrájíme na stejně velké kostky. Vnitřnosti nakrájíme na kost-

ky o něco menší. Směs masa vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáme obě papriky, sůl, kmín, nové koření, rozmačkaný česnek, jemně nakrájenou cibuli a mouku. Směs důkladně promícháme. Nakonec přilijeme 0,3 l vody a přidáme rozdrobenou kostku hovězího bujónu. Opět důkladně promícháme. Kameninovou nádobu přikryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: chléb

VEPŘOVÉ MASO NA PAPRICE

Rozpis pro 8 osob

*8 plátků vepřové kýty
(1 plátek cca 150 g)
1 cibule*



Hovězí guláš (recept na str. 11)



Hovězí Stroganov (recept na str. 13)



Madarský perkelt (recept na str. 12)



Vepřové maso se zeleninovou směsí (recept na str. 20)



Vepřová krkovička v křupavé zelenině
(příprava) (recept na str. 20)



Jehněčí kotlety na česneku (recept na str. 28)



Vepřová krkovička v křupavé zelenině
(hotové jídlo) (recept na str. 20)



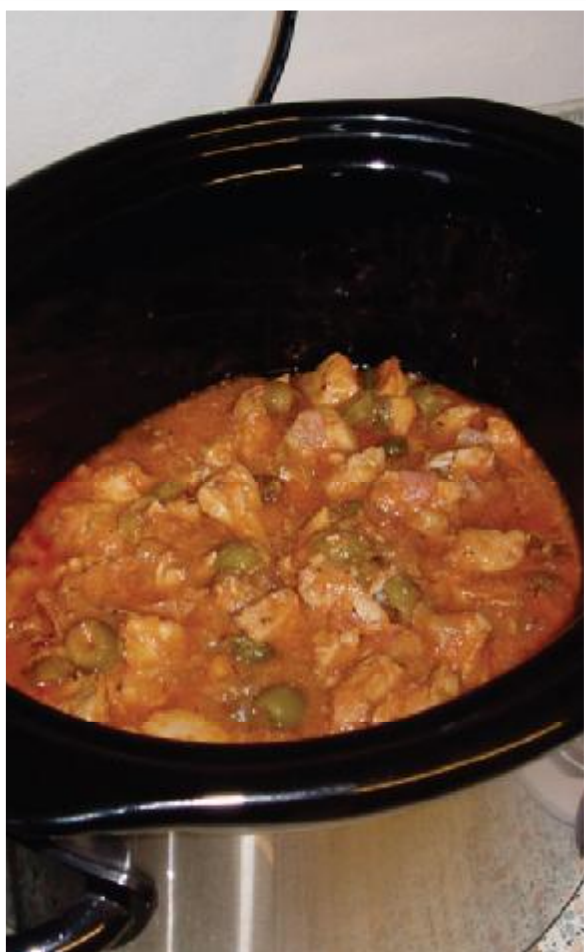
Vepřové BBQ s Coca-Colou (recept na str. 20)



Pečené kuře (recept na str. 27)



Kuře chilli s fazolemi (recept na str. 24)



Mexické kuře (příprava) (recept na str. 24)



Mexické kuře (hotové jídlo) (recept na str. 24)



Zapečená králičí stehna (recept na str. 28)



Rýžový nákyp (recept na str. 30)



Krambl (recept na str. 29 – 30)



Pečené vepřové maso (recept na str. 21)

1 – 2 polévkové lžíce sladké papriky
1/4 čajové lžičky pálivé papriky
3 polévkové lžíce hladké mouky
0,2 l vody
0,3 l smetany
2 lžíce oleje
sůl, pepř

Postup:

Omyté, osušené plátky vepřové kýty naklepeme a na okrajích lehce nakrojíme. Osolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce. V kameninové nádobě na sporáku orestujeme na oleji jemně nakrájenou cibulku, obě papriky a vepřové plátky masa. Podlijeme 0,2l vody a promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Asi půl hodiny před dokončením přidáme smetanu a zamícháme. Pokud by byla omáčka řídká nebo ji bylo málo, přidáme ještě podle potřeby smetanu nebo mléko a zahustíme instantní jíškou. Stejným způsobem se dá připravit kuře na paprice, které před vařením naporcujeme.

Příloha: rýže, houskový knedlík

ŽIVÁŇSKÝ VEPŘOVÝ ZÁVITEK

Rozpis pro 8 osob

8 plátek vepřové kýty
(1 plátek cca 150g)
6 polévkových lžic kečupu
3 polévkové lžíce hladké mouky
3 polévkové lžíce másla
0,1l vody
1 kostka hovězího bujónu
sůl, pepř
párátka
náplň: 8 plátků šunky
nebo libové anglické slaniny
1 větší mrkev, ¼ celeru
1 cibule, 2 vejce

Postup:

Nejprve si připravíme náplň. Očištěnou mrkev a celer nastrouháme na jemné nudličky, cibuli a šunku nebo slaninu nakrájíme nadrobno, osolíme, opepříme a krátce podusíme. Přidáme vajíčka a ještě krátce podusíme.

Omyté, osušené vepřové plátky z obou stran lehce naklepeme a na okrajích nařízíme. Z obou stran osolíme, opepříme. Potřeme nádivkou. Plátky přeložíme, sklepneme k sobě, sepneme párátkem a obalíme v mouce. V kameninové nádobě na sporáku rozpustíme máslo a závitky krátce ze všech stran orestujeme. Přidáme kečup, 0,1l vody a rozdrobený hovězí bujón. Opatrně, ale důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a závitky vaříme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: hranolky, rýže

SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

Rozpis pro 8 osob

1 kg libového vepřové plece
1 velká cibule
500g kysaného zelí
1 polévková lžíce oleje
1 polévková lžíce sladké papriky
1/2 čajové lžičky pálivé papriky
2-3 polévkové lžíce hladké mouky
0,5l smetany
sůl, kmín, pepř

Postup:

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Maso vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Přidáme obě papriky, olej, hladkou mouku, sůl, kmín a pepř. Směs důkladně promícháme. Přidáme kysané zelí, které překrojíme na menší kousky, jemně nakrájenou cibuli a vše ještě jednou

promícháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: houskový knedlík

VEPŘOVÉ MASO SE ZELENINOVOU SMĚSÍ

Rozpis pro 8 osob

8 plátků z vepřové plece nebo kýty
2 malé cukety
1 červená a 2 žluté papriky
250g čerstvých nebo nakládaných žampionů
2 polévkové lžíce sójové omáčky
1/2 čajové lžičky čerstvého zázvoru
2 lžíce másla
sůl, pepř

Postup:

Omyté, osušené maso nakrájíme na stejně velké kostky. Kostky vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Přidáme na větší kousky nakrájené papriky, cuketu a žampiony. Osolíme, opeříme, přidáme zázvor, rozpuštěné máslo a sójovou omáčku. Vše důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4

Příloha: pečivo

VEPŘOVÉ BBQ S COCA-COLOU

Rozpis pro 6 – 8 osob

1,5 kg libové vepřové plece
1 láhev omáčky BBQ (240 g)
– podle chuti
0,4 l Coca-Coly (nepoužijeme light)

Postup:

Do kameninové nádoby Pomalého hrnce nalijeme BBQ omáčku a Coca-Colu. Směs dobře promícháme. Z omytého a osušeného masa odkrájíme tučnější kousky. Maso vložíme do nádoby a ze všech stran obalíme ve směsi. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: zeleninový salát a bageta

VEPŘOVÁ KRKOVIČKA V KŘUPAVÉ ZELENINĚ

Rozpis pro 8 osob

1 kg libové vepřové krkovičky
(lze nahradit i krutím
nebo kuřecím masem)
1 kg zeleniny – volíme zeleninu pevnou –
mrkev, celer, petržel, 2 cibule
200g libové anglické slaniny
sůl, drcený nebo hrubě mletý pepř – směs
barev

Postup:

Očistíme a nakrájíme zeleninu – mrkev na kolečka, celer, petržel na kostky a cibuli na čtvrtky nebo osminy podle velikosti.

Omyté, osušené maso osolíme a posypeme hrubě mletým pepřem. Slaninu nakrájíme na nudličky. Na dno a ke stěnám kameninové nádoby rozložíme zeleninu mírně osolenou a smíchanou se slaninou. Doprostřed položíme maso. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Maso se pozvolna peče společně se zeleninou. Délka pečení závisí na kvalitě masa.

Příloha: maso podáváme s dušenou zeleninou, lze doplnit i opečeným bramborem

PEČENÁ VEPŘOVÁ KOLENA

Rozpis pro 4 – 6 osob

*2 větší vepřová kolena bez kosti
0,2l černého piva, 2 větší stroužky česneku
sůl, drcený barevný pepř*

Postup:

Omytá, osušená kolena posolíme, potřeme utřeným česnekem a posypeme drceným pepřem. Kolena dáme do kameninové nádoby a přidáme černé pivo. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. **Stejným způsobem pečeme maso vcelku.**

Příloha: chleba

ROLÁDA

Rozpis pro 6 – 8 osob

*1,2 kg libového bůčku
100 g libové anglické slaniny
obyčejná hořčice, sůl, pepř, sladká paprika
nebo grilovací koření s paprikou,
0,1l vody
kuchyňská nit nebo provázek na roládu
Na nádivku potřebujeme:
50g sušených nebo 150g čerstvých hříbků
1 polévková lžíce rozpuštěného másla*

0,1l mléka

1 vejce

1 rohlík

*1 polévková lžíce strouhanky nebo podle
potřeby na zahuštění nádivky*

Postup:

Nejdříve si připravíme nádivku. Rohlík nakrájíme na drobné kostičky a dáme do misky. Přidáme mléko, vajíčko, máslo a nakrájené hříbky. Osolíme a opepříme. Podle potřeby zahustíme strouhankou. Libový bůček rozkrojíme na plát nebo koupíme špičku na kapsu. Omytý, osušený plát masa osolíme, opepříme a potřeme hořčicí.

Pokryjeme plátky anglické slaniny a nádivkou. Maso srolujeme a důkladně ovážeme silnější kuchyňskou nití nebo provázkem na rolády. Z vnější strany posypeme grilovacím paprikovým kořením, které vtřeme rovnoměrně do rolády. Roládu dáme do kameninové nádoby a podlijeme vodou. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Stejným způsobem připravíme kuřecí nebo hovězí roládu.

Příloha: vařené brambory nebo bramborová kaše

RECEPTY Z MLETÉHO MASA

PLNĚNÉ PAPRIKY

Rozpis pro 6 osob

*6 větších čerstvých paprik
300g mletého masa – vepřového
nebo kuřecího
100g libové anglické slaniny
rýže ve varných sáčcích – 2ks
500g ostrého kečupu
1 vejce
0,2 l vody*

instantní jíška podle potřeby

sůl, pepř, 2 stroužky česneku

Postup:

Příprava náplně do paprik. K mletému masu přidáme nadrobno pokrájenou anglickou slaninu, 2 sáčky uvařené rýže, vejce, česnek, sůl a pepř. Vše důkladně promícháme. Papriky seřízneme, opatrně odstraníme vnitřek a opláchneme. Naplníme je masovou směsí. Do kameninové nádoby Pomalého hrnce dáme kečup, vodu, 2

polévkové lžíce instantní jíšky a důkladně promícháme. Do omáčky vložíme papriky – musí být téměř potopené. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 5 – 7 h nebo na II. stupni 3 – 4 h (záleží na velikosti paprik).

Příloha: vařená rýže

PLNĚNÉ ZELNÉ NEBO KAPUSTOVÉ LISTY

Rozpis pro 6 osob

6 větších zelných nebo kapustových listů
300 g mletého kuřecího masa
100 g slaniny
50 g tvrdého sýra na strouhání
1 vejce
0,25 l šlehačky
0,1 l vody
2 polévková lžíce hladké mouky
1 čajová lžička škrobu
1/2 kostky hovězího bujónu
sůl, pepř, chilli, oregáno, tymián, sladká paprika, párátko

Postup:

Příprava náplně. K mletému masu přidáme nadrobno nakrájenou slaninu, nastrouhaný sýr, 1 vejce, sůl, chilli, oregáno a tymián podle chuti. Směs důkladně promícháme. Zelné nebo kapustové listy spaříme horkou vodou a seřízneme silnou vnitřní část listu, aby se nám lépe bálily. Na zelné nebo kapustové listy dáme dostatečné množství náplně a zabalíme je. Spícháme párátkem nebo zavážeme nití. Závitky dáme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Podlijeme 0,1 l vody, do kterého rozdrobíme 1/2 hovězího bujónu. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a dusíme na I. stupni asi 5 – 6 h nebo na II. stupni 3 – 4 h. Do šlehačky důkladně zamícháme mouku,

škrob a sladkou papriku. Tuto směs přidáme asi hodinu před dokončením.

Příloha: vařená rýže

LASAGNE

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 – 2 sáčky lasagní bez vaření
(podle počtu osob)
1 milánská omáčka (cca 300 g)
500g mletého masa (směs vepřové a hovězí),
100g anglické slaniny
100g strouhaného parmazánu
1 cibule, 0,25l bešamelové omáčky
1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Postup:

V kameninové nádobě na sporáku orestujeme jemně nakrájenou cibulku, anglickou slaninu, osolené a opepřené mleté maso. Přidáme milánskou omáčku. Směs promícháme a přendáme na talíř.

Dno kameninové nádoby potřeme olejem, naskládáme vrstvu lasagní, pokryjeme ji masovou směsí, posypeme strouhaným parmazánem. Vrstvy opakujeme a ukončíme vrstvou lasagní. Vrstvy by měly být naskládané asi do 3/4 kameninové nádoby. Přelijeme bešamelovou omáčkou a posypeme parmazánem. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na II. stupni asi 3 hodiny. Kameninovou nádobu bez poklice dáme do trouby a při teplotě 220 °C krátce zapečeme.

DOMÁCÍ SEKANÁ PEČENĚ

Rozpis pro 8 – 10 osob

1 kg vepřové plece
500g hovězího masa předního (kliška)
250g uzeného bůčku
1 velká cibule
4 větší stroužky česneku
1 větší nebo 2 menší vejce

1 rohlík, 0,1 l mléka
strouhanka podle potřeby, sůl, pepř

Postup:

Omyté a osušené maso nakrájíme na kostky. Cibuli rozkrojíme na osminky, přidáme stroužky česneku. Vše smícháme a umeleme v mlýnku na maso.

Rohlík nakrájíme na malé kostičky a namočíme do mléka. Vymačkáme, rozemneme a přidáme do masové směsi. Směs osolíme, opepříme, přidáme vejce a důkladně promícháme. Podle potřeby doplníme strouhankou. Vytvarujeme pravidelný váleček. Dno kameninové nádoby důkladně potřeme olejem, položíme na něj váleček sekané a přidáme asi 2 – 3 lžíce vody. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni asi 4 – 5 h. Kameninovou nádobu se sekanou můžeme dát do trouby a krátce opéct při teplotě 220 °C.

Příloha: vařené brambory, chleba

ZAPEČENÉ BRAMBORY

Rozpis pro 6 – 8 osob

1,5 kg brambor

750 g mletého vepřového masa
350 g mražené zeleninové směsi
(hrášek, brokolice, kukuřice, paprika)
2 polévkové lžíce oleje
3 vejce
100 g nivy, 0,3 l mléka
sůl, pepř, oregáno

Postup:

Oloupané syrové brambory nakrájíme na plátky asi 5 mm silné. Vnitřek kameninové nádoby potřeme olejem a narovnáme první vrstvu brambor.

Mleté vepřové maso osolíme, opepříme a přidáme oregáno. Směs důkladně promícháme a rovnoměrnou vrstvu rozdělíme na brambory.

Na maso přidáme mraženou zeleninu a další vrstvu brambor. Vrstvy střídáme a ukončíme vrstvou brambor. Vejce rozšleháme s mlékem, přidáme nastrouhanou nivu, osolíme a brambory zalijeme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 5 – 6 h nebo na II. stupni asi 3 – 4 h. Kameninovou nádobu dáme do trouby pod gril a brambory krátce zapечeme.

RECEPTY Z KUŘECÍHO MASA

KUŘE NA ZELENINĚ

Rozpis pro 4 – 6 osob

4 – 6 kuřecích stehen

1 cibule

3 čerstvé papriky (zelená, žlutá, oranžová)

6 vyzrálých rajčat

4 stroužky česneku

sůl, pepř

1/2 lžičky papriky (může být i pálivá)

Postup:

Omytá, osušená kuřecí stehna potřeme

česnekem, osolíme, opepříme a posypeme paprikou. Cibuli nakrájíme na kolečka, papriky na proužky a rajčata na osminky. Zeleninu dáme na dno kameninové nádoby Pomalého hrnce a promícháme. Na zeleninu položíme kuřecí stehna. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a dusíme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 3 – 4 h. Kameninovou nádobu s kuřecími stehny dáme na chvíli do trouby a opečeme pod grilem.

Příloha: těstoviny

KUŘECÍ PLNĚNÉ KAPSY

Rozpis pro 6 – 8 osob

6 – 8 kuřecích prsních řízků

Náplň:

30 g nastrouhaného sýra – cihly

8 plátků šunky nakrájené na drobné kousky

2 polévkové lžíce nakrájených žampionů

grilovací koření na kuře

2 lžíce másla, 0,1 l vody

párátka

Postup:

Omytá, osušená kuřecí prsa ze strany nakrojíme tak, aby se vytvořila kapsa. Kapsu naplníme směsí, lehce sklepneme a upevníme párátkem. Kapsu z obou stran posypeme grilovacím kořením (nemusíme solit ani pepřit), které vetřeme do masa. V kameninové nádobě na sporáku rozpustíme 2 lžíce másla a přidáme kuřecí kapsy. Z obou stran je orestujeme. Přidáme 0,1 l vody. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 3 – 4 h.

Příloha: brambory, bramborová kaše, rýže

KUŘE CHILLI

Rozpis pro 6 – 8 osob

6 – 8 kuřecích prsních řízků

350 g fazolí – směs hnědé, bílé a černé

1 velká cibule

0,2 l ostrého kečupu

1 polévková lžíce hladké mouky

1 polévková lžíce škrobu

0,2 l vody, směs koření Chilli con carne

Postup:

Přes noc namočíme fazole. Omytá, osušená kuřecí prsa nakrájíme na proužky a dáme je do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Přidáme fazole, jemně nakrájenou cibulku, směs koření Chilli con carne,

kečup, hladkou mouku a škrob. Přilijeme vodu a směs důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 3 – 4 h.

Příloha: kukuřičné placky nebo pita chléb

KUŘECÍ STEHNA S FAZOLOVÝMI LUSKY

Rozpis pro 6 – 8 osob

6 – 8 kuřecích vrchních stehna bez kůže

600 – 800 g zelených fazolových lusků (čerstvých nebo mražených)

0,5 l smetany (může být i kysaná)

0,1 l vody

2 polévkové lžíce másla nebo oleje

2 polévkové lžíce instantní jíšky

*2 polévkové lžíce plnotučné hořčice
sůl, pepř, tymián*

Postup:

Omytá a osušená vrchní kuřecí stehna osolíme a opeříme. V kameninové nádobě Pomalého hrnce je na sporáku orestujeme na másle nebo na oleji. Přidáme omyté a nakrájené fazolové lusky, hořčici, sůl, pepř, tymián a vodu. Důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 3 – 4 h. Smetanu s jíškou přidáme asi hodinu před dokončením.

Příloha: vařený brambor

MEXICKÉ KUŘE

Rozpis pro 6 – 8 osob

6 – 8 kuřecích prsních řízků bez kůže

100 g šunky

0,3 l ostrého kečupu

1 větší cibule

3 větší stroužky česneku

Sušičky ovoce a zeleniny, bylin, hub a květin Ezidri

Ezidri

Sušení se díky novozélandským sušičkám Ezidri opět stalo nejpoužívanější konzervační metodou, která je zdravá, rychlá, levná a vhodná pro zpracování téměř všech druhů ovoce, zeleniny, bylin a hub. Suší se bez cukru a bez konzervačních látek. Šetrným sušením si sušené produkty uchovávají důležité vitamíny, chuť, barvu a vůni.

V porovnání s lacinými modely sušiček mají novozélandské sušičky Ezidri:

- speciální rozvod teplého vzduchu pomocí ventilátoru
- dokonalou cirkulaci teplého vzduchu, která umožňuje rovnoměrné sušení na všech sítích a snižuje spotřebu elektrického proudu

- teplota je řízená elektronickým termostatem s několika sušicími režimy v rozmezí 35 – 60 °C
 - nízkou spotřebu elektrické energie
 - možnost zvýšení kapacity sušičky o další síta
 - vybavení fóliovými miskami na sušení ovocných placek a sítkami na sušení bylin
- Příprava a sušení jsou velmi jednoduché. Ovoce nebo zelenina se očistí nebo oloupe, nakrájí na plátky asi 5 mm silné a rozloží v jedné vrstvě na sušicí síta. Nastaví se příslušná teplota a suší se podle druhu ovoce či zeleniny 5 – 20 hodin. Usušené produkty se uskladní k dalšímu použití do skleněných lahví s uzávěrem.



Sušička ovoce Snackmaker FD-500

- nejznámější model
- díky třem teplotním režimům se používá i na sušení bylin a květin
- dodává se v základní sestavě s pěti sítími a příslušenstvím (1 síťka, 1 fóliová miska)
- příkon průměrný 100 – 200 W
- teplota sušení 35 – 60 °C
- max. počet sítí 15 ks



Sušička ovoce Classic

- ekonomický model s nejnižší spotřebou elektrické energie
- nejpoužívanější na sušení běžného ovoce, zeleniny a hub
- dodává se v základní sestavě se čtyřmi sítími a příslušenstvím (1 síťka, 1 fóliová miska)
- příkon průměrný 100 – 150 W
- teplota sušení 50 – 60 °C
- max. počet sítí 10 ks

Sušička ovoce ULTRA FD-1000

- poloprofesionální model pro náročné zákazníky
- dodává se v základní sestavě s pěti sítí a příslušenstvím (1 síťka, 1 fóliová miska)
- příkon průměrný 200 – 500 W
- teplota sušení 35-60 °C
- max. počet sítí 30 ks



Kráječ a loupač jablek

Snadno a rychle loupe a krájí jablka na „spirálu“ a zároveň vykrojí jádřinec. Spirála se překrojí a pravidelné plátky jablek se použijí na sušení nebo na vaření.



Více o sušičkách ovoce ezidri se dozvíte na www.bionaire.cz a www.bionaire.cz/ezidri/video.htm

Sušičky ovoce Ezidri si můžete objednat na adrese:
Řídící systémy, spol. s r.o.,
Ještědská 90, 460 08 Liberec 8
INFOLINKA 485 130 303
nebo v e-shopu na www.bionaire.cz

1 polévková lžíce rozinek
3 polévkové lžíce nakrájených oliv
2 polévkové lžíce škrobu
3 čajové lžičky kaparů
1/2 čajové lžičky chili papriky
sůl, pepř, 0,3l vody
1/4 čajové lžičky tymiánu
1/4 čajové lžičky oregána

Postup:

Omytá a osušená kuřecí prsa nakrájíme na stejně velké kostky a dáme je do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáváme jemně nakrájenou šunku, cibuli, rozmačkané stroužky česneku, koření a škrob. Vše důkladně promícháme, přidáme rozinky, olivy, kapary a kečup, přilijeme 0,3l vody a směs opět důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a dusíme na I. stupni asi 6 h nebo na II. stupni 3 – 4 h.

Příloha: rýže, bramborové placky nebo tortila

PEČENÉ KUŘE

Rozpis pro 4 osoby

1 celé kuře, grilovací koření s paprikou
2 polévkové lžíce másla, 0,1l vody

Postup:

Omyté a osušené kuře potřeme směsí grilovacího koření a másla. Kuře položíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce a podlijeme vodou. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Nakonec dáme kameninovou nádobu s kuřetem asi na 10 minut do trouby pod gril. Kuře získá zlatou barvu.

Příloha: vařené brambory

SPECIALITY Z RŮZNÝCH DRUHŮ MASA

JARNÍ JEHNĚČÍ

Rozpis pro 6 – 8 osob

1 jehněčí kýta (2 kg)
150 g slaniny
2 velké cibule
500 g kořenové zeleniny
(mrkev, petržel, celer)
svazek čerstvých bylin – šalvěj a tymián
4 bobkové listy
1 polévková lžíce cukru
3 polévkové lžíce olivového oleje
1 polévková lžíce maizeny
0,4l červeného vína, sůl

Postup:

Jehněčí maso odblaníme a odstraníme zbytky tuku. Omyté a osušené maso potřeme olejem a ze všech stran posolíme. Očiš-

těnou kořenovou zeleninu nakrájíme na plátky, cibuli na dílky a slaninu na nudličky.

Do kameninové nádoby Pomalého hrnce dáme zbytek oleje a cukr. Na sporáku za stálého míchání připravíme karamel. Přidáme zeleninu, bobkové listy, slaninu a krátce orestujeme. Do této směsi položíme maso a kolem něj bylinky. Zalijeme vínem. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a dusíme na I. stupni asi 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Po této době bude maso z mladého jehněte měkké. Vyjmeme bylinky a bobkový list. Štávu zahustíme lžící maizeny. Kameninovou nádobu s jehněčím masem dáme do trouby pod gril a krátce opečeme dozlatova.

Příloha: vařené štouchané brambory

JEHNĚČÍ KOTLETY NA ČESNEKU

Rozpis pro 4 – 6 osob

2 kg jehněčích kotlet vcelku
4 velké stroužky česneku
2 polévkové lžíce oleje
0,1 l vody, sůl, drcený pepř

Postup:

Jehněčí kotlety odblaníme, omyjeme a osušíme. Připravíme si směs oleje s drceným česnekem, solí a pepřem. Touto směsí důkladně potřeme kotlety ze všech stran. Kotlety dáme do kameninové nádoby Pomalého hrnce a podlijeme 0,1 l vody a přidáme zbytek směsi. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Kameninovou nádobu s kotletami dáme do trouby pod gril a krátce opečeme dozlatova.

Příloha: zeleninový salát, chleba

ZAPEČENÁ KRÁLIČÍ STEHNA

Rozpis pro 4 – 6 osob

4 – 6 králičích zadních stehen
100 g líbové anglické slaniny
1 sáček kořenící směs na zvěřinu
10 malých čerstvých cibulek
10 malých čerstvých mrkví
600 g brambor
0,25 l smetany ke šlehání
2 lžíce olivového oleje
sůl, petrželka

Postup:

Králičí stehna odblaníme, opláchneme a osušíme. Z obou stran posypeme kořenící směsí. Anglickou slaninu nakrájíme na proužky. Zeleninu očistíme a necháme vcelku. Brambory překrojíme na čtvrtky. Do kameninové nádoby Pomalého hrnce

dáme olivový olej a slaninu a na sporáku ji orestujeme. Na slaninu položíme doprostřed mrkev a cibulku, po stranách brambory a mírně posolíme. Navrch narovnáme králičí stehna, posypeme nakrájenou petrželkou a přelijeme smetanou. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h. nebo na II. stupni 4 – 5 h.

Příloha: brambory (připravují se s přílohou společně)

PEČENÁ KACHNA

Rozpis pro 6 osob

1 kachna – asi 2,0 kg
4 jablka
0,2 l vody, sůl, kmín

Postup:

Na pečení kachny vcelku použijeme Pomalý hrnec o objemu 5,7 l (ovál). Jinak musíme kachnu naporcovat. Omytou a osušenou kachnu osolíme a pokmínujeme. Vnitřek kachny naplníme jablky. Kachnu položíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce a podlijeme vodou. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Doba pečení závisí na velikosti kachny. Nakonec dáme kameninovou nádobu s kachnou do trouby a opečeme dozlatova.

Příloha: knedlík a zelí

SRNČÍ SE ŠÍPKOVOU OMÁČKOU

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 kg srnčí kýty bez kostí
1 cibule
1 sklenička šípkové marmelády
2 polévkové lžíce oleje
2 polévkové lžíce hladké mouky

1 čajová lžička citrónové šťávy
0,2l vody
směs koření na přípravu zvěřiny
sůl, lžička cukru podle chuti

Postup:

Srncí kýtu bez kosti odblaníme, opláchneme a osušíme. Do kameninové nádoby Pomalého hrnce dáme olej, cibuli a okořeněné maso. V kameninové nádobě orestujeme maso na sporáku. Ostatní přísady rozmícháme ve vodě a přidáme je k masu. Vše důkladně promícháme. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4 – 5 h. Pokud je potřeba, dochutíme citrónovou šťávou a ještě krátce povaříme.

Příloha: houskový nebo špekový knedlík

PANGASIUS „ČÍNA“

Rozpis pro 4 – 6 osob

1,5 kg filetů z pangasia
1 sáček (400g) čínské zeleninové směsi
2 polévkové lžíce olivového oleje
1 sáček sečuánského koření
0,1l tmavé sojové omáčky
2 polévkové lžíce worchestrové omáčky
1 polévková lžíce solamylu
0,2l vody, sůl, pepř

Postup:

Filety nakrájíme na širší nudličky. Na dno

kameninové nádoby Pomalého hrnce dáme sáček zeleniny a na zeleninu položíme nakrájenou rybu. Všechny přísady a koření smícháme dohromady a dobře promícháme. Směsí zalijeme rybu a opatrně promícháme (ryba je křehká). Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 3 – 4 h nebo na II. stupni 2 – 2,5 h.

Příloha: vařená rýže

PANGASIUS S RAJČATY A ŠPENÁTEM

Rozpis pro 4 – 6 osob

1,5kg filetů z pangasia
200g cherry rajčat
1 červená paprika (cca 200g)
200g čerstvého listového špenátu
100g ostrého kečupu
3 polévkové lžíce olivového oleje
rozmarýna – asi 3 větvičky, sůl

Postup:

Filety osolíme, potřeme směsí ostrého kečupu a olivového oleje a vložíme do kameninové nádoby Pomalého hrnce. Obložíme snítkami rozmarýny, celými rajčátky, kousky papriky a listovým špenátem. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 3 – 4 h. nebo na II. stupni 2 – 2,5 h.

Příloha: vařené brambory

RECEPTY NA SLADKÁ JÍDLA

KRAMBL

Rozpis pro 10 a více osob

čerstvé vyzrálé nebo kompotované ovoce
600g ananasu
400g manga
400g papáji

100g přírodního cukru (150g, pokud není ovoce dost sladké, nebo podle chuti)

150g hrubé mouky

100g strouhaného kokosu

150g másla

Postup:

Ovoce oloupeme, nakrájíme na menší kousky a promícháme. Do kameninové nádoby Pomalého hrnce dáme směs ovoce. Zvlášť promícháme mouku s kokosem a cukrem. Do směsi nakrájíme máslo a připravíme jemnou drobenku. Drobenku nasypeme na ovoce v kameninové nádobě a s nádobou zatřeseeme, aby drobenka propadala volně mezi ovoce a obalila je (nerozmícháváme lžící). Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na II. stupni asi 2 hodiny. Potom kameninovou nádobu bez poklice dáme do trouby a při teplotě cca 220 °C gratinujeme dorůžova. Jednotlivé porce můžeme na talíři přizdobit šlehačkou. Krambl můžeme připravit i z domácího ovoce, např. je výborný ze švestek.

Příloha: podáváme jako teplý zákusek

ŽEMLOVKA

Rozpis pro 4 – 6 osob

1 – 1,5 veku podle velikosti
1 kg jablek
sáček rozinek
0,4l mléka
2 polévkové lžíce rozpuštěného másla
150g cukru
1 tvaroh (250g)
3 vejce
skořice

Postup:

Veku nakrájíme na plátky asi 1 cm silné. Jablka oloupeme, nastrouháme na plátky, posypeme větší částí cukru, skořicí, přidáme rozinky a promícháme.

Tvaroh smícháme se zbytkem cukru a třemi žloutky. Vnitřek kameninové nádoby Pomalého hrnce potřeme rozpuštěným máslem, nebo máslo rozpustíme přímo

v nádobě na sporáku. Plátky veku namáčíme v mléce, lehce vymačkáme a v jedné vrstvě naskládáme do kameninové nádoby.

Na plátky veku dáme vrstvu tvarohu a jablek. Položíme druhou vrstvu veku, tvaroh a jablka a končíme třetí vrstvou veku. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na II. stupni asi 2 h. Mezi tím si ušleháme sníh dotuha. Sníh navrstvíme na hotovou žemlovku a asi 10 minut zapékáme v odkryté kameninové nádobě v troubě při 200 °C dorůžova.

Příloha: podáváme jako samostatné jídlo nebo jako teplý zákusek

RÝŽOVÝ NÁKYP

Rozpis pro 4 osoby

800g rýže uvařené v mléce
3 vejce
100g másla
500g vyzrálých čerstvých
nebo kompotovaných meruněk
100g cukru
100g sušených brusinek
1 polévkovou lžící oleje

Postup:

Cukr utřeme se žloutky do pěny a spolu s rozehrátým máslem vmícháme do uvařené rýže. Z bílků ušleháme tuhý sníh a lehce zamícháme do rýže.

Vnitřek kameninové nádoby Pomalého hrnce potřeme olejem. Na dno dáme vrstvu rýže a na ni půlky nebo čtvrtky meruněk (podle velikosti) a posypeme sušenými brusinkami. Vrstvy střídáme a končíme vrstvou rýže. Kameninovou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na II. stupni asi 2 h.

Příloha: podáváme jako samostatné jídlo nebo jako teplý zákusek

Elektrický tlakový hrnec Ida



vaří velmi úsporně, zdravě a bezpečně

Tlakový hrnec se díky svým vlastnostem používá v dnešní době v každé domácnosti. Od známého „papiňáku“ se již na první pohled liší elektrický tlakový hrnec Ida. Díky své konstrukci a digitální technologii vaří rychleji, úsporněji a především bezpečněji.

Jídla se vaří s malým množstvím tekutiny, která se nevyvaří. **Doba vaření se tak výrazně zkrátí – až o 40 %** a jídlo je mnohem chutnější.



Elektrický tlakový hrnec Ida

- digitální panel – 5 programů vaření, 1 program na ohřívání, 1 program na odložené vaření
- vyjímatelná nádoba s teflonovou vrstvou, objem 5l
- hmotnost 5,1 kg, max. příkon 900 W
- průměr 280mm, výška 280mm

Elektrický tlakový hrnec Ida

se skládá z vnitřní vyjímatelné nádoby o objemu 5 litrů se silnou teflonovou vrstvou, vnější nádoby a víka. Velkou výhodou vyjímatelné nádoby je, že se může i s jídlem uložit do lednice a přitom nezabírá místo. Díky teflonové vrstvě se dobře myje.

Tlakový hrnec má dokonalou tepelnou izolaci a termostat, takže při vaření **ušetří až 60 % elektrické energie.**

Je vybavený pěti volitelnými programy vaření, má jeden program na odložené vaření (vaření se naprogramuje na pozdější dobu) **a jeden program na ohřívání.** Programování hrnce je velmi jednoduché a rychlé.

V elektrickém tlakovém hrnci Ida se vaří tradiční pokrmy (polévky, maso přímo s omáčkou, ale i třeba rizoto), přílohy (od brambor, rýže až po luštěniny). Hrnec lze používat bez víka na smažení a částečně tak nahradí i fritovací hrnec.

Bezpečnost zajišťuje **sedm bezpečnostních prvků.** Elektrický tlakový hrnec Ida je tak nejbezpečnější tlakový hrnec na našem trhu.

Více o elektrickém tlakovém hrnci Ida se dozvíte na www.bionaire.cz a www.bionaire.cz/avair/video.htm

Elektrický tlakový hrnec Ida si můžete objednat na adrese:

Řídící systémy, spol. s r.o.,
Ještědská 90, 460 08 Liberec 8

INFOLINKA 485 130 303

nebo v e-shopu na www.bionaire.cz





Able Electric, s.r.o.,
Řídicí systémy, s.r.o.,
Ještědská 90,
460 08 Liberec 8
Infolinka 485 130 303
www.bionaire.cz
e-mail info@bionaire.cz
