

RECEPTÁŘ

Sezamový losos s nudlemi a napařovanou zeleninou, kokosovým mlékem a sladkou chilli omáčkou.

Doba přípravy: 15 minut

Doba vaření: 20 minut

Porce: 4

Přísady:

4 x 125 g (5 oz) lososových filetů

4 čajová lžička sezamového oleje

1 čajová lžička sezamových semen

2 x 150 g balení středních nebo silných hotových nudlí

4 polévková lžíce zeleninové přísady

Zelenina:

150 g (6 oz) sladkého hrášku, vyloupaného

6 jarní cibulky, tence nakrájené

1 mrkev, nakrájená na tenké plátky

Omáčka:

• 300 ml (1/2 pinta) kokosového mléka

• 2 čajová lžička sladké chilli omáčky

• 1 čajová lžička čerstvého kořenového zázvoru

• 1 polévková lžíce čerstvého koriandru

Postup:

Vetřete do lososových filetů sezamový olej a pak posypte sezamovými semínky. Vložte do zadní nádoby. Vyprázdňte 2 balíky nudlí do misky na rýži a položte na lososa. Doplňte k nudlím zeleninovou přísadu.

Vložte dělicí přepážku do přední nádoby. Smíchejte zeleninu a vložte ji do nádoby.

Nalijte kokosové mléko do misky na omáčku a promíchejte se sladkou chilli omáčkou, zázvorem a koriandrem. Vložte misku do zbývajcího oddílu.

Nastavte čas vaření lososa a nudlí podle předvoleb pro ryby (20 minut). Nastavte čas pro vaření omáčky podle předvoleb pro omáčku (30 minut) a upravte na 18 minut. Nastavte čas vaření zeleniny podle předvoleb pro listovou a luskovou zeleninu (15 minut).

Tipy pro vaření:

Před podáváním nudle zamíchejte.

Pokud dáváte přednost křupavější zelenině, upravte čas přípravy.

Rybu lze zabalit a vařit ve varné fólii, aby si tak uchovala šťávu a zabránilo se usazování bílkovin na povrchu.

Kuře s javorovou omáčkou, kukuřicí a drcenou tykví

Doba přípravy: 5 minut, plus marinování

Doba vaření: 35 minut

Porce: 4

Přísady:

4 kuřecí prsa, vykostěná, zbavená kůže

Jemně nastrohaná kůra a šťáva z 1 malého pomeranče

2 polévkové lžíce javorového sirupu

1/4 čajové lžičky sušených chilli paprik

sůl a čerstvě drcený černý pepř

Rýže:

250 g (9 oz) bílé a divoké rýže

1 čajová lžička práškové zeleninové přísady

Zelenina:

2 kukuřičné klasy, rozříznuté napůl

1 střední tykev, oloupaná, zbavená semen a rozřezaná na kousky

15 g (1/2 oz) másla

2 čajové lžičky jemně nařezaného čerstvého rozmarýnu

Postup:

Vložte kuřecí prsa do nekovové misky a přidejte pomerančovou kůru, šťávu, javorový sirup a chilli papriku. Osolte a okořeňte dostatečným množstvím černého pepře. Zakryjte a uložte na 30 minut do ledničky.

Vložte kuřecí prsa do zadní nádoby. Vložte rýži a zeleninový prášek do misky na rýži.

Vložte misku na rýže nad kuře a přidejte 250 ml (9 fl oz) studené vody k rýži, promíchejte.

Vložte dělicí přepážku do přední nádoby. Vložte čtyři kusy kukuřice do jednoho oddílu a drcenou tykev do zbývajících oddílů.

Nastavte čas vaření kuřete a rýže podle předvoleb pro kuře (27 minut), pak nastavte na 35 minut. Nastavte čas pro vaření kukuřice podle předvolby pro kořenovou zeleninu (35 minut), pak nastavte na 30 minut. Nastavte čas pro vaření tykve podle předvoleb pro kořenovou zeleninu (35 minut), pak nastavte na 25 minut.

Po uvaření přidejte máslo a rozmarýn k tykvi a lehce rozdrťte vidličkou.

Tipy pro vaření:

Kuře lze zabalit a vařit ve varné fólii, aby si tak uchovalo šťávu a zabránilo se usazování bílkovin na povrchu.

Sladké červené papriky plněné pórkem a sýrem feta s jarní cibulkou a kuskusem

Doba přípravy: 25 minut

Doba vaření: 25 minut

Porce: 4

Přísady:

4 sladké (dlouhé) červené papriky s oříznutými horními konci

1 malý pórek, jemně nasekaný

1 polévková lžíce čerstvého koriandru

2 polévkové lžíce olivového oleje

25 g (1 oz) jemně strouhaného parmezánu

25 g (1 oz) čerstvé chlebové strouhanky

100 g (4 oz) sýru feta, jemně nalámaného

Sůl a čerstvě drcený černý pepř

Kuskus:

200 g (7 oz) kuskusu

2 čajové lžičky práškové zeleninové přísady

4 jarní cibulky, jemně nasekané

25 g (1 oz) borových semínek

Pro ozdobení:

Výhonky petržele

Postup:

Rozřízněte papriky podélně, dbejte však, abyste je zcela nerozdělili na poloviny. Vyjměte jádro a semínka. Smíchejte pórek, petržel a olivový olej a pak přidejte parmezán a strouhanku. Smíchejte sýr feta, pak osolte a okořeňte dostatkem černého pepře. Naplňte směsí papriky.

Vyjměte dělicí přepážku z přední nádoby a vložte dovnitř papriky.

Vložte misku na rýži do zadní nádoby. Přidejte kuskus a 265 ml studené vody. Zamíchejte zeleninový prášek, jarní cibulku a borová semínka.

Nastavte čas vaření kuskusu podle předvoleb pro rýži (42 minut), pak nastavte na 25 minut. Nastavte čas pro vaření paprik (pomocí předního dvojitého topení) podle předvolby pro listovou a luskovou zeleninu (15 minut), pak upravte na 20 minut.

Když je vše uvařeno, ponechte odstát 5 minut. Promíchejte kuskus vidličkou. Ozdobte výhonky petržele.

Kuře Tikka Masala s kardamomovou rýží

Doba přípravy: 10 minut, plus marinování

Doba vaření: 42 minut

Porce: 4

Přísady:

4 polévkové lžíce nízkotučného přírodního jogurtu

2 polévkové lžíce kari pasty Tikka Masala

2 polévková lžíce čerstvého koriandru

4 kuřecí prsa, vykostěná, zbavená kůže, nařezaná na kousky
sůl a čerstvě drcený černý pepř

Rýže:

300 g (11 oz) rýže basmati

2 čajové lžičky práškové zeleninové přísady

2 dílky citrónu

6 zelené lusky kardamomu, lehce drcené

Pro ozdobení:

Limetkové dílky a výhonky koriandru

Postup:

Vložte jogurt, pastu kari a koriandr do velké nekovové misky. Dobře promíchejte, přidejte kousky kuřete a znovu promíchejte. Osolte a okořeňte pepřem, pak zakryjte a uložte do ledničky alespoň na 30 minut.

Vložte misku na rýži do zadní nádoby. Přidejte rýži a 450 ml (16 fl oz) studené vody. Přimíchejte práškovou zeleninu. Položte nahoru dílky citrónu a posypte kardamomem.

Vyjměte dělicí přepážku z přední nádoby. Vložte kuře s marinádou do nádoby a zkontrolujte, zda je vše dobře rozložené.

Nastavte čas vaření rýže podle předvoleb pro rýži (42 minut). Nastavte čas pro kuře (pomocí předního dvojitého topení) podle předvolby pro kuře (27 minut).

Podávejte ozdobené limetkovými dílky a výhonky koriandru.

Tipy pro vaření:

Kuře lze zabalit a vařit ve varné fólii, aby si tak uchovalo šťávu a zabránilo znečištění nádob marinádou.

Propařovaný halibut s citrónovým a tymiánovým dresinkem

Doba přípravy: 15 minut

Doba vaření: 35 minut

Porce: 4

Přísady:

4 x 125g (5oz) filety z halibuta, bez kůže (nebo Pacifická treska)

15 g (1/2oz) másla

4 malé výhonky tymiánu

Sůl a čerstvě drcený černý pepř

Zelenina:

750 g (1 lb 11 oz) malých nových brambor

2 pórký, tence nakrájené

1 velká mrkev, nakrájená na jemné proužky

150 g (6 oz) jemných zelených fazolí, zkrácených a rozdělených na poloviny

Omáčka:

50 g (2 oz) másla

Jemně nastrouhaná kůra a šťáva z 1 citrónu

1 polévková lžíce čerstvých tymiánových lístků

Postup:

Vložte rybí filety do zadní nádoby. Položte malý kousek másla na každý filet a na něj položte tymiánové výhonky. Osolte a opeřete.

Vložte dělicí přepážku do přední nádoby. Vložte brambory do jednoho oddělení hrnce. Smíchejte zeleninu a vložte do zbývajících oddělení.

Omáčku zhotovíte tak, že vložíte máslo, citrónovou kůru a šťávu a výhonky tymiánu do misky na rýži a položíte nad rybu.

Nastavte čas vaření ryby a omáčky podle předvoleb pro ryby (20 minut). Nastavte čas vaření brambor podle předvoleb pro kořenovou zeleninu (35 minut). Nastavte čas vaření zeleniny podle předvoleb pro listovou a luskovou zeleninu (15 minut).

Tipy pro vaření:

Pokud dáváte přednost křupavější zelenině, upravte čas přípravy.

Rybu lze zabalit a vařit ve varné fólii, aby si tak uchovala šťávu a zabránilo se usazování bílkovin na povrchu.

Kachna Hoisin s vaječnými nudlemi a pařenou zeleninou s čínským kořením

Doba přípravy: 10 minut, plus marinování

Doba vaření: 27 minut

Porce: 4

Přísady:

4 kachní prsa bez kůže, tence nakrájené

4 polévková lžíce omáčky Hoisin

Nudle:

180 g (3 vrstvy) středních vaječných nudlí

Zelenina:

350 g balení čerstvé osmahnuté zeleniny

2 hlavičky čínského zelí, rozdělené na samostatné listy

1 polévková lžíce sezamového oleje

špetka práškové směsi 5 čínských koření

1 čajová lžička sezamových semen

Pro ozdobení:

4 jarní cibulky, tence nakrájené

Postup:

Vložte nakrájená kachní prsa do omáčky Hoisin. Zakryjte a uložte na 30 minut do ledničky.

Vyklopte prsa a marinádu do zadní nádoby. Vložte misku pro rýži nad kachnu a přidejte nudle a 250 ml (9 fl oz) studené vody.

Vyjměte dělicí přepážku z přední nádoby. Do velké misky vložte osmahnutou zeleninu, čínské zelí, sezamový olej a špetku práškové směsi 5 čínských koření, promíchejte a vložte do přední nádoby.

Nastavte čas vaření kachny a nudlí podle předvoleb pro kuře (27 minut). Nastavte čas pro zeleninu (pomocí předního dvojitého topení) podle předvolby pro listovou a luskovou zeleninu (15 minut).

Podávejte posypané sezamovými semínky a ozdobené jarní cibulkou.

Tipy pro vaření:

Před podáváním nudle zamíchejte.

Kachnu lze zabalit a vařit ve varné fólii, aby si tak uchovalo šťávu a zabránilo se usazování bílkovin na povrchu.

Jehněčí s oreganem, rajskými jablíčky, mátovou omáčkou, citrónem a malými bramborami

Doba přípravy: 20 minut, plus marinování

Doba vaření: 35 minut

Porce: 4

Přísady:

4 x 110-125g (4-5oz) jehněčí kýty nebo jehněčí rump steaky

1 polévkové lžíce olivového oleje

1 velký stroužek česneku, rozetřený

2 polévkové lžíce rajčatového protlaku

1 čajová sušeného oregana

Sůl a čerstvě drcený černý pepř

Brambory:

750 g (1 lb 11 oz) malých nových brambor, omyté

1 polévkové lžíce olivového oleje

1 čajová lžička jemně strouhané citrónové kůry

2 výhonky máty peprné

Mrkev:

400 g (14 oz) mrkve, nakrájené

1/2 čajová lžička kmínu (volitelně)

10 g (1/3oz) másla

Pro ozdobení:

Výhonky máty peprné

Postup:

Vložte jehněčí kýtu do nekovové misky a přidejte olivový olej, česnek, rajčatový protlak a oregano. Osolte a okořeňte pepřem, pak dokonale promíchejte. Zakryjte a uložte na 30 minut do ledničky.

Vložte jehněčí steaky do zadní nádoby.

Vložte dělicí přepážku do přední nádoby. Vložte brambory do olivového oleje a citrónové kůry, pak přidejte výhonky máty. Vložte mrkev do zbývajících oddílů, posypte kmínem (pokud je použijete) a nahoru položte kousky másla.

Nastavte čas vaření jehněčího podle předvoleb pro kuře (27 minut). Nastavte čas pro vaření mrkve podle předvoleb pro kořenovou zeleninu (35 minut), pak nastavte na 30 minut. Nastavte čas vaření brambor podle předvoleb pro kořenovou zeleninu (35 minut).

Podávejte ozdobené výhonky máty.

Tipy pro vaření:

Jehněčí lze zabalit a vařit ve varné fólii, aby si tak uchovalo šťávu a zabránilo se usazování bílkovin na povrchu.

Zázvorové a banánový pudink s karamelovou omáčkou

Doba přípravy: 25 minut

Doba vaření: 42 minut

Porce: 4

Přísady:

75 g (3 oz) másla, plus kousek navíc pro omaštění

75 g (3 oz) přírodního cukru Muscovado

2 střední vejce, šlehaná

1/2 čajová lžička vanilkového extraktu

75 g (3 oz) mouky s kypřicím prostředkem

1/2 čajová lžička drceného zázvoru

Špetka soli

1 velký banán, rozmačkaný

2 kusy závoru v sirupu, plus 4 polévkové lžíce sirupu z lahve

Omáčka:

3 polévkové zlatého sirupu

25 g (1 oz) másla

25 g (1 oz) přírodního cukru Muscovado

Servírování:

Vanilková zmrzlina nebo vaječný krém

Postup:

Do velké misky pro míchání vložte máslo s cukrem a třete, dokud nebude směs řádně provzdušněná. Postupně přidávejte šlehaná vejce, pak přimíchejte vanilku. Přidejte mouku, drcený zázvor a sůl, promíchejte velkou kovovou lžící. Přimíchejte rozmačkaný banán.

Vymažte máslem jednotlivé misky na pudink 2 x 200 ml (7 fl oz). Nakrájejte kořen zázvoru a vložte jej na dno misek, přidejte 1 polévkovou lžici sirupu do každé z nich. Nalijte do misek krémovou směs a vyrovnejte. Důkladně zakryjte fólií.

Vložte pudink do zadního oddělení.

Vložte dělicí přepážku do přední nádoby. Vložte jednotlivé přísady do misky na omáčku a vložte do jednoho oddělení.

Nastavte čas vaření pudinku podle předvoleb pro rýži (42 minut). Nastavte čas pro vaření omáčky podle předvoleb pro omáčku (30 minut) a upravte na 20 minut.

Po uvaření nožem odřízněte pudink okolo okraje a uvolněte jej. Omáčku dokonale promíchejte a nalijte lžící na každý pudink. Podávejte se zmrzlinou nebo vaječným krémem.