Tefal

# Recepty
## pre milovníkov palaciniek





# JAHODOVO-BANÁNOVÉ PALACINKOVÉ ŠPÍZY

## INGREDIENCIE:

- 10 g masla
- 160 g múky
- 1 balíček prášku do pečiva
- 1 štipka soli
- 2 vajcia
- 2 čajové lyžičky cukru
- 200 ml polotučného mlieka
- 1 banán
- 200 g jahôd
- 20 špajdlí

## POSTUP:

1. Maslo rozpustite v mikrovlnke alebo na miernom ohni v panvici.
2. Do misky nasypte múku, prášok do pečiva a soľ. V strede urobte jamku a rozbite do nej vajcia.
3. Opatrne miešajte metličkou, aby ste predišli hrudkám. Pridajte maslo a potom cukor.
4. Postupne prilievajte mlieko, pričom ho vždy dôkladne vmiešajte, než pridáte ďalšie.
5. Rozohrejte palacinkovú panvicu a počkajte, kým sa signalizačný bod nezmení na úplne červený. Potom nalievajte veľké kvapky cesta. Keď sa na povrchu palaciniek začnú tvoriť bubliny, otočte ich.
6. Banán a jahody nakrájajte na plátky.
7. Keď sú palacinky hotové, pripravte špízy tak, že na špajdlu napichnete palacinku, plátok banánu, palacinku a plátok jahody. Z množstva môžete pripraviť približne dvadsať špízov, v závislosti od veľkosti špajdlí. Ak vám zostane cesto, môžete si na druhý deň pripraviť ďalšie palacinky.

Tipy: Posypte špízy práškovým cukrom alebo pokvapkajte javorovým sirupom.



Lievanečník Tefal
Pancake time
D5292072



# SLANÉ ŠPARGĽOVÉ PALACINKY

## INGREDIENCIE:

8 zelených šparglí, ošúpaných
500 ml mlieka
3 vajcia
200 g múky
1 polievková lyžica cukru
1 čajová lyžička soli
1 kocka masla

Na ozdobu:
4 vajcia
40 g strúhaného syra (čedar, Gruyère a pod.)

## POSTUP:

1. Zo špargle odstráňte hlavičky a zvyšok nakrájajte na kúsky. V hrnci rozpustite maslo a kúsky špargle na ňom orestujte. Prilejte mlieko a na miernom ohni varte 5 minút, kým špargľa nezmäkne.
2. Zmes rozmixujte dohladka a nechajte vychladnúť (ak je potrebné, preceďte). V miske vyšľahajte vajcia s polovicou špargľového mlieka. Postupne pridajte múku, cukor a soľ, pričom neustále miešajte. Nakoniec vmiešajte zvyšné mlieko.
3. Rozohrejte panvicu na strednom plameni a počkajte, kým Thermo-Signal™ nezčervená.
4. Naberte cesto na panvicu a rozotrite ho. Smažte 1 minútu, potom palacinku otočte a smažte ďalšiu minútu. Hotové palacinky odkladajte na tanier.
5. Na ozdobu: Hlavičky špargle krátko povarte 2 minúty v hrnci s vriacou osolenou vodou. Pripravte volské oká a posypte ich syrom. Na každú palacinku položte vajce a hlavičky špargle.

Tipy: Palacinky môžete doplniť plátkami údeného pstruha a trochou smotany.



# VEGÁNSKE MATCHA PALACINKY

## INGREDIENCIE:

80 g kukuričnej múky
240 ml vlažnej vody
250 g hladkej múky
2 polievkové lyžice hroznového oleja
2 polievkové lyžice cukru
1 štipka soli
15 g práškového čaju matcha
500 ml sójového mlieka

Poleva:
240 g studeného rastlinného jogurtu
200 ml studenej kokosovej smotany
2 polievkové lyžice práškového cukru
6 kiwi
1 granátové jablko
Strúhaný kokos

## POSTUP:

1. Pomocou metličky zmiešajte kukuričnú múku s vodou.
2. Pridajte hladkú múku, olej, cukor, soľ a práškový čaj matcha.
3. Postupne vmiešajte sójové mlieko, aby vzniklo hladké cesto.
4. Upečte palacinky: Na rozohriatu panvicu nalejte naberačku cesta. Smažte približne 1 minútu, 30 sekúnd z každej strany.
5. Pripravte polevu: Vyšľahajte jogurt s kokosovou smotanou a práškovým cukrom, aby vznikla šľahačka. Kiwi ošúpte a nakrájajte na malé kocky. Z granátového jablka vyberte semienka.
6. Servírujte: Palacinky podávajte s lyžicou šľahačky, ozdobte kúskami kiwi a semienkami granátového jablka. Na záver posypte trochou strúhaného kokosu.

Tipy: Ak je cesto hrudkovité, preceďte ho cez sitko.



# ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÁ PALACINKA

## INGREDIENCIE:

- 180 g múky
- 2,5 polievkovej lyžice cukru
- 1,5 polievkovej lyžice kakaového prášku
- 3 vajcia
- 380 ml mlieka
- 75 g masla
- 2 štipky soli

## POSTUP:

1. V miske zmiešajte múku, cukor a kakaový prášok. Pridajte vajcia a postupne prilievajte mlieko.
2. Miešajte, kým nebude cesto hladké.
3. Pridajte rozpustené maslo, soľ a dobre premiešajte.
4. Rozohrejte palacinkovú panvicu a počkajte, kým sa Thermo-Signal™ úplne nezafarbí na červeno. Nalejte dávku cesta a smažte približne 1,5 minúty z každej strany.
5. Podávajte ihneď. Pre ešte lahodnejší výsledok pridajte plátky banánu a čokoládovú polevu!



Panvica na palacinky
Tefal Unlimited
G2553872



# LIEVANCE S RICOTTOU A SEZÓNNYM OVOCÍM

## INGREDIENCIE:

- 2 vajcia
- 250 g ricotty
- 125 ml mlieka
- 90 g múky
- 1 vrchovatá čajová lyžička prášku do pečiva
- Štipka soli
- 2 polievkové lyžice stolového oleja
- Sezónne ovocie

## POSTUP:

1. Oddelte bielky od žĺtkov. Bielky vyšľahajte do tuhého snehu.
2. Žĺtky vyšľahajte s ricottou a mliekom. Postupne pridajte múku, prášok do pečiva a štipku soli, pričom všetko dobre spojte.
3. Opatrne vmiešajte sneh z bielkov do cesta. Cesto by malo byť mierne husté.
4. Rozohrejte panvicu na lievance a počkajte, kým sa tepelná signalizácia nezafarbí na červeno. Rozohrejte olej. Pomocou naberačky nalejte cesto tak, aby ste vytvorili stredne veľké lievance. Smažte ich približne 2 minúty z každej strany.
5. Podávajte s čerstvým sezónnym ovocím.

Tipy: Lievance môžete dochutiť javorovým sirupom a ovocím. Ak preferujete slanú verziu, skúste ich podávať s crème fraîche, údeným lososom a pažítkou.



# ŠPENÁTOVÉ PALACINKY S RESTOVANOU ZELENINOU

## INGREDIENCIE:

- 2 cm čerstvého zázvoru
- 100 g špenátových listov
- 200 ml mlieka
- 1 veľké vajce
- Soľ, korenie
- 80 g múky
- 100 g cibule
- 3 strúčiky cesnaku
- 120 g šampiňónov
- 150 g žltej papriky
- 100 g čerstvej kučeravej petržlenovej vňate
- 1 polievková lyžica stolového oleja
- 250 g cherry paradajok
- 90 g strúhaného syra (čedar alebo gruyere)

## POSTUP:

1. Ošúpte a nahrubo nakrájajte zázvor. Špenátové listy opláchnite.
2. V ručnom alebo stolnom mixéri rozmixujte špenát, zázvor, mlieko a vajce na hladké cesto. Ľahko osoľte a okoreňte.
3. Múku nasypte do misy a uprostred urobte jamku. Metličkou postupne pridávajte špenátovú zmes, až kým nevznikne rovnomerné a takmer hladké cesto. Nechajte ho aspoň 30 minút odpočívať na chladnom mieste, aby sa s ním lepšie pracovalo.
4. Rozohrejte panvicu na palacinky a počkajte, kým sa tepelný signál nezafarbí na sýtočervenú. Naberačkou nalejte cesto na panvicu a pohybom ju rozotrite po celom povrchu. Pečte približne 2 minúty z jednej strany, otočte a pečte ešte 1 minútu. Opakujte, kým neminiete celé cesto.
5. Cibuľu a cesnak ošúpte a nakrájajte nadrobno. Šampiňóny umyte a nakrájajte. Papriku opláchnite, odstráňte semienka a nakrájajte. Petržlenovú vňať opláchnite a nasekajte.
6. Rozohrejte panvicu a počkajte, kým sa tepelný signál nezafarbí na červeno. Pridajte olej, potom cibuľu, šampiňóny a papriku. Restujte približne 10 minút.
7. Pridajte na polovice nakrájané cherry paradajky a cesnak. Restujte ďalšie 3 minúty, potom vypnite sporák. Primiešajte petržlenovú vňať, osoľte, okoreňte a premiešajte.
8. Zeleninu nechajte na panvici a vedľa nej podávajte palacinky. Na stôl položte misku so syrom, aby si každý mohol pripraviť vlastnú kombináciu.

Tipy: Palacinky môžete ozdobiť špenátom a ricottou a zrolovať do rolky.




Pozrite aktuálne
promo akcie

Tefal

tefal.sk tefalsk tefalsk