SENCOR®

Horkovzdušná fritéza SENCOR SFR 5320WH a SFR 5321BK

KNIHA RECEPTŮ



Horkovzdušná fritéza
SENCOR SFR 5320WH a SFR 5321BK

Zdravý životní styl se stal součástí životů většiny z nás. Lidé jakéhokoliv věku chtějí nejen vypadat dobře, ale také se tak cítit, a hlavně chtějí být zdraví. K tomu samozřejmě patří pohyb a správné stravování.

Proč se ale vzdávat svých oblíbených hranolek nebo „smažáku"? I tato jídla lze připravit zdravěji. Jak? V horkovzdušné fritéze! Horkovzdušná fritéza SENCOR SFR 5320 není jen nějaký „zdravý friťák", ale zastane i práci malé horkovzdušné trouby. Díky speciálnímu systému cirkulace vzduchu skvěle ve svém 3 litrovém fritovací koši připraví steak, zapečený toast, hamburger, ale i brambory, hranolky a další pokrmy s hmotností až 350 g. Lze v ní dokonce upéct i malé cupcakes nebo listové taštičky. Na požadovanou teplotu se nahřeje už za 3 minuty. Na dotykovém LED displeji lze navolit jeden ze 6 přednastavených programů (předsmažené hranolky, domácí hranolky, hamburgery, kuřecí stehna, ryby nebo muffiny). Je vybavena i redukcí zápachu, tudíž z ní neodchází nepříjemné vůně.

Součástí fritézy jsou vyjímatelný koš a nádoba. Jejich povrch má praktickou nepřilnavou úpravu. Horkovzdušnou fritézu SENCOR SFR 5320 najdete na stránkách www.planeo.cz

TIP: Horkovzdušná fritéza připraví jídla bez přidaného tuku, ale pokud potřebujete omastit, lze samotné suroviny lehce potřít nebo pokapat olejem.





Vepřová pečeně

Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

500 g vepřové pečeně
35 g vepřového sádla
80 g cibule
30 g hladké mouky
sůl
pepř mletý černý
½ l vývaru

Postup

Maso osušíme, očistíme od nežádoucích částí a necháme v jednom kuse. Ze všech stran jej osolíme, opepříme a dáme přes noc do chladničky odležet.
Druhý den na polovině sádla zprudka opečeme celé maso. Přendáme jej do koše fritézy a pečeme 50 minut při teplotě 165–170 °C (podle velikosti masa). Během pečení několikrát potřeme zbylým rozpuštěným sádlem.
Zatímco maso se připravuje ve fritéze, ve zbylém výpeku orestujeme cibuli dozlatova nakrájenou na kostky a následně zapráším moukou. Jakmile mouka zhnědne, zalijeme ji vývarem, důkladně rozmícháme a necháme provařit, pak šťávu přecedíme. Dochutíme ji a ještě krátce povaříme.
Jakmile je vepřová pečeně hotová ve fritéze, muže se hned podávat například se špenátem a vařenými brambory.



Holandský řízek



Potřebné ingredience na 4 porce

400 g vepřového mletého masa
4 g petrželové natě velkolisté
113 g sýra Goudy
1 vejce
sůl
černý pepř mletý

Na obalení
vejce
hladká mouka
strouhanka

TIP: Pokud si mleté maso připravujete sami, doporučujeme maso míchat – třeba plecko s trochou bůčku. Můžete použít i ořezky. Je nutné, aby tam bylo i trochu tučného, aby došlo ke správnému spojení masa a řízek nebyl suchý.

Postup
Vepřové mleté maso smícháme s nastrouhaným sýrem nahrubo, rozsekanou petrželkou, solí, pepřem a vejcem. Vše důkladně promícháme, aby se všechny suroviny dobře spojily.

TIP: Pokud se zdá být těsto řídké, je možné přidat trochu strouhanky, ale ne zase moc.

Takto připravené placky postupně obalíme v trojobalu z vajec, hladké mouky, strouhanky, a to dvakrát. Jakmile máme holandské řízky obalené, vložíme je do koše fritézy a připravujeme při teplotě 180 °C po dobu 20 minut. Můžeme podávat s jakkoli připravenými brambory.



TIP: Na závěr, pro lepší barvu i chuť řízku, jej můžete asi dvě minuty před koncem pečení potřít máslem či olejem. Pokud máte doma rozprašovač, použijte jeden až tři stříky





Plněné kuřecí prso

Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

150 g kuřecího prsa
130 g anglické slaniny (plátky)
25 g cibule
45 g šalotky
2 stroužky česneku
20 g čerstvého listového špenátu
10 g sádla
5 g hladké mouky
2 vejce (M)
Sůl
pepř černý mletý
½ l kuřecího vývaru

Postup

20 g anglické slaniny nakrájíme na kostičky a lehce orestujeme, přidáme nadrobno nasekanou šalotku, česnek nakrájený na plátky a vše krátce orestujeme. Pak přidáme špenát, který také zlehka orestujeme, osolíme, opepříme. Jakmile jsou listy špenátu orestované, přidáme rozmíchaná vajíčka a necháme ztuhnout. Takto připravenou směs odstavíme, aby vychladla. Mezitím, než směs vystydne, si připravíme kuřecí prso.
Kuřecí maso osušíme a v místě, kde je nejsilnější, uděláme kapsu směrem dolů k úzké části, pozor na prořízntutí. Takto připravené kuřecí prso osolíme, opepříme a naplníme předem připravenou směsí. Řez spojíme jedním párátkem, aby nám směs z kapsy nevypadla.
Kuřecí prso zabalíme do zbývající anglické slaniny. Vložíme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 170 °C asi 45minut.
V rendlíku si zatím připravíme tmavší cibulovou zásmažku (dozlatova orestovat cibuli na sádle, a pak přidat mouku), kterou poté zředíme vývarem, aby byla pěkná konzistence šťávy.
Vše důkladně provaříme. Podle potřeby dochutíme.
Můžeme podávat s jakkoli upravenými brambory nebo rýží.



Masové kuličky k pivu

Potřebné ingredience na 4 porce

400 g hovězího mletého masa
20 g žampionů
40 g červené cibule
30 g anglické slaniny
2 stroužky česneku
26 g červené papriky
1 snítka rozmarýnu
1 snítka tymiánu
1 žloutek
sůl
pepř černý mletý
chilli koření
špetka pálivé papriky
3 g sladké papriky mleté
10 g vepřového sádla

Postup

Anglickou slaninu nakrájíme na drobné kostičky, stejně tak i žampiony, papriku, cibuli, přidáme česnek nakrájený na drobné plátky a vše orestujeme na pánvi, kam přidáme i nadrobno nasekaný rozmarýn a lístečky tymiánu. Takto připravenou směs odložíme stranou a necháme vychladnout.
Do mísy zatím vložíme mleté maso, všechno koření, žloutek, vepřové sádlo a již zchladlou připravenou směs. Vše důkladně promícháme.
Z takto připraveného masa připravujeme kuličky zhruba o hmotnosti 20 g.

TIP: Pro krásný hladký povrch kuliček doporučujeme navlhčené ruce, masová směs se pak nelepí na ruce.

Takto připravené masové kuličky vkládáme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 180 °C 8–15 minut podle jejich velikosti. Tyto masové kuličky můžete kombinovat s jakoukoli přílohou i některou omáčkou či šťávou.



TIP: Máte-li rádi pálivé, přidejte do hmoty nasekané chilli papričky.





Krůtí závitek v trojobalu

Potřebné ingredience

150 g krůtího prsa
5 g jarní cibulky
65 g anglické slaniny
30 g žampionu
6 g nivy
sůl
pepř mletý černý

Na obalení
vejce
hladká mouka
strouhanka

POZNÁMKA: Sýr Niva je slaný, proto pozor s množstvím soli!

Postup
Anglickou slaninu nakrájíme na malé kostičky a orestujeme, přidáme na tenké plátky nakrájené žampiony a jarní cibulku. Takto orestované suroviny necháme zchladnout.
Krůtí prso si mírně naklepeme.

TIP: Pro mírné naklepání použijeme potravinářskou fólii či igelitový sáček, maso se nerozbije a také nebude stříkat šťáva z masa.

Maso osolíme, opepříme a naplníme předem připravenými surovinami, přidáme ještě nivu a důkladně zabalíme, aby nic nevypadlo ze závitku. Pro jistotu můžeme konce spojit párátkem. Takto zabalený závitek obalíme v trojobalu. Po obalení vložíme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 170 °C 45 minut.



Plněná rajčata mletým masem



Potřebné ingredience

Králičí paštika

4 ks větších, tvrdších rajčat
120 g mletého masa (vepřové, hovězí)
2 snítky tymiánu
50 g kapie žluté
1 stroužek česneku
30 g cibule
sůl
pepř černý mletý
3 g natě jarní cibulky
1 lžička kurkumy mleté

Suroviny na omáčku:
vydlabaná dužina
8 g cibule
10 g olivového oleje
bazalka
tymián
sůl

Postup

Rajčata opláchneme, položíme stopkou dolů a seřízneme rovně špičku rajčete, kterou nevyhazujeme. Dužinu rajčete vydlabeme, tak abychom neprotrhli stěnu rajčete, viz obrázek. Dáme ji do misky stranou na přípravu omáčky.
Takto vydlabaná rajčata naplníme masovou směsí z mletého masa, tymiánu, kapie, česneku, cibule, soli, pepře, kurkumy, do níž přidáme na větší kousky nakrájenou nať jarní cibulky.
Jakmile máme rajčata naplněná, přiklopíme je odříznutými špičkami. Pak je vložíme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 170 °C po dobu 10 minut.
Mezitím si připravíme omáčku z vydlabané dužiny.

Omáčka
Cibulku osmahneme na olivovém oleji, přidáme rajčatovou dužinu, sůl, tymián a bazalku. Vše vaříme, dokud není dužina úplně rozvařená a objem není zredukovaný (vyvaří se přebytečná voda). Podle potřeby ještě dochutíme







Plněná rajčata nádivkou z nivy



Potřebné ingredience na 4 - 6 porcí

4 ks větších tvrdších rajčat
1 vajíčko
16 g natě jarní cibulky
88 g nivy
24 g šalotky
kadeřavá petrželka

Suroviny na omáčku:
vydlabaná dužina
8 g cibule
10 g olivového oleje
bazalka
tymián
sůl

POZNÁMKA: Sýr Niva je slaný, proto pozor s množstvím soli!

Postup

Rajčata opláchneme, položíme stopkou dolů a seřízneme rovně špičku rajčete, kterou nevyhazujeme. Dužinu rajčete vydlabeme, tak abychom neprotrhli stěnu rajčete, viz obrázek. Dáme ji do misky stranou na přípravu omáčky.

Do mísy nastrouháme nivu, přidáme na jemno nakrájenou šalotku, nať jarní cibulky, nadrobno nasekanou kadeřavou petrželku a žloutek. Směs důkladně rozetřeme, aby se niva lépe spojila se surovinami. Zvlášť vyšleháme sníh, který pak opatrně promícháme se směsí nivy a dalších surovin. Vzniklou hmotou naplníme rajčata, přiklopíme odříznutými špičkami, vložíme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 170 °C po dobu 20 minut.
Mezitím si připravíme omáčku z vydlabané dužiny.

Omáčka

Cibulku osmahneme na olivovém oleji, pak přidáme rajčatovou dužinu, sůl, tymián a bazalku.
Vše vaříme, dokud není dužina úplně rozvařená a objem není zredukovaný (vyvaří se přebytečná voda). Podle potřeby ještě dochutíme.



Pečená brambora plněná masovou fáší

Potřebné ingredience

1 větší brambora
13 g cibule
80 g mletého vepřového masa
sůl
pepř černý mletý
2 lístky šalvěje
12 g sádla
1 snítka tymiánu
6 g gorgonzoly

Postup
Bramboru důkladně omyjeme a zkontrolujeme, zda nejsou někde klíčky, které případně odstraníme. Poté ji podélně z vrchu vydlabeme.
Na pánvi orestujeme cibuli, do níž přidáme mleté maso, které rovněž orestujeme, okořeníme, přidáme šalvěj, nadrobno nakrájený tymián zbavený větévek (jen lístečky).
Jakmile maso pustí šťávu, stáhneme pánev a směsí naplníme vydlabanou bramboru.
Vložíme ji do koše fritézy a připravujeme při teplotě 200 °C po dobu 25 minut.
Jakmile je brambora upečena, zasypeme ji sýrem a ještě tři minuty zapékáme.







Pečená brambora se sýrem Cottage

Potřebné ingredience

1 větší brambora
sýr Cottage
pažitka na posypání
sůl

koření Česnek bylinky Kotányi

Postup
Bramboru důkladně omyjeme a zbavíme případných klíčků.
Takto v celku dáme bramboru do koše fritézy a připravujeme ji při teplotě 200 °C po dobu 40 minut. Když je hotová, vyndáme ji a hned z vrchu nařízneme do kříže do poloviny výšky. Poté ji zmáčkneme odspodu a ona se krásně rozevře. Vnitřek lehce osolíme. Do tohoto prostoru dáme sýr Cottage ochucený kořením, česnekem bylinkami a solí.
Berte na zřetel, že brambora není solená. Na závěr sýr posypejte nakrájenou pažitkou.

Sekaná

Potřebné ingredience

350 g mletého masa (vepřové a hovězí)
1 vejce
sůl
pepř černý mletý
2 stroužky česneku

hrstka majoránky
strouhanka

POZNÁMKA: Pokud by těsto bylo řídké, lze přidat trochu strouhanky nebo bílého pečiva (houska, rohlík) namočeného do mléka, které vymačkáme tak, aby houska byla jen namočená.

POZNÁMKA: Česnek můžeme nastrouhat nebo utřít.

Postup

Všechny suroviny smícháme a důkladně promícháme, až se vše spojí v jednu hmotu.
Aby sekaná v průběhu pečení nepraskla, je důležité několikrát s těstem bouchnout do mísy či na vál, tím se vytlačí vzduch a sekaná bude dobře držet v kuse.
Pro vytvarování pěkné šišky si navlhčete ruce studenou vodou, a tím krásně zahladíte těsto.
Když máte hotovo, můžete vložit do koše fritézy a péct při teplotě 170 °C 40-50 minut.
Doba pečení se může lišit v případě, když budete dělat větší množství, nebo bude mít větší průměr.







Bramborové hranolky s rozmarýnem

Potřebné ingredience

4 až 5 středně velkých brambor
2 lžíce řepkového oleje
1 snítka rozmarýnu
špetka soli

TIP: Doporučujeme přílohové brambory

Postup

Brambory důkladně omyjeme a neloupané nakrájíme na hranolky o šířce zhruba 1 cm.
Takto nakrájené brambory propláchneme studenou vodou a důkladně osušíme čistou utěrkou.
Pak dáme do mísy, kde je můžeme promíchat s olejem a rozmarýnem, nebo je lehce postříkáme olejem ve spreji. Dáme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 200 °C po dobu 20 minut. Když jsou hranolky hotové, osolíme je a můžeme podávat.

POZNÁMKA: Brambory nechávejte se slupkou. Pod ní je nejvíce vitamín a živin.

POZNÁMKA: Brambory solíme, až když jsou hotové, aby nepouštěly vodu a místo pečení nasucho se ve fritéze nevařily.

POZNÁMKA: Pozor i na množství oleje. Raději je pečte nasucho, jen lehce omastěte olejem. Tím docílíte křupavosti.



Pečené bramborové čtvrtky

Potřebné ingredience

4 až 5 středně velkých brambor
sůl
olej

TIP: Doporučujeme přílohové brambory

Postup

Brambory důkladně omyjeme a rozkrájíme na čtvrtky. Následně je vložíme do koše fritézy a připravujeme při teplotě 200 °C 20 minut.

POZNÁMKA: Brambory nechávejte se slupkou. Pod ní je nejvíce vitamínů a živin.

Můžem lehce vyválet v oleji nebo postříkat lehce ve spreji.







Listový měšec s jablky



Potřebné ingredience 6 ks

200 g jablek (1,5)
37 g cukru krupice
2 lžíce likéru (Grand Marnier)
16 g vlašských ořechů
listové těsto
½ lžičky skořice mleté
1 vajíčko na potírání

TIP: Pokud nechcete vyvalovat placku z těsta, můžete koupit již připravené vyválené těsto v plackách na pečicím papíru.

Postup

Jablka oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a zbavíme se jadřinců, tak aby nám zůstaly čtvrtky v kuse. Pak částečně vydlabeme dužinu jablka do tvaru misky. Takto vydlabané čtvrtky jablek dáme do misky s vodou, aby nám nezčernaly.
Vydlabanou dužinu nakrájíme na drobné kostičky a vložíme do rendlíku.
Přidáme cukr a provaříme. Když jsou jablka změklá, přidáme nadrobno rozsekané ořechy, skořici, likér a lehce prohřejeme. Poté necháme vychladnout.
Z listového těsta si vyválíme placku o tloušťce jako na závin, rozkrájíme ji na čtverce, tak abychom mohli dobře zabalit čtvrtky z jablek do tvaru měšce.
Pokud máme takto rozkrájené těsto, naplníme vydlabané čtvrtky jablek připravenou směsí.
Při balení dáváme pozor, aby se těsto nikde neprotrhlo.
Pokud máme takto měšce připravené, potřeme je žloutkem a vkládáme do koše fritézy, kde je na dně pečicí papír.
Dbáme na to, aby těsto nepřesahovalo rysku uvnitř koše. To proto, aby se nespálilo.
Měšce připravujeme při teplotě 180 °C po dobu 20 minut.



Listové taštičky s jablkovo-švestkovou náplní



Potřebné ingredience 9ks

290 g jablek
55 g cukru krupice
125 g kandovaných švestek
50 ml rumu
½ lžičky perníkového koření
listové těsto
1 žloutek

TIP: Pokud nechcete vyvalovat placku z těsta, můžete koupit již připravené vyválené těsto v plackách na pečicím papíru.

Postup

Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na malé kostičky. Vložíme je do rendlíku a přidáme k nim na malé kousky nakrájené kandované švestky a cukr. Vše společně svaříme. Jakmile jsou jablka měkká, přidáme perníkové koření a rum.

TIP: Pokud se vám jablka přichytávají, můžete je lehce podlít vodou. Ale jen trochu, ona pak pustí vlastní šťávu.

Krátce prohřejeme, pak odstavíme a necháme vychladnout. Listové těsto rozválíme na plát, který rozkrájíme na devět stejných obdélníků. Obdélník pomyslně rozdělíme na půlku a do jedné půlky vždy dáváme předem připravenou náplň.
Na druhé polovině obdélníku uděláme tři šikmé krátké řezy. Pozor, neprořízněte těsto přes okraj. Přehneme těsto přes náplň a důkladně okraje spojíme, aby se při pečení nerozevřely. Takto připravené taštičky vkládáme do koše fritézy na pečicí papír a žloutkem potřeme. Pečeme při teplotě 180 °C po dobu 12 minut.







Bramborovo-tvarohové rohlíčky plněné blumou



Potřebné ingredience

485 g blum
253 g vařených brambor ve slupce (již oloupané)
233 g měkkého tvarohu v kostce
220 g hrubé mouky
50 g polohrubé mouky
66 g moučkového cukru
2 žloutky
1 prášek do pečiva
špetka soli
zakysaná smetana
maliny a máta na ozdobu

Postup

Brambory buď nastrouháme, nebo promačkáme mačkadlem na knedlíky.
V takto připravených bramborách uděláme důlek, přičemž po jeho obvodu rozprostřeme tvaroh. Doprostřed důlku pak dáme obě mouky, cukr, sůl, prášek do pečiva a jeden žloutek. Všechny suroviny propracujeme v těsto. Jen pozor, nehněteme moc dlouho, brambory pak mají tendenci pouštět vodu a těsto by nám zřídlo.
Pokud máme takto připravené těsto, rozválíme ho na plát o tloušťce cca 3 mm.
Při vyvalování vždy podsypeme moukou, aby se těsto nelepilo k válu či jinému povrchu, na kterém těsto válíme. Když máme těsto vyválené, zarovnáme okraje, tak aby byly rovné.
Takto zarovnané těsto rozdělíme na širší stejně dlouhé obdélníky a pak jednotlivý obdélník ještě na dva trojúhelníky. Opláchnuté a na čtvrtky nakrájené blumy pokládáme vždy do nejširší části trojúhelníku. Nejprve přihneme špičky základny k blumě a pak začneme celou blumu balit do těsta. Tím vytvoříme pěkný rohlíček.
Jakmile máme zabalených minimálně 6 rohlíčků, hned je vkládáme do síta fritézy na pečicí papír, potřeme druhým žloutkem a pečeme při teplotě 165 °C po dobu 20 minut. Takto postupně upečeme všechny rohlíčky.
Necháme vychladnout, poté podáváme se zakysanou smetanou a ozdobíme malinami a mátou.



Mandlové tartaletky

Potřebné ingredience
(Recept na 1 kus)

Na těsto
85 g moučkového cukru
25 g mandlové moučky
2 g soli
230 g hladké mouky
130 g studeného másla
1 střední vejce

Mandlový krém
80 g změklého másla
80 g moučkového cukru
80 g mandlové moučky
80 g vajec (pokojová teplota)

Jahodový gel
300 g jahod + na dekoraci
3 g agaru
45 g cukru krupice



Postup

Nejprve začneme přípravou těsta, všechny sypké ingredience smícháme, pak přidáme na kostky nakrájené máslo a rukama vytvoříme drobenku. Přidáme vejce, rychle promícháme a vypracujeme hladké těsto, které dáme do chladničky minimálně na hodinu odpočinout.

TIP: Těsto zabalte do potravinářské fólie, aby neokoralo v chladničce. Dnes je mnoho chladniček vybaveno no frost systémem, který vysušuje potraviny



Až si těsto odpočine, pomoučíme pracovní plochu, kde budeme těsto vyvalovat. Válíme na tloušťku 3 mm. Formičkou na tartaletky vykrajujeme nejprve dno tartaletky a pak proužky o stejné šířce, jaká je výška formiček. Tyto proužky vložíme na stěnu formičky a dole spojíme s těstem, které nám tvoří dno. Takto připravené těsto ve formičkách dáme opět do chladničky vychladit.

Mezitím si připravíme mandlový krém.
Vše kromě vajec šleháme ručním šlehačem, a když máme máslo, mandlovou moučku, moučkový cukr vyšlehané, postupně přidáváme vejce a šleháme jen krátce, aby krém neklesl.

Z chladničky vyndáme připravené těsto ve formičkách, dno tartaletky propícháme vidličkou, aby se nenafoukla při pečení. Takto připravené tartaletky plníme mandlovým krémem pomocí cukrářského pytlíku, a to do tří čtvrtin objemu.
Takto naplněné tartaletky vložíme do koše fritézy a pečeme při teplotě 155 °C po dobu 15 minut. Po upečení je necháme vychladnout.
Mezitím, co tartaletky stydnou, si připravíme jahodové želé.
Jahody nakrájíme na menší kousky, dáme do rendlíku a zlehka zahřejeme, přidáme cukr s agarem a přivedeme k varu. Takto vaříme minutu. Poté hmotu přelijeme do nádoby, ve které ji budeme po vychladnutí mixovat. Pro rychlejší vystydnutí ji můžeme dát do chladničky. Po vychladnutí hmotu rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka.
Takto připraveným gelem plníme vychladlé tartaletky a zdobíme jahodami.