

 **SILVERCREST®**

**Horkovzdušná  
fritéza**

**9 V 1**

**20 nejlepších  
receptů**



**MASOVÉ POKRMY**

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Kachní prsa se sladkokyselou omáčkou z manga a švestek | 5 |
| Sušené hovězí maso                                     | 6 |
| Gyrosový špíz                                          | 6 |
| Kuřecí stehna                                          | 7 |

**VEGETARIÁNSKÉ POKRMY**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Křupavé loupáky                                      | 7  |
| Cuketové tyčinky                                     | 8  |
| Brambory ve slupce s žampionovou a špenátovou náplní | 9  |
| Zeleninové špízy                                     | 10 |
| Italské pečivo Focaccia                              | 11 |

**RYBÍ POKRMY**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Losos obalený sezamem | 12 |
| Nugety z tresky       | 13 |

**CHUŤOVKY**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Grilovaná slanina                           | 14 |
| Bramborové lupínky                          | 14 |
| Směs hranolků se sladkými bramborami a dýní | 15 |
| Chlebové lupínky s bylinkami                | 16 |
| Pikantní papričky                           | 17 |
| Ďáblové na koňském hřbetě                   | 17 |

**SLADKÉ POCHOUTKY**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Čokoládové sušenky                               | 18 |
| Drobenkový koláč s jablky a vanilkovou zmrzlinou | 19 |
| Ananasové a kokosové tyčinky                     | 19 |

## Úvod

Před použitím fritézy 9 v 1 si přečtěte návod k obsluze dodaný se spotřebičem a zvláštní pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Rady a pokyny uvedené v tomto úvodu vám pomohou při používání přístroje, ale pečlivé přečtení návodu k obsluze nenahradí.

## Oblasti použití

Tato fritéza 9 v 1 vám poskytne pestrou a zdravou stravu. Pokrmy se v proudu horkého vzduchu připraví dokřupava bez použití oleje nebo tuku, ale přesto zůstávají šťavnaté, a jejich přirozená chuť není překryta olejem nebo tukem.

Nahrazuje nejen klasickou fritézu, ale má i další funkce a příslušenství, které lze kombinovat s řadou přednastavených režimů pro přípravu dalších nejrůznějších pokrmů:

- Rozmrazování
- Sušení
- Příprava gratinovaných pokrmů
- Příprava toustů
- Pečení
- Ohřev
- Grilování
- Pečení
- Fritování
- Dušení

## Použití polic

Na dodávaných policích lze připravovat jídlo v proudě horkého vzduchu. Obrácení pokrmů během přípravy pomáhá výsledky zlepšit. Pokud používáte více mřížkových desek najednou, dosáhnete rovnoměrnějšího výsledku, pokud budete jejich umístění během přípravy v různých polohách měnit.



*Pokud během přípravy použijete pečicí plech jako sběrnou plochu na mastnotu a umístíte jej na dno zařízení, bude čištění spotřebiče podstatně snazší.*

## Použití nádob a forem

Pokud používáte další formy, ujistěte se, že jsou vůči troubě odolné a že se vejdou na police a do otvorů pro jejich zasunutí. Veškeré příslušenství může být velmi horké. Při jeho odebírání vždy použijte ochranné rukavice.

## Funkce otáčení

Pokud používáte otočný koš nebo sadu na kebab, můžete zapnout funkci otáčení. Pokrm tak bude ze všech stran rovnoměrně připravený dokřupava, aniž byste museli cokoli dělat.

## Automatické režimy

Fritéza má 10 přednastavených programů pro různé pokrmy, které spustíte pouhým stiskem tlačítka. V těchto režimech jsou hodnoty teploty a doby vaření předem nastaveny. Během použití automatických programů budete mít možnost nastavit teplotu a dobu přípravy změnit podle svých preferencí a zapnout nebo vypnout funkci otáčení.

## ÚVOD

### Tabulka s dobou přípravy

Níže uvedená tabulka slouží jako vodítko při zpracování různých potravin.

Uvedené časy upravte podle složení pokrmů a svých osobních preferencí.



*Přednastavené hodnoty délky teploty přípravy pro použité programy odpovídajícím způsobem opravte.*

| Složka                          | Optimální množství (cca) | max. množství | Optimální čas (minuty) | max. čas | Stupně °C | Poznámka                                                    |
|---------------------------------|--------------------------|---------------|------------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| Pečení                          | max. 1,5 kg              |               | 50                     |          | 200 °C    | Grilovací rožeň                                             |
| Celé kuře                       | 1 - 1,5 kg               | 1,5 kg        | 40 - 60                |          | 180 °C    | Grilovací rožeň                                             |
| Kuřecí stehna                   | 600 g                    | 600 g         | 30 - 40                |          | 180 °C    | Police                                                      |
| Kuřecí nugetky (mražené)        | 200 g                    | 600 g         | 10 - 15                | 18-22    | 200 °C    | Police                                                      |
| Rybí prsty (mražené)            | 200 g                    | 840 g         | 7 - 10                 | 16-20    | 200 °C    | Police                                                      |
| Mozzarellové tyčinky (mražené)  | 200 g                    | 700 g         | 4 - 6                  | 5-7      | 180 °C    | Police                                                      |
| Hranolky, tenké (mražené)       | 350 g                    | 750 g         | 15 - 17                | 18-22    | 200 °C    | Otočný koš nebo police                                      |
| Hranolky, silné (mražené)       | 350 g                    | 750 g         | 15 - 20                | 18-22    | 200 °C    | Otočný koš nebo police                                      |
| Hranolky, domácí                | 400 g                    | 750 g         | 18 - 22                | 20-25    | 200 °C    | Otočný koš nebo mřížková deska, přidejte půl lžice oleje    |
| Muffiny                         | 9 kusů                   | 18 kusů       | 13 - 15                | 16-20    | 150 °C    | Formy na pečení položte na polici                           |
| Košíčky                         | 9 kusů                   | 18 kusů       | 15 - 18                | 15-18    | 160 °C    | Formy na pečení položte na polici                           |
| Brambory ve slupce (předvařené) | 6 kusů                   | 12 kusů       | 40                     | 60       | 180 °C    | Mřížková deska v případě potřeby zabalte do hliníkové fólie |
| Sušení jablečných plátků        | 500 g                    |               | 150 - 180              |          | 80 °C     | Mřížkové desky, změna výšky každých 30 minut                |
| příprava pizzy                  | 250 g                    | 500 g         | 10-15                  | 15-20    | 180 °C    | Police                                                      |
| Ryby                            | 500 g                    | 1000 g        | 18-20                  | 20-25    | 180 °C    | Police                                                      |
| Krevety                         | 200 g                    | 400 g         | 10-15                  | 15-18    | 180 °C    | Police                                                      |
| Steak                           | 200 g                    | 400 g         | 10-15                  | 12-17    | 180 °C    | Police                                                      |
| Slanina                         | 100 g                    | 200 g         | 8                      | 8-10     | 190 °C    | Police                                                      |
| Zelenina                        | 400 g                    | 600 g         | 20                     | 25       | 180 °C    | Police                                                      |

### Seznam zkratek

|                                                                                                              |                    |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| <b>cm = centimetr</b>                                                                                        | <b>g = gram</b>    | <b>l = litr</b>     |
| P = protein                                                                                                  | kcal = kilokalorie | ml = mililitr       |
| tbsp = polévková lžice                                                                                       | kg = kilogram      |                     |
| F = tuk                                                                                                      | CH = sacharid      | tsp = čajová lžička |
| FP = zpracovaný produkt                                                                                      | kJ = kilojoul      |                     |
| Vezměte prosím na vědomí, že množství u složek jsou uvedeny v syrovém stavu, tzn. hmotnost před zpracováním. |                    |                     |



## Kachní prsa s ovocnou pikantní omáčkou z manga a švestek

### Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 20 minut

### Složky:

2 kachní prsa, každé s

hmotností 350 g

3 polévkové lžíce

švestkového kompotu

2 lžíce mangového čatní

1 lžíce omáčky teriyaki

1 lžička sójové omáčky

sůl

pepř

### Postup:

Kachní prsa omyjte, osušte a do kůže vyřízněte kosočtvercový tvar. Všechny ostatní ingredience smíchejte v zapékačím misce a kůži na prsou potřete omáčkou. Plech vložte do spodní části fritézy a kachní prsa položte na polici nad ním. Vše smažte dohromady po dobu 20-25 minut při 200 °C. Po 5 a 10 minutách znovu potřete kachní prsa vývarem. Ke konci tepelné úpravy si ověřte, zda se kůže na kachních prsou nepřipaluje. Jakmile budou prsa tak hnědá, jak je máte rádi, vyjměte je a opatrně nakrájejte na tenké plátky (pozor, budou velmi horké). Omáčku na plechu znovu dobře promíchejte, protože tuk a šťávy z masa během přípravy odkapávají do omáčky a dodávají jí další chuť. Kachní prsa nakrájejte na plátky a přelijte omáčkou.

**Tip:** Podávejte s brambory nebo knedlíky a ochuceným červeným zelím. Pokud dáváte přednost spíše asijské chuti, můžete kachnu podávat také se smaženou zeleninou.

## MASOVÉ POKRMY



### Sušené hovězí maso

**Doba přípravy:**

Cca 10 minut a 8 h marinování

Tepelná úprava cca 7 hodin

**Složky:**

500 g hovězí pečeně

60 ml sójové omáčky

2 lžičky worcestrové omáčky

2 lžička hnědého cukru

1 lžička česnekového prášku

1 lžička pepře

1 lžička papriky

2 lžička soli

**Postup:**

Hovězí nakrájejte na malé kousky o velikosti cca 0,5 cm. Všechny ingredience kromě masa smíchejte v míse a vytvořte marinádu. Kousky masa s omáčkou nechte marinovat v igelitovém sáčku v chladničce nejméně 8 hodin a zhruba v polovině této doby je důkladně promáčknete. Jakmile bude maso marinované, rozložte ho na police a sušte 7 hodin při teplotě 65 °C. Až bude maso hotové, opatrně ho odeberte z mřížkové desky a nechte si chutnat.



### Gyrosový špíz

**Doba přípravy:**

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 20-25 minut

**Složky:**

900 g vepřové krkovice

1 lžíce oregana

1 lžíce tymiánu

3 lžíce olivového oleje

sůl

pepř

**Postup:**

Vepřovou krkovicí nakrájejte na kousky cca 2x2 cm a kousky marinujte v bylinkách a olivovém oleji. Nejlépe bude, když nechte maso marinovat přes noc. Poté maso nachystejte na jehly a umístěte na rožeň. Rožeň vložte do držáků a pečte 20 minut při 180 °C. Nezapomeňte zapnout otáčení.



## Kuřecí stehna

### Doba přípravy:

Cca 20 minut a 12 h marinování

Tepelná úprava cca 35 minut

### Složky:

6 kuřecích stehen

2 lžíce barbecue omáčky

1/2 lžičky chilli koření

1/2 lžičky kari koření

1/2 lžičky papriky

2 lžíce sójové omáčky

1 stroužek česneku

1 lžíce medu

### Postup:

Kuřecí stehna umyjte a osušte. Zbylé přísady smíchejte v sáčku do mrazničky. Přidejte kuřecí stehna a nechte marinovat 12 hodin. Po 12 hodinách vařte přibližně 35 minut na policích při teplotě 180 °C.

## Křupavé loupáky

### Doba přípravy:

Cca 15 minut

plus přibližně 3 hodiny odpočinku

Tepelná úprava cca 25 minut

### Složky:

50 g mouky

1/2 lžičky prášku do pečiva

1 špetka soli

30 g studeného másla

40 g tvarohu

50 g čerstvého špenátu

1 malá cibule

1 lžíce oleje

60 g ricotty

1 vaječný bílek

Pepř, muškátový

oříšek

### Postup:

Z mouky, prášku do pečiva, soli, másla a tvarohu vypracujte těsto, zabalte ho do vlhké utěrky a nechte 1 hodinu odpočívat. Těsto rozválejte do tvaru obdélníku, přeložte rohy a znovu rozválejte. Opakujte dvakrát a nechte 2 hodiny odpočívat. Omyjte špenát a nakrájejte ho na proužky. Cibuli nakrájejte nadrobno, orestujte ji se špenátem a podle chuti okořeňte. Dobře ji slijte a smíchejte s ricottou. Těsto rozválejte na tloušťku 2 mm a nakrájejte na 6 trojúhelníků. Okraje potřete bílkem a naplňte. Loupáky srolujte a pečte 13 minut při 200 °C.



## Cuketové tyčinky

### Doba přípravy:

Cca 100 minut

Tepelná úprava cca 20 minut

### Složky:

1 středně velké cukety

2 lžička soli

150 g mouky

200 g strouhanky

60 g nastrouhaného  
parmazánu

2 vejce

1 lžička česnekového prášku

2 lžičky cibulového prášku

1 špetka pepře

### Postup:

Cuketu nakrájejte na proužky široké 1 cm a dlouhé 8 cm. Do jedné mísy dejte mouku a rozšlehaná vejce, do druhé mísy směs parmazánu, koření a strouhanky a obě mísy položte vedle sebe. Tyčinky obalte v mouce, pak ve vejci a nakonec ve strouhance a parmazánu. Dbejte na rovnoměrné obalení. Obalené cuketové tyčinky položte na mřížkovou desku. Nechte opékat 20 minut při 180 °C. Po 10 minutách tyčinky obraťte.

**Tip:** *Cuketové tyčinky podávejte s tzatziki.*



## Brambory ve slupce s žampionovou a špenátovou náplní

### Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 55 minut

### Složky:

6 středně velkých moučnatých brambor, každá po 150 g  
200 g čerstvého špenátu  
100 g čerstvých žampionů  
1 cibule  
1 stroužek česneku

1 lžíce másla  
½ kelímku čerstvé smetany  
100 g sýra  
pepř  
sůl  
muškátový oříšek

### Postup:

Omyté brambory povařte 15 minut v osolené vodě. Předvažené brambory zabalte do alobalu a dál vařte 40 minut při 180 °C. Zatímco se brambory vaří, očistěte špenát a houby. Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte na jemno. Na pánvi rozpustěte máslo a osmahněte na něm česnek a cibuli, dokud cibule nezprůsvitní. Poté přidejte žampiony a nakonec špenát. Smažte tak dlouho, dokud špenát neuvadne. Přidejte smetanu a nechte ji zredukovat na krémovou konzistenci. Poté omáčku dochuťte přidáním sýra. Dochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Jakmile budou brambory hotové, vyjměte je z fritézy (pozor, budou velmi horké). Do jedné z brambor nakrájejte křížový tvar a na mělké míse ji trochu rozervete. Nyní přidejte náplň, podávejte a nechte si chutnat. Pokud chcete, můžete je posypat trochou parmazánu.

**Tip:** Chutná skvěle také s kuřecím masem nebo rybou. Chcete-li výraznější chuť, přidejte místo sýra kozí sýr.



## Zeleninový kebab

**Doba přípravy:**

Cca 30 minut

Tepelná úprava cca 20 minut

**Složky:**

2 malé cukety

2 papriky

2 velké cibule

1 malý lilek

1 lžička sušeného oregana

1 lžička sušeného rozmarýnu

1 lžička sušeného tymiánu

1 lžička česnekového prášku

1 lžička soli

1 lžička černého pepře

50 ml olivového oleje

**Postup:**

Všechny bylinky a koření smíchejte s olivovým olejem. Zeleninu omyjte a nakrájejte na stejnoměrné kousky o velikosti 2x2 cm. Zeleninu marinujte v míse s bylinkami a olejem. Poté zeleninu střídavě napichujte na jehly a umístěte na rožeň. Jehly smažte při 200 °C po dobu 20 minut. Nezapomeňte zapnout otáčení.



## Italské pečivo Focaccia

### Doba přípravy:

Cca 110 minut

Tepelná úprava cca 10 minut

### Složky:

150 g pšeničné mouky

½ balení sušeného droždí

½ lžičky cukru

špetka soli

90 ml vlažné vody

asi 12 g olivového oleje

1 lžička rozmarýnu

½ lžičky hrubé mořské soli

### Postup:

Pšeničnou mouku nasype do mísy a přidejte do ní špetku soli, vlažnou vodu, droždí a cukr a vypracujte hladké těsto. Pokud je těsto příliš mokré, přidejte ještě trochu mouky. Těsto přikryjte a nechte na teplém místě nejméně 1 hodinu kynout. Poté kynuté těsto znovu prohněte a položte je hlubokou mřížkovou desku vyloženou pečicím papírem. Ten můžete v případě potřeby předem potřít trochou olivového oleje. Nyní do těsta pomocí rukojetí lžice nebo prstem vtlačte spoustu malých důlků. Poté těsto pokapejte olivovým olejem, posypte hrubou mořskou solí a rozmarýnem a nechte vykynout dalších 40 minut. Po druhé kynutí pečte 10 minut při 200 °C. Po vychladnutí vše nakrájejte na tenké plátky.

**Tip:** Focaccia skvěle chutná také po přidání sušených rajčat do těsta.



# Losos obalený sezamem

### Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

### Složky:

400 g lososa s kůží

šťáva z půlky citronu

6 lžíce olivového oleje

sezam, světlý

sůl

černý pepř

### Postup:

Lososa omyjte a osušte. V mělké misce smíchejte olivový olej s citronovou šťávou. Lososa nakrájejte na čtyři proužky, vložte je do směsi kůží dolů a potřete směsí. Proužky posypte pepřem a nechte je alespoň 10 minut marinovat. Poté lososa posypte ze všech stran kromě kůže sezamem a položte ho na polici. Mezi plátky lososa nechte trochu prostoru. Pečte 15-18 minut při 180 °C. Pokud dáváte přednost lososovi raději křupavějšímu, vyjměte ho asi po 15 minutách.



## Nugety z tresky

### Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca

10-15 minut

### Složky:

300 g filé z tresky

2 vejce

100 g mouky

150 g strouhanky

50 g nastrouhaného  
parmazánu

3 lžíce sójové omáčky

sůl

pepř

### Postup:

Tresku omyjte, osušte a nakrájejte na kousky o velikosti asi 5x5 cm. Kousky marinujte po dobu 5 minut v míse se sójovou omáčkou. V míse smíchejte strouhanku s parmazánem, solí a pepřem. Do jiné mísy nasypejte mouku a do třetí mísy rozšlehejte vejce. Po marinování vložte kousky ryby do mísy s moukou a obalte je ze všech stran. Poté je ponořte do vajíčka a ujistěte se, že jsou pokryty ze všech stran. Nakonec přidejte kousky ryby do směsi strouhanky a dobře je obalte. Obalené kousky ryby položte na polici a pečte 10 minut při 200 °C, dokud nezískají zlatohnědou barvu. Během pečení rybí nugety jednou nebo dvakrát otočte. V polovině doby tácy prohodte. Poté je vyjměte a podávejte.

**Tip:** *Nejlépe se podává s ochucenou remuládou nebo koprovo-medovo-hořčičnou omáčkou, která nejlépe chutná jako ovocná příloha.*

### Grilovaná slanina

**Doba přípravy:**

Cca 5 minut

Tepelná úprava cca 10 minut

**Složky:**

6 plátků slaniny

1 lžice hnědého cukru

½ lžičky chilli koření

½ lžičky kajenského pepře

**Postup:**

V misce smíchejte cukr, kajenský pepř a chilli koření. Poté marinujte proužky slaniny a položte je na jednu nebo dvě mřížky ve fritéze. Smažte ve fritéze při 160 °C po dobu 10 minut.

### Bramborové lupínky

**Doba přípravy:**

Cca 30 minut

Tepelná úprava cca 15-20 minut

**Složky:**

2 střední brambory varného typu

mletý černý pepř

sůl

česnekový prášek

sladká paprika

3 lžice slunečnicového oleje

**Postup:**

Brambory omyjte a nakrájejte je na velmi tenké plátky. K nakrájení plátků brambor můžete také použít mandolínu. Bramborové plátky namočte alespoň na 20 minut do studené vody. Poté je nechte oschnout a marinovat s olejem a kořením. Marinované plátky rozložte na police a pečte 15 až 20 minut při 200 °C do zlatova. Po uplynutí poloviny doby tepelné přípravy prohodte mřížkové desky a v případě potřeby plátky otočte. Jakmile hranolky zhnědnou tak, jak je máte rádi, nechte je vychladnout a podávejte.

**Tip: Pro „normální“ křupky stačí použít 2 lžice slunečnicového oleje a trochu soli.**



## Směs hranolků ze sladkých brambor a dýně

**Doba přípravy:**

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 35 minut

**Složky:**

2 střední brambory varného  
typu

1 malý sladký brambor  
200 g dýně

2 lžíce olivového oleje

špetka mořské soli

1 lžička sušeného tymiánu

1 lžička sušeného rozmarýnu

**Postup:**

Zeleninu omyjte. Brambory nakrájejte na hranolky silné asi 1 cm a sladké brambory a dýni na hranolky silné asi 1,5 cm. Zeleninové hranolky poté nechte marinovat ve velké míse s olejem a kořením a vložte do otočného koše (nepřeplyňte za značku max). Otočný koš umístěte do fritézy a smažte při 180 °C se zapnutým otáčením přibližně 35 minut.

## Chlebové lupínky s bylinkami

**Doba přípravy:**

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 10 minut

**Složky:**

½ bagety

1 stroužek česneku

cca 40 ml oleje

1 lžička kurkumy

1 lžička nasekaných lístků rozmarýnu

sůl

pepř

**Postup:**

Bagetu nakrájejte asi na 5mm plátky. Česnek rozdrťte a smíchejte s kořením a olejem. Plátky chleba potřete olejem a vložte do rotujícího koše. Smažte při 170 °C přibližně 10 minut.

## Pikantní papričky

### Doba přípravy:

Cca 30 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

### Složky:

150 g tučného sýra

150 g nastrohaného čedaru

8 malých paprik

8 plátků slaniny

sůl

pepř

### Postup:

Tučný sýr a čedar dejte do mísy a dochuťte solí a pepřem. Papriky rozpulte a odstraňte jadřinec. Pomocí čajové lžičky naplňte půlky sýrovou směsí. Proužky slaniny poté rozkrojte na poloviny a ty položte na každou z plněných paprik. Rozpůlené naplněné papriky položte na jednu nebo dvě mřížkové desky a pečte při 180 °C 15 minut. Po uplynutí poloviny této doby tácy prohodte. Před podáváním nechte trochu vychladnout.

## Ďáblové na koňském hřbetě

### Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

### Složky:

24 datlí

150 g kozího sýra vcelku

šťáva z půlky citronu

12 plátků slaniny

### Postup:

Z datlí vyberte pecky a trochu je nařízněte (neprořízněte je celé). Kozí sýr nakrájejte na 24 porcí, nejlépe na malé proužky. Datle pokapejte trochou citronové šťávy a napěchujte do nich kozí sýr. Kolem každé datle pak omotejte půlku slaniny a položte ji na polici. Nechte opékat 15 minut při 180 °C.



# Čokoládové sušenky

### Doba přípravy:

Cca 25 minut

Tepelná úprava cca 35 minut

### Složky:

100 g hořké čokolády

125 g másla

3 vejce

100 g cukru

½ sáčku vanilkového cukru

100 g mouky

špetka soli

Máslo na plech na pečení

50 g čokoládových kapek

(volitelné)

### Postup:

Hluboký rošt vyložte pečicím papírem. Čokoládu rozpustíte v misce nad hrncem s horkou vodou a stále míchejte. Když se vše rozpustí, vyjměte pánev z horké vodní lázně. Přidejte cukr, vanilkový cukr a špetku soli. Vše dobře promíchejte, dokud se cukr téměř celý nerozpustí. Nyní do směsi přidejte první vejce, dobře promíchejte a poté přidejte vejce druhé. Jakmile budou všechna vejce dobře promíchána, můžete přidat mouku. Znovu dobře promíchejte. Pokud budete chtít, můžete přidat několik čokoládových lupínků, aby byla pochoutka ještě čokoládovější.

Hotové těsto nalijte do hlubokého roštu vyloženého pečicím papírem a rovnoměrně rozetřete. Mřížkovou desku umístěte do středu prostoru pro přípravu a pečte při 160 °C po dobu nejméně 30 minut. Po uplynutí doby pečení vyjměte rošt, koláč nechte vychladnout, nakrájejte ho na kousky a podávejte.

**Tip:** Výborně chutná také s čokoládovou a slanou preclíkovou polevou.



## Drobenkový koláč s jablky a vanilkovou zmrzlinou

### Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 30 minut

### Složky:

1 kg jablek

200 g másla

200 g cukru

350 g mouky

4 špetky skořice

špetka soli

šťáva z 1 citronu

Podávejte s vanilkovou zmrzlinou

### Postup:

Omyjte jablka a nakrájejte je na malé kousky. Vymačkejte citron a jablka ve velké míse pokapejte šťávou. Poté je vložte do pečicí mísy, která se vejde do prostoru pro tepelnou přípravu, a rovnoměrně je rozprostřete. Ze zbývajících ingrediencí vytvořte drobenku a posypte jí jablka. Pečicí mísu umístěte na mřížkovou desku do středu prostoru pro přípravu a pečte při 200 °C po dobu 30 minut, dokud drobenka nezíská zlatohnědou barvu. Až bude drobenka hotová, nechte ji mírně vychladnout. Ještě teplý drobenkový koláč s vanilkovou zmrzlinou a nechte si chutnat.



## Ananasové a kokosové tyčinky

### Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 12 minut

### Složky:

1 ananas

2 lžíce medu

2 lžíce citrónové šťávy

100 g sušeného kokosu

### Postup:

Ananas rozkrojte na poloviny a odstraňte tvrdou stopku, slupku i semínka. Z každé poloviny nakrájejte podélně čtyři plátky. Citronovou šťávu smíchejte s medem v míse a ve směsi marinujte ananasové proužky.

Do mísy dejte strouhaný kokos a otáčejte v něm proužky ananasu, dokud nebudou pokryty ze všech stran. Proužky poté položte na dva rošty. Ananas pečte 12 minut při 180 °C. Po uplynutí poloviny této doby tácy prohodte. Po uplynutí doby tepelné úpravy nechte proužky krátce vychladnout a podávejte.



## Nejrůznější recepty pro vaši horkovzdušnou fritézu 9 v 1

Můžeme vám ukázat, jak je fritéza všestranná. Ve fritéze můžete vykoulit cokoli, od chleba až po vegetariánské pokrmy a dezerty. V porovnání s běžnou troubou šetří horkovzdušná fritéza také čas a energii: rychle se zahřeje, nepotřebuje dlouhé předehřívání.

Tato horkovzdušná fritéza umožňuje přípravu řady zdravých pokrmů. Místo oleje nebo tuku lze pokrmy připravovat v proudu horkého vzduchu dokud nejsou křupavé, ale stále šťavnaté, a jejich přirozená chuť není překryta olejem nebo tukem. Ve fritéze můžete připravovat bramborové hranolky, grilovanou slaninu nebo dábly na koňském hřebě stejně rychle a snadno jako lahodný gyros, špízy, různé rybí pokrmy a mnoho dalších jídel. Tato horkovzdušná fritéza umí nejen fritovat, ale spolu s dalším příslušenstvím nahradí i řadu funkcí grilu, trouby a mikrovlnné trouby.

20 chutných receptů v této brožurce vám ukáže, jak je používání fritézy snadné. Chuťovky budou zaručeným hitem na večírcích a také chutnou alternativou k pytlíku klasických brambůrků před televizí.



**Vydavatel:**  
Targa GmbH  
Coesterweg 45  
59494 Soest  
Germany

Fotografie: TARGA GmbH  
Všechna práva vyhrazena. Jakákoli reprodukce, i jenom zčásti, šíření prostřednictvím filmu, rozhlasu nebo televize nebo fotomechanické přehrávání na audiosystémech nebo systémech pro zpracování dat jakéhokoli druhu, vyžaduje písemný souhlas vydavatelů.