



BROŽÚRKA S RECEPTAMI

Tabuľka varenia

Tabuľka pre teplovzdušnú fritézu				
Prísady	Množstvo	Olej	Teplota	Čas prípravy
Zelenina				
Špargľa	200 g Celá, s odrezanými koncami	2 ČL	200 °C	8-12 minút
Paprika	2 papriky Celé	Žiadny	200 °C	16 minút
Brokolica	1 hlava (400 g) Nakrájaná na ružičky po 2,5 cm	1 PL	200 °C	9 minút
Maslová tekvica	500-750 g Nakrájaná na 2,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	20-25 min
Mrkva	500 g Olúpaná a nasekaná na 1,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	13-16 min
Karfiol	1 hlava (900 g) Nakrájaná na ružičky po 2,5 cm	2 PL	200 °C	15 - 20 min
Klásková kukurica	4 klásky Celé klasy, ošúpané	1 PL	200 °C	12-15 min
Cuketa	500 g Nakrájajte ju po dĺžke na štvrtiny a potom na 2,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	15-18 minút
Zelené fazule	200 g Lusky s odrezanými koncami	1 PL	200 °C	8 minút

Kel	100 g Natrhaný na kúsky, bez stoniek	Žiadny	150 °C	8 minút
Huby	225 g Nakrájané na štvrtiny	1 PL	200 °C	7 minút
Zemiaky	750 g Nakrájaná na 2,5 cm mesiačiky	1 PL	200 °C	18-20 minút
	450 g Nakrájané na tenké hranolky	1 - 3 PL	200 °C	20-24 min
	450 g Nakrájané na hrubé hranolky	1 - 3 PL	200 °C	23-26 minút
	4 zemiaky Vcelku, prepichnuté vidličkou	Žiadny	200 °C	25 minút
Batáty	750 g Nakrájané na 2,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	15-20 min
	4 zemiaky Vcelku, prepichnuté vidličkou	Žiadny	200 °C	30-35 minút

Kurča				
Kuracie prsia	2 vykostené prsia	Potreté olejom	200 °C	20-25 min
	4 vykostené prsia	Potreté olejom	200 °C	30-35 minút
Kuracie stehná	4 stehná s kostou	Potreté olejom	200 °C	22-28 minút
	4 vykostené stehná	Potreté olejom	200 °C	18-22 min
Kuracie krídla	1 kg kuracích krídel s kostou	1 PL	200 °C	33 minút

Hovädzie mäso				
Hamburgery	4 kúsky S hrúbkou 2,5 cm	Žiadny	190 °C	12 minút
Steaky	2 x 200 g, zo sviečkovice s hrúbkou 1,5-2,5 cm	Žiadny	200 °C	Slabo prepečené: 9-10 minút Stredne slabo prepečené: 10-12 min Dobre prepečené: 18-20 minút
Bravčové				
Slanina	4 plátky Prerezané na polovice	Žiadny	180 °C	9 minút
Bravčové kotlety	2 kúsky s kostou	Potreté olejom	200 °C	15-18 minút
	4 kúsky bez kosti	Potreté olejom	200 °C	14-17 minút
Klobásy	4 klobásy	Potreté olejom	200 °C	16 minút
Jahňacie mäso				
Jahňacie kotlety	4 kúsky (340 g)	Potreté olejom	200 °C	12 minút
Ryby a morské plody				
Filety z lososa	2 filety	Potreté olejom	200 °C	10-13 minút

Krevety	16 veľkých, vcelku a olúpaných	1 PL	200 °C	7-10 minút
Mrazené polotovary				
Kuracie nugetky	1 balenie (397 g)	Žiadny	200 °C	16 minút
Kuracie kúsky	11	Žiadny	190 °C	8 minút
Filety z rýb	4 filety (500 g)	Žiadny	200 °C	14-16 min
Filety z rýb v cestíčku	4 filety V polovici času pečenia obráťte	Žiadny	180 °C	18 minút
Rybie prsty	10	Žiadny	200 °C	15 minút
Krevetová tempura	8 kreviet (spolu 140 g) V polovici času pečenia obráťte	Žiadny	190 °C	8-9 minút
Tenké hranolky	500 g	Žiadny	180 °C	20-22 min
	1 kg	Žiadny	180 °C	42 minút
Hrubá hranolky do rúry	500 g	Žiadny	180 °C	20 minút
Americké zemiaky	500 g	Žiadny	180 °C	20 minút
Pečené zemiaky	700 g	Žiadny	190 °C	20 minút
Zemiakové placky	7	Žiadny	200 °C	15 minút
Batátové hranolky	450 g	Žiadny	190 °C	20-22 min
Vegánske hamburgery	4	Žiadny	180 °C	10 minút
Vysmážané šampiňóny	300 g	Žiadny	190 °C	10-12 min
Cibuľové krúžky	300 g	Žiadny	190 °C	14 minút
Yorkshirský puding	8 (spolu 150 g)	Žiadny	180 °C	3-4 minút



Chrumkavé kuracie stehná s limetkou a petržlenom

Prísady

120 g strúhanky
64 g hladkej múky
30 g čerstvého petržlenu (nasekaného)
4 kuracie stehná
4 strúčiky cesnaku (prelisované)
2 limetky (šťava)
160 ml podmaslia
2 ČL hnedého cukru
¾ ČL drvenej rasce
½ ČL čili vločiek
Olej v spreji
Soľ a čierne korenie podľa chuti

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte podmaslie, čili vločky, cesnak, cukor, rascu, petržlen a šťavu z limetky.

Kuracie stehná obalte v tejto zmesi z podmaslia a potom ich celé obalte v strúhanke.

Stehná zo všetkých strán nasprejte olejom. Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 22-28 min a opatrne vložte kuracie stehná do príslušnej nádoby varného koša.

Pred podávaním skontrolujte, či je kurča dobre prepečené.

Podávajte ihned's prílohou podľa vášho výberu.

Bravčové rebierka so solou a korením

Prísady

12 ks bravčových rebierok
2 PL morskej soli
2 ČL čerstvo pomletého čierneho korenia
 $\frac{1}{2}$ ČL čínskeho korenia piatich vôní
Olej v spreji

Spôsob prípravy

Sol' a čierne korenie oprážte na panvici bez oleja na miernom/strednom ohni. Ked' sol'stmaľne, zložte panvicu z ohňa a sol's korením zmiešajte s korením piatich vôní. Nechajte zmes vychladnúť.
Ak máte rebierka v celku, rozrežete ich pomedzi kosti na samostatné kúsky. Rebierka zlahka potrite zmesou korenín, zakryte ich a dajte do chladničky asi na 2 hodiny. Rebrá zo všetkých strán nasprejte olejom. Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.
Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 15–20 min a opatrné vložte bravčové rebierka do príslušnej nádoby varného koša.
Pred podávaním skontrolujte, či sú bravčové rebierka dobre prepečené.
Podávajte ihneď s prílohou podľa vášho výberu.

Grilované kuracie krídla

Prísady

3 cm kúsok zázvoru, olúpaný a nakrájaný
1 strúčik cesnaku, pretlačený
3 PL pomarančovej marmelády
2 PL medu
1 PL sezamového oleja
2 ČL sójovej omáčky
 $1\frac{1}{2}$ ČL čínskeho korenia piatich vôní
 $\frac{1}{2}$ ČL strúhanej pomarančovej kôry

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte všetky prísady okrem kuracích krídel. Kuracie krídla obalte v zmesi, zakryte ich a dajte do chladničky aspoň na 2 hodiny alebo na noc. Občas ich otočte. Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 15 min a opatrné vložte kuracie krídla do príslušnej nádoby varného koša. Pred podávaním skontrolujte, či sú kuracie krídla dobre prepečené. Podávajte ihneď s prílohou podľa vášho výberu.

Medové bravčové kotlety

Prísady

85 g medu
2 bravčové kotlety
3 PL sójovej omáčky
1 ČL šťavy z limetky
1 ČL cesnaku (prelisovaného)

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte všetky prísady okrem bravčových kotiel.

Bravčové kotlety obalte v zmesi, prikryte a dajte do chladničky na 1 až 2 hodiny.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 15-20 min a opatrné vložte bravčové kotlety do príslušnej nádoby varného koša.

Pred podávaním skontrolujte, či sú bravčové kotlety dobre prepečené.

Podávajte ihneď s prílohou podľa vášho výberu.

Chrumkavé jahňacie kotlety na rozmaríne, cesnaku a tymiáne

Prísady

18 malých jahňacích kotliet
2 PL cesnaku (prelisovaného)
1 ½ PL čerstvého rozmarínu (nakrájaného)
1 PL čerstvého tymianu
1 ČL sušenej mletej červenej papriky
Vetvičky čerstvého rozmarínu (voliteľné)
Soľ podľa chuti
Olej v spreji

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte cesnak, tymián, nasekaný rozmarín a červenú papriku.

Bravčové kotlety posypťte zmesou, rozotrite ju a potom ich nasolte. Prikryte a dajte do chladničky na 2-3 hodiny.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 20 min a opatrné vložte jahňacie kotlety do príslušnej nádoby varného koša.

Možno bude potrebné použiť obe nádoby alebo kotlety pripraviť vo viacerých dávkach. Pred podávaním skontrolujte, či sú jahňacie kotlety dobre prepečené.

Servírujte ihneď ozdobené čerstvým rozmarínom (voliteľné).

Vyprážaný cajunský losos

Prísady

910 g filetov z lososa
380 g kukuričného škrobu
3 vajcia
125 ml mlieka
125 ml piva (ležiaku)
3 PL horčice
2 PL soli
2 ČL čierneho korenia
 $\frac{1}{2}$ -1 PL tabaska
 $\frac{1}{2}$ -1 ČL kajenského korenia (alebo podľa chuti)
Olej v spreji

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske vyšľahajte vajcia s mliekom, pivom, horčicou, tabaskom, kajenským korením a polovicou soli a čierneho korenia. Nakrájajte filety na menšie kúsky, a celé ich namočte do vajíčkovej zmesi. Prikryte a dajte približne na 1 hodinu do chladničky.

V plytkej širokej miske alebo tanieri zmiešajte kukuričný škrob so zvyšnou solou a čiernym korením.

Vyberte kúsky ryby z vajíčkovej zmesi a rovnomerne ich obalte v kukuričnom škrobe. Kúsky ryby zo všetkých strán nasprejte olejom. Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 15 min a opatrne vložte kúsky ryby do príslušnej nádoby varného koša. Pred podávaním skontrolujte, či je ryba dobre prepečená.

Podávajte ihneď s prílohou podľa vášho výberu.





Domáce cibuľové krúžky v pivnom cestíčku

Prísady

250 g hladkej múky	1 vajce
112 g strúhanky	178 ml piva (svetlého)
2 veľké cibule	Olej v spreji

Spôsob prípravy

Cibuľu umyte, ošúpte a nakrájajte na 6 mm hrubé kolieska a tie potom pooddeľujte do krúžkov.

Vo veľkej miske zmiešajte múku, vajce a pivo - výsledná zmes by nemala byť príliš tekutá, ale dostatočne riedka na to, aby ste v nej mohli obaliť cibuľové krúžky.

Cibuľové krúžky namočte do pivovej zmesi a potom ich celé obalte v strúhanke. Krúžky zo všetkých strán nasprejte olejom.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 15-20 min a opatrne vložte cibuľové krúžky do príslušnej nádoby varného koša.

Pred podávaním skontrolujte, či sú krúžky prepečené dozlatista.

Podávajte ihned s dipom podľa vášho výberu.

Hranolky peri peri

Prísady

4 zemiaky (alebo batáty)	¼ ČL granulovaného cesnaku
¼ ČL červenej papriky	¼ ČL cibuľového prášku
¼ ČL oregana	Olej v spreji
¼ ČL zázvorového prášku	Sol a kajenské korenie
¼ ČL mletého kardamómu	podľa chuti

Spôsob prípravy

Ošúpte zemiaky a nakrájajte ich na hranolky. Vložte zemiaky do panvice so studenou osolenou vodou a privedeťte do varu.

Ked' voda zovrie, zemiaky scedťte a vložte do veľkej misky. V inej veľkej miske zmiešajte všetky suché prísady a vytvorte tak koreninovú zmes.

Hranolky zo všetkých strán nasprejte olejom a posypťte koreninovou zmesou.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Vyberte funkciu CHIP (Hranolky).

Opatrne vložte hranolky do príslušnej nádoby vo varnom koši. Než budete hranolky podávať, skontrolujte, či sú správne chrumbkavé.

Podávajte ihned s dipom podľa vášho výberu.

Rozmarínové pečené zemiaky

Prísady

1 kg zemiakov (prekrojených na polovicu)
6 PL olivového oleja
1 ČL čerstvého rozmarínu
Soľ a čierne korenie podľa chuti

Spôsob prípravy

Ošúpte zemiaky a rozrežte ich na polovice. Vložte zemiaky do panvice so studenou osolenou vodou a privedeť do varu. Keď voda zovrie, nechajte ich variť ešte asi 6 minút, potom ich scedte a vložte do veľkej nádoby.

Na zemiaky rovnomerne naneste olivový olej a posypte ich rozmarínom, soľou a čiernym korením.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 20 min a opatrnne vložte zemiaky do príslušnej nádoby varného koša.

Asi po 20 min zemiakmi opatrne premiešajte, aby sa rovnomerne pokryli olejom.

Nechajte variť ešte 15 min.

Než budete zemiaky podávať, skontrolujte, či sú správne chrumkavé a zlatisté.

Restovaná zelenina so sójovou omáčkou

Prísady

8 malých kukuričiek (rozskrojených po dĺžke)
3 veľké šampiňóny (rozskrojené na štvrtiny)
2 biele cibule (rozskrojené na štvrtiny)
1 maslová tekvica (olúpaná a nakrájaná na kocky)
1 červená paprika (nakrájaná na pásiky)
1 zelená paprika (nakrájaná na pásiky)
1 žltá paprika (nakrájaná na pásiky)
1 oranžová paprika (nakrájaná na pásiky)
1 cuketa (nakrájaná na šikmé krúžky)
2 PL olivového oleja
2 PL sójovej omáčky
1 ČL zmesi bylín
Soľ a čierne korenie podľa chuti

Spôsob prípravy

Na zeleninu rovnomerne naneste olivový olej a podľa chuti ju posypte soľou, čiernym korením a zmesou bylín.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 15 min a opatrnne vložte zeleninu do príslušnej nádoby varného koša.

Pred podávaním skontrolujte, či je zelenina dobre uvarená.

Podávajte pokvapkané sójovou omáčkou.

Výrobca:
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.

VYROBENÉ V ČÍNE.

www.petra-electric.com

Ochranná známka ©Petra. Všetky práva vyhradené.



CD030322MD111022/V4