

**PETRA**<sup>®</sup>  
ELECTRIC

SINCE 1968



**BROŽŮRKA S RECEPTYMI**

## Tabuľka varenia

<b>Tabuľka pre teplovzdušnú fritézu</b>				
<b>Prísady</b>	<b>Množstvo</b>	<b>Olej</b>	<b>Teplota</b>	<b>Čas prípravy</b>
<b>Zelenina</b>				
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 mesiačky	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

<b>Kurča</b>				
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 kosťou	Potreté olejom	200 °C	22-28 minút
	4 vykostené stehná	Potreté olejom	200 °C	18-22 min
Kuracie krídla	1 kg kuracích krídel s kosťou	1 PL	200 °C	33 minút
<b>Hovädzie mäso</b>				
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
<b>Bravčové</b>				
Slanina	4 plátky Prerezané na polovice	Žiadny	180 °C	9 minút
Bravčové kotlety	2 kúsky s kosťou	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
<b>Jahňacie mäso</b>				
Jahňacie kotlety	4 kúsky (340 g)	Potreté olejom	200 °C	12 minút
<b>Ryby a morské plody</b>				
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
Rybíe 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
Vysmážené 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 petržľenu (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, petržlen a šťavu z limetky.

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

Stehná zo všetkých strán nasprejajte 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 ihneď s prílohou podľa vášho výberu.

## Bravčové rebierka so soľou a korením

### Prísady

12 ks bravčových rebierok  
2 PL morskej soli  
2 ČL čerstvo pomletého čierneho korenia  
½ ČL čínskeho korenia piatich vôní  
Olej v spreji

### Spôsob prípravy

Soľ a čierne korenie opražte na panvici bez oleja na miernom/strednom ohni. Keď soľ stmavne, zložte panvicu z ohňa a soľ s korením zmiešajte s korením piatich vôní. Nechajte zmes vychladnúť.

Ak máte rebierka vcelku, rozrežte ich pomedzi kosti na samostatné kúsky.

Rebierka zľahka potrite zmesou korenín, zakryte ich a dajte do chladničky asi na 2 hodiny.

Rebrá zo všetkých strán nasprejujte olejom. Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 15–20 min a opatrne 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 ½ ČL čínskeho korenia piatich vôní  
½ ČL strúhanej pomarančovej kôry

### Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte všetky přísady 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 opatrne 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 přísady okrem bravčových kotliet. 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 opatrne 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 posypte 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 opatrne 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).

## Vyprážený 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  
½-1 PL tabaska  
½-1 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 soľou a čiernym korením.

Vyberte kúsky ryby z vajíčkovej zmesi a rovnomerne ich obalte v kukuričnom škrobe. Kúsky ryby zo všetkých strán nasprenujte 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 nasprejajte 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 ihneď 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 priveďte do varu.

Keď voda zovrie, zemiaky sceďte a vložte do veľkej misky.

V inej veľkej miske zmiešajte všetky suché prísady a vytvorte tak koreninovú zmes.

Hranolky zo všetkých strán nasprejajte olejom a posypte koreninovou zmesou.

Teplovzdušnú fritézu pripojte do elektrickej siete a zapnite napájanie.

Výberte funkciu CHIP (Hranolky).

Opatrne vložte hranolky do príslušnej nádoby vo varnom koši.

Než budete hranolky podávať, skontrolujte, či sú správne chrumkavé.

Podávajte ihneď 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 privedte 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 opatrne vložte zemiaky do príslušnej nádoby varného koša.

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

Nečajte variť ešte 15 min.

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

## Restovaná zelenina so sójovou omáčkou

### Prísady

8 malých kukuričiek (rozkrojených po dĺžke)  
3 veľké šampiňóny (rozkrojené na štvrtiny)  
2 biele cibule (rozkrojené 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 opatrne vložte zeleninu do príslušnej nádoby varného koša.

Pred podávaním skontrolujte, či je zelenina dobre uvarená.

Podávajte pokvapkané sójovou omáčkou.

Výrobca:  
UP Global Sourcing UK Ltd.,  
Edmund-Rumpler Straße 5,  
51149 Köln, Germany.

VYROBENÉ V ČÍNE.

[www.petra-electric.com](http://www.petra-electric.com)

Ochranná známka ©Petra. Všetky práva vyhradené.



CD030322MD111022/V4