



**BOSCH**

Stvořeno pro život

# Snadné vaření - perfektní výsledek.

Rady a recepty pro Vaši varnou desku  
s čidlem PerfectFry.





# Snadné vaření - perfektní výsledek.

Rady a recepty pro Vaši varnou desku s čidlem PerfectFry.



0.0 ——— | + | 4  
0.0 ——— | - | 0.0

 **BOSCH**

# Skvělý požitek za několik minut.

Je jedno, jak složitě pokrm vypadá, nyní je jeho příprava snadná. Díky vaší nové varné desce Bosch se senzorem PerfectFry proměníte každý pokrm ve skvělý zážitek.

Senzor PerfectFry Vám pomůže a Váš pokrm se perfektně podaří. A sice bez námahy a snadno. Při přípravě nejste sami, vedle Vás teď stojí ještě jeden mistrovský kuchař - Vaše varná deska.

Každý detail je našimi inženýry promyšlen, konstruován a zkoušen tak dlouho, až na 100 % splňuje naše vysoké nároky na kvalitu. Vznikla tak špičková technologie, která se vyznačuje snadnou obsluhou, která přebere část Vaší práce a která vždy dosáhne těch nejlepších výsledků. Ve stejném duchu byly vytvořeny a otestovány také recepty uvedené v této brožuře. Aby bylo dosaženo perfektního výsledku, jsou údaje uvedené v receptech přesně přizpůsobeny Vaší indukční varné desce.

Díky tomu na Vás vzápětí čeká skvělý požitek. Dobrou chuť!



# Obsah

Informace o Vašem spotřebiči	<b>6</b>
Informace o receptech	<b>10</b>
Předkrmy a přílohy	<b>14</b>
Omáčky	<b>26</b>
Maso a ryby	<b>36</b>
Zelenina a minutky z pánve	<b>54</b>
Vaječné pokrmy	<b>66</b>
Dezerty	<b>76</b>
Seznam receptů	<b>80</b>

# Informace o Vašem spotřebiči







## Perfektní steak můžete připravit mnoha způsoby. Toto je zkratka.

S čidlem PerfectFry je pečení hračkou. Čidlo neustále reguluje teplotu pánve, vy sami již nemusíte kontrolovat nebo postupně regulovat. Stálá kontrola teploty zajistí, že se již nic nepřipálí.

Protože se již nepřehřívá tuk nebo olej, je příprava pomocí čidla PerfectFry prospěšná nejen pro zdraví, ale také pro povrch pánve.

Je to jednoduché: Postavte systémovou pánev na varnou zónu a nastavte požadované teplotní rozmezí. Olej a potraviny na pánev umístěte až po zaznění akustického signálu. Trochu pomíchejte nebo otočte - to je vše.

Pro perfektní výsledek pečení doporučujeme používat námi otestovanou a nabízenou systémovou pánev.

## Zvláštní příslušenství

Recepty v této brůžuře jsou přizpůsobeny systémové pánvi o  $\varnothing$  21 cm (varná zóna  $\varnothing$  210 mm) a systémové pánvi o  $\varnothing$  19 cm (varná zóna  $\varnothing$  180 mm).



**Systémová pánev,  $\varnothing$  15 cm**  
HEZ390210



**Systémová pánev,  $\varnothing$  19 cm**  
HEZ390220



**Systémová pánev,  $\varnothing$  21 cm**  
HEZ390230



**Systémová pánev,  $\varnothing$  28 cm**  
HEZ390250

# Informace o receptech



## Zkratky a údaje o množství

### Zkratky

ml	mililitr
l	litr
g	gram
kg	kilogram
cm	centimetr
mm	milimetr
PL	polévková lžíce
ČL	čajová lžička
zarov.	zarovnaná
MR	mražený
např.	například
cca	přibližně
Ø	průměr

### Nutriční hodnoty

kcal	kilokalorie
T	tuk
SA	sacharidy
B	bílkoviny

### Hmotnosti, objemy

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Měření po lžících	zarov. ČL	zarov. PL	vrch. ČL	vrch. PL
máslo	3 g	8 g	10 g	18 g
arašídové máslo	4 g	7 g	7 g	14 g
med	6 g	13 g	12 g	26 g
mouka	3 g	7 g	5 g	15 g
olej	3 g	12 g	-	-
strouhanka	2 g	6 g	4 g	11 g
sůl	5 g	13 g	8 g	24 g
sójeová omáčka	4 g	9 g	-	-
rajský protlak	5 g	11 g	8 g	16 g
voda/mléko	5 g	15 g	-	-
citronová šťáva	4 g	9 g	-	-
cukr	3 g	9 g	6 g	17 g



Kapitola 1

Předkrmy a přílohy







## Zelený chřest s medem

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

50 g nahrubo nasekaných vlašských  
ořechů

30 g změkklého másla

1 svazek zeleného chřestu, cca 300 g  
sůl

pepř z mlýnku

3 PL medu

**Na každou porci:**

200 Kcal, 13 g SA, 15 g T, 4 g B

**Příprava**

- 1** | Pánvi zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu přidejte do pánve nasekané vlašské ořechy, orestujte a postavte stranou.
- 2** | Poté nechte jak je uvedeno na pánvi rozpustit máslo a opečte na něm chřest. Osolte a opepřete.
- 3** | Jakmile je chřest uvařený a mírně nahnědlý, přidejte med.
- 4** | Chřest umístěte na mísu a posypte ho opraženými vlaškými ořechy.

**Takto provedete nastavení:**

Ořechy:

S pečicím senzorem, stupeň 4

Pražte 6-10 minut

Chřest:

S pečicím senzorem, stupeň 2

Pečte 8-10 minut

**Tip:**

Podávejte s kozím sýrem nebo fetou.



# Kuřecí nugety

Na 4 porcí, cca 20 ks

**Příklady**

Příklady:

400 g plátků kuřecích prsou

sůl

pepř z mlýnku

2 vejce

100 g kukuřičných lupínků

2 PL mouky

4 PL slunečnicového oleje

**Na každou porci:**

365 Kcal, 26 g SA, 16 g T, 30 g B

**Příprava**

**1 |** Plátky kuřecích prsou omyjte studenou vodou a osušte papírovými utěrkami. Nakrájejte na cca 20 stejně velkých kousků, osolte a opeřete.

**2 |** V malé míse rozmíchejte vejce.

**3 |** Kukuřičné lupínky umístěte do sáčku a rozdrťte. Poté také umístěte do malé misky.

**4 |** Ke kouskům masa přidejte mouku. Maso v mouce vyválejte, až nebude lepkavé.

**5 |** Pomoučené kousky masa smočte ve vajíčku a obalte lupínky. Obalené nugety položte na velký talíř.

**6 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu přidejte do horké pánve 2 PL oleje a polovinu nuget. Za stálého otáčení opečte za 15-20 minut po všech stranách. Zbývající nugety připravte stejným způsobem.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 4  
po akustickém signálu pečte celkem 30-40 minut

**Tip:**

Místo kuřecího masa můžete použít také krůtí prsa.



## Obalované kousky fety

Na 4 porci, cca 20 ks

**Přísady**

---

Přísady:

---

200 g sýra feta

---

pepř z mlýnku

---

2 vejce

---

2 PL mouky

---

6 PL strouhanky

---

2 PL oleje

---

**Na každou porci:**

---

316 Kcal, 17 g SA, 21 g T, 14 g B

---

**Příprava**

---

**1** | Fetu nakrájejte na 8 kusů a opepřete.

**2** | Do mísy umístěte vajíčka a rozmíchejte je. Na hluboké talíře umístěte také mouku a strouhanku.

**3** | Kousky fety obalte moukou, vejcem a poté strouhankou.

**4** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění signálního tónu vlejte na pánev olej a obalené kousky fety z obou stran dozlatova opečte.

**Takto provedete nastavení:**

---

S pečicím senzorem, stupeň 3  
po akustickém signálu pečte 7-10 minut

**Tip:**

---

Kousky fety podávejte s rajčatovým salátem a bagetkou.



# Patatas Bravas (odvážné brambory)

Počet porcí 2



**Přísady**

---

Přísady:

---

500 g brambor

---

300 ml rostlinného oleje

---

sůl

---

**Na každou porci:**

---

395 Kcal, 39 g SA, 24 g T, 5 g B

---

**Příprava**

- 1** | Brambory omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky o velikosti cca 3 cm.
- 2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev rostlinný olej a brambory.
- 3** | Upečené brambory vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce.
- 4** | Umístěte do mísy a osolte.

**Takto provedete nastavení:**

---

S pečicím senzorem, stupeň 3  
po akustickém signálu pečte cca 20 minut

**Tip:**

---

Podávejte s ostrou rajčatovou omáčkou.



# Rösti brambor placky

Počet porcí 4

**Přísady**

---

Přísady:

---

800 g brambor

---

1 ČL soli

---

pepř z mlýnku

---

60 g másla

---

**Na každou porci**

---

257 Kcal, 31 g SA, 13 g T, 4 g B

---

**Příprava**

- 
- 1** | Brambory omyjte, oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Poté osolte a opepřete.
  - 2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev polovinu másla.
  - 3** | Jakmile je máslo zcela rozpuštěno, umístěte na pánev nastrouhané brambory a vidličkou je udusejte. Poté na bramborovu směs umístěte zbytek másla.
  - 4** | Po 25 minutách otočte a pečte dalších 25 minut.

**Takto provedete nastavení:**

---

S pečicím senzorem, stupeň 1  
po akustickém signálu pečte 50 minut

## Kapitola 2

# Omáčky





# Omáčka Bolognese

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

1 cibule

2 stroužky česneku

1 mrkev

3 PL slunečnicového oleje

300 g mletého hovězího masa

100 ml červeného vína

2 PL rajského protlaku

1 velká plechovka loupaných rajčat

2 bobkové listy

½ ČL bazalky

sůl

pepř z mlýnku

**Na každou porci:**

299 Kcal, 9 g SA, 20 g T, 18 g B

**Příprava**

**1 |** Oloupejte cibuli a česnek a nadrobno nasekejte. Mrkev oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.

**2 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění akustického signálu na pánev umístěte olej a zeleninu.

**3 |** Jakmile cibule zesklouvatí a začne hnědnout, přidejte mleté maso a podle uvedených údajů zvýšte stupeň pečení.

**4 |** Mleté maso rozdělte vařečkou. Uvařené, mírně nahnědlé mleté maso podlejte červeným vínem.

**5 |** Jakmile se červené víno vyvaří, přidejte rajský protlak a krátce osmahněte.

**6 |** Nakrájejte loupaná rajčata. Do pánve přidejte rajčata, bylinky a koření a podle uvedených údajů snižte stupeň. Omáčku nechte cca půl hodiny mírně povarřit.

**Takto provedete nastavení:**

Zelenina:

S pečicím senzorem, stupeň 2

po akustickém signálu předpečte cca 5 minut

Mleté maso:

S pečicím senzorem, stupeň 4

po akustickém signálu předpečte 6-10 minut

Omáčka Bolognese:

S pečicím senzorem, stupeň 1

po akustickém signálu vařte cca 30 minut

**Tip:**

Omáčku podávejte se špagetami a strouhaným parmazánem.



# Arašídová omáčka s kokosovým mlékem

Počet porcí 4



**Přísady**

Přísady:

1 stroužek česneku

20 g čerstvého zázvoru

1 čili paprička

1 PL oleje

4 PL arašídového másla

200 ml kuřecího vývaru

200 ml neslazeného kokosového mléka

2 PL sójové omáčky

2 mladé cibulky

**Na každou porci**

168 Kcal, 4 g SA, 13 g T, 8 g B

**Příprava**

- 1** | Oloupejte zázvor a česnek. Omyjte čili papričku a zbavte semen. Vše nakrájejte na malé kousky.
- 2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej, přidejte česnek, zázvor a čili papričku a pečte 6 minut.
- 3** | Přidejte arašídové máslo a míchejte, až se arašídové máslo rozpustí.
- 4** | Podlejte vývarem a kokosovým mlékem a nechte povařit 5 minut.
- 5** | Ochutťe sójovou omáčkou.
- 6** | Mladé cibulky nakrájejte na jemné nudličky, přidejte do omáčky a pečte další 1 až 2 minuty.

**Takto provedete nastavení:**

S pečícím senzorem, stupeň 1  
po akustickém signálu pečte 6 minut  
Omáčka: vařte 6-7 minut

**Tip:**

Omáčku podávejte ke kuřeti nebo jinému masu.



## Omáčka z pomeranče a pórku

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

1 pórek, 150 g

20 g másla, chlazeného

1 PL oleje

1 ČL estragonu

1 stroužek česneku

1 čili paprička

100 ml zeleninového vývaru nebo  
zeleninového fondu

100 ml pomerančové šťávy

**Na každou porci**

90 Kcal, 4 g SA, 8 g T, 1 g B

**Příprava****1** | Pórek omyjte a nakrájejte na tenké proužky. Máslo nakrájejte na malé kostičky.**2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej, přidejte estragon, pórek, česnek a čili papričku a pečte 5-8 minut.**3** | Přidejte zeleninový vývar a pomerančovou šťávu a omáčku vařte tak dlouho, až se zredukuje na polovinu (cca 10 minut).**4** | Přidejte studené máslo a omáčku vařte dalších 5 minut.**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 1  
po akustickém signálu pečte zeleninu 5-8 minut  
Omáčka: vařte cca 15 minut

**Tip:**

Omáčku podávejte ke krevetám, rybě nebo rýži.



# Omáčka ze sýra Gorgonzola

Počet porcí 4

**Přísady**

---

Přísady:

---

20 g másla

---

60 g sýru Gorgonzola

---

200 ml smetany

**Na každou porci**

---

238 Kcal, 2 g SA, 24 g T, 4 g B

---

**Příprava**

---

**1** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev máslo a sýr a nechte rozpustit.

**2** | Přilejte smetanu a častěji zamíchejte.

**Takto provedete nastavení:**

---

S pečicím senzorem, stupeň 1  
po akustickém signálu redukuje 10 minut

**Tip:**

---

Tato omáčka je velmi chutná ke kuřecím rolkám nebo vepřovým medailonkům.

## Kapitola 3

# Maso a ryby





# Kuličky z mletého masa s mozzarellou

Počet porcí 4



**Příklady**

Příklady:

1 malá cibule, cca 70 g

½ papriky

2 PL oleje

125 g mozzarely

2 vejce

2 PL strouhanky

450 g mletého hovězího masa

sůl

pepř

4 PL oleje

**Na každou porci:**

551 Kcal, 8 g SA, 43 g T, 33 g B

**Příprava**

**1** | Cibuli oloupejte a omyjte papriku. Obojí nadrobno nasekejte. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění signálního tónu poduste cibuli a papriku s 2 PL oleje a odstavte stranou.

**2** | Mozzarellu nakrájejte na 8 kostiček.

**3** | V míse smíchejte vejce, strouhanku, opečené kousičky papriky a cibule, smíchejte s mletým masem a ochuťte solí a pepřem.

**4** | Ze směsi mletého masa navlhčenými rukama vytvarujte 8 kuliček. Každou kuličku stiskněte a do středu umístěte kostičku mozzarely. Vytvarujte kuličky tak, aby nebylo vidět sýr.

**5** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění signálu na pánev umístěte olej a kuličky z mletého masa a opečte z obou stran.

**Takto provedete nastavení:**

Paprika a cibule:

S pečícím senzorem, stupeň 2

Pečte 5-10 minut

Kuličky z mletého masa:

S pečícím senzorem, stupeň 3

Pečte 15-20 minut



# Drůbeží špízy s broskvemi

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

2 broskve, à cca 150 g

500 g kuřecích prsou

4 špízy na šašlik

sůl

pepř z mlýnku

2 PL olivového oleje

**Na každou porci:**

211 Kcal, 7 g SA, 7 g T, 30 g B

**Příprava**

**1 |** Broskve omyjte, oloupejte a nakrájejte na 20 kousků o velikosti cca 2 cm.

**2 |** Kuřecí prsa omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Také nakrájejte na 20 kostiček o velikosti cca 2 cm.

**3 |** Maso a broskve střídavě napíchněte na špízy na šašlik a ochuťte solí a pepřem.

**4 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu špízy dozlatova ze všech stran opečte v olivovém oleji.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 2  
po akustickém signálu pečte 20-25 minut

**Tip:**

Špízy podávejte s rýží nebo na velkém talíři se salátem.



# Středomořské rybí špízy

Počet porcí 4

**Příklady**

Příklady:

200 g filetu z okouníka

½ červené papriky

1 malá cuketa, cca 100 g

12 vyloupaných krevet

4 špízy na šašlík

1 citrón

4 PL olivového oleje

½ ČL tymiánu

½ ČL rozmarýnu

½ ČL oregana

½ ČL bazalky

1 stroužek česneku

sůl

pepř z mlýnku

3 PL rostlinného oleje

**Na každou porci:**

276 Kcal, 2 g SA, 23 g T, 15 g B

**Příprava**

**1** | Rybí filé opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Nakrájejte na velké kostičky.

**2** | Omyjte papriku a cuketu. Papriku zbavte semen a nakrájejte na velké kostky. Cuketu nakrájejte na plátky o síle cca ½ cm.

**3** | Rybí filé, krevety, papriku a cuketu střídavě napíchejte na špízy.

**4** | Oloupejte česnek a nadrobno nasekejte. Vytlačte citrón. Vytvořte marinádu: Šťávu smíchejte s olivovým olejem, bylinkami, česnekem, solí a pepřem.

**5** | Špízy dobře potřete touto marinádou.

**6** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění signálního tónu na pánev umístěte rostlinný olej a špízy. Za stálého otáčení opékejte 15-20 minut.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 3  
po akustickém signálu pečte 15-20 minut

**Tip:**

K rybím špízům se dobře hodí omáčka aioli a bílý chléb.



# Rumpsteak se smaženou cibulí

Počet porcí 2

**Přísady**

Přísady:

1 velká cibule, cca 150 g

½ ČL mleté papriky

2 PL mouky

200 ml rostlinného oleje

2 rumpsteaky, à 180 g

1 ČL rostlinného oleje

sůl

pepř z mlýnku

**Na každou porci:**

670 Kcal, 15 g SA, 50 g T, 41 g B

**Příprava****1 |** Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky.

Smíchejte mletou papriku a mouku a v této směsi vyválejte kolečka cibule. Nadbytečnou mouku otřepete.

**2 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev rostlinný olej a polovinu koleček cibule. Kolečka cibule opékejte, až jsou křupavé. Vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce. Poté stejným způsobem opečte zbývající kolečka cibule a umístěte na stranu.**3 |** Zbývající olej přemístěte do tepelně odolné nádoby a pánev vyčistěte.**4 |** Steaky omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Pánev pro steaky zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu na pánvi rovnoměrně rozdělte olej. Na pánev vložte steaky a opečte je z obou stran. Poté steaky osolte a opepřete.**5 |** Na steaky rozložte opečenou cibuli a podávejte.**Takto provedete nastavení:**

Smažená cibule každá porce:

S pečicím senzorem, stupeň 3

po akustickém signálu pečte cca 10 minut

Steaky:

S pečicím senzorem, stupeň 4

medium: po akustickém signálu pečte cca 12 minut

well done: po akustickém signálu pečte cca 15 minut



# Řízky s bylinkovo česnekovou panádou

Počet porcí 4



**Přísady**

Přísady:

2 vejce

2 PL mouky

8 PL strouhanky

1 stroužek česneku

½ ČL bazalky, sušené

½ ČL oregana, sušeného

4 vepřové řízky, à 120 g

sůl

pepř z mlýnku

5 PL slunečnicového oleje

**Na každou porci:**

457 Kcal, 28 g SA, 22 g T, 36 g B

**Příprava**

**1 |** V hlubokém talíři rozšlehejte vejce. Na hluboké talíře umístěte také mouku a strouhanku.

**2 |** Česnek oloupejte a nadrobno nasekejte. Společně s bylinkami přidejte ke strouhance a vše promíchejte.

**3 |** Řízky opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Poté osolte a opepřete. Nejprve obalte moukou, poté v rozmíchaném vejci a nakonec ve strouhance.

**4 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů.

**5 |** Po signálním tónu nalejte na pánev olej. Do horké pánve vložte dva řízky a z každé strany pečte cca 4-5 minut.

**6 |** Hotové upečené řízky postavte do tepla a opečte zbývající řízky.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 4  
po akustickém signálu pečte cca 20 minut

**Tip:**

Můžete použít také čerstvé bylinky. Těchto použijte o něco více. Bylinky nadrobno nasekejte a smíchejte je se strouhankou.



# Vepřová panenka obalená slaninou

Počet porcí 4

**Přísady**

---

Přísady:

---

400 g vepřové panenky

---

sůl

---

pepř z mlýnku

---

8 plátků slaniny

---

1 PL rostlinného oleje

**Na každou porci:**

---

257 Kcal, 0 g SA, 18 g T, 24 g B

---

**Příprava**

---

**1** | Vepřovou panenku opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Nakrájejte na 8 stejně velkých kousků a mírně ochuťte solí a pepřem.

**2** | Obalte plátky slaniny.

**3** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu nalejte na pánev olej, přidejte maso a z obou stran dozlatova opečte.

**Takto provedete nastavení:**

---

S pečicím senzorem, stupeň 3  
po akustickém signálu pečte 15-20 minut



# Plněné kuřecí rolky

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

1 kuřecí prsa, 150-200 g

1 cuketa

6 plátků šunky Serrano

1 PL oleje, např. olivového oleje

sůl

černý pepř

**Na každou porci**

157 Kcal, 1 g SA, 5 g T, 28 g B

**Příprava**

- 1** | Kuřecí prsa krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Podélně nařízněte tak, aby vznikl velký plochý kus. Nepřeřízněte.
- 2** | Cukety podélně nakrájejte na cca 5 mm silné plátky a osolte a opepřete.
- 3** | Na kuřecí prsa položte šunku Serrano a plátky cukety a srolujte.
- 4** | Roličku nakrájejte na cca osm plátků silných 2 cm a upevněte dřevěným špízem.
- 5** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej a rolky opékejte 12-15 minut - průběžně otáčejte.
- 6** | Maso vyjměte z pánve a podávejte.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 2  
po akustickém signálu pečte 12-15 minut

**Tip:**

Kuřecí rolky jsou obzvláště chutné s omáčkou ze sýra Gorgonzola. Příslušný recept najdete také v této kuchařce.



# Pečený pstruh

Počet porcí 2

**Přísady**

---

Přísady:

---

2 pstruzi, à 250 g

---

sůl

---

pepř z mlýnku

---

2 PL rostlinného oleje

---

**Na každou porci:**

---

389 Kcal, 0 g SA, 20 g T, 51 g B

---

**Příprava**

- 1** | Pstruhy krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou.
- 2** | Rybu zvenku i zevnitř osolte a opepřete.
- 3** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu nalejte na pánev olej, přidejte pstruhy a z obou stran opečte.

**Takto provedete nastavení:**

S pečícím senzorem, stupeň 3  
po akustickém signálu pečte 25-35 minut

**Tip:**

---

Podávejte s rýží a listovým salátem.

## Kapitola 4

# Zelenina a minutky z pánve







# Pečené houby

Počet porcí 2

**Přísady**

---

Přísady:

---

400 g žampionů

---

1 stroužek česneku

---

75 g kostiček slaniny

---

2 PL slunečnicového oleje

---

1 PL sezamového semínka

---

1 ČL soli

**Na každou porci:**

---

424 Kcal, 3 g SA, 41 g T, 13 g B

---

**Příprava**

---

**1 |** Houby očistěte a nakrájejte na plátky. Česnek oloupejte a nadrobno nasekejte.

**2 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění signálního tónu na pánev umístěte olej, žampiony, kostičky slaniny a česnek. Za stálého míchání opékejte, až jsou houby uvařené a mírně nahnědlé.

**3 |** Krátce před koncem pečení posypte sezamovým semínkem.

**4 |** Osolte a podávejte.

**Takto provedete nastavení:**

---

S pečicím senzorem, stupeň 4  
po akustickém signálu pečte cca 10 minut

**Tip:**

---

Houby podávejte s bagetkou nebo rýží. Jako předkrm jsou houby dostačující na 4 porce.



# Plněné palačinky

Počet porcí 2

**Příklady**

Palačinkové těsto:
100 g mouky
2 vejce
150 ml mléka
sůl
4 ČL slunečnicového oleje
Náplň:
½ papriky, cca 100 g
1 rajče, cca 100 g
1 malá cuketa, cca 100 g
100 g žampionů
1 šalotka
sůl
pepř z mlýnku
2 PL rostlinného oleje
70 g nastrouhaného sýra, např. mozzarella
<b>Na každou porci:</b>
628 Kcal, 45 g SA, 39 g T, 25 g B

**Příprava**

- 1** | Z mouky, vajec, mléka a soli si připravte hladké palačinkové těsto.
- 2** | Umyjte papriky, rajčata a cukety a nakrájejte na malé kostičky. Očistěte žampiony a oloupejte šalotku. Obojí nakrájejte na malé kostičky.
- 3** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění akustického signálu na pánev umístěte 1 ČL oleje. Na pánev nalejte čtvrtinu těsta a upečte tenkou palačinku, na každé straně 1-2 minuty. Postupně upečte stejným způsobem další palačinky a postavte je stranou.
- 4** | Poté na horké pánvi caa 5 minut upečte na 2 PL oleje papriku, žampiony a cuketu.
- 5** | Podle uvedených údajů snižte stupeň pečení a přidejte kostičky šalotky a rajčat. Zeleninu duste 5-10 minut. Osolte a opepřete.
- 6** | Palačinky umístěte na předehřáté talíře a z poloviny naplňte zeleninou. Posypte sýrem a překlopte.

**Takto provedete nastavení:**

Palačinky:  
S pečicím senzorem, stupeň 5  
po akustickém signálu opékejte na každé straně  
1-2 minuty  
Zeleninová náplň:  
Paprika, žampiony, cuketa  
S pečicím senzorem, stupeň 4, předpékejte cca  
5 minut  
Přidejte šalotku a rajčata  
S pečicím senzorem, stupeň 2, pečte 5-10 minut



## Směs s rýží

Počet porcí 4

**Příklady**

Příklady:

1 mrkev

1 cibule

1 stroužek česneku

1 malá červená paprika

150 g bílého zelí

3 vejce

4 PL sójové omáčky

300 g uvařené rýže

sůl

pepř z mlýnku

2 PL sekané petržele

4 PL oleje

**Na každou porci:**

311 Kcal, 28 g SA, 17 g T, 10 g B

**Příprava**

**1 |** Mrkev, cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Omyjte papriku a zbavte jadyrek a očistěte bílé zelí. Papriku a bílé zelí nakrájejte na tenké nudličky.

**2 |** Vejce rozmíchejte s 1 PL sójové omáčky.

**3 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu přidejte 1 PL oleje a vejce. Za stálého míchání opečte, až začnou mít vejce hnědavou barvu. Vyjměte z pánve a postavte stranou.

**4 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu přidejte 3 PL oleje. Předpečte zeleninu. Jakmile zelí trochu spadne, přidejte uvařenou rýži a vejce.

**5 |** Pečte tak dlouho, až je zelenina uvařená na skus. Poté přidejte 3 PL sójové omáčky a podle chuti osolte a opepřete.

**6 |** Podávejte posypané nasekanou petrželí.

**Takto provedete nastavení:**

Vejce:

S pečicím senzorem, stupeň 2

po akustickém signálu pečte cca 5 minut

Směs s rýží:

S pečicím senzorem, stupeň 4

po akustickém signálu pečte cca 10 minut

**Tip:**

Jemně nasekaný zázvor umístěte společně se zeleninou na pánev.



## Pánvička s krevetami

Počet porcí 2



**Přísady**

Přísady:

1 červená čili paprička

3 stroužky česneku

200 g vyloupaných krevet bez hlavy a skořápky

6 PL olivového oleje

150 g cherry rajčat

80 g oliv bez pecek

sůl

2 PL citrónové šťávy

1 svazek petržele

**Na každou porci:**

505 Kcal, 7 g SA, 43 g T, 21 g B

**Příprava**

- 1** | Omyjte čili papričku a rozpulte ji. Odstraňte semínka. Česnek oloupejte a společně s papričkou nadrobno nasekejte.
- 2** | Petržel nasekejte najemno a připravte si stranou.
- 3** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Krevety krátce opečte v horkém olivovém oleji. Přidejte rajčata, olivy, papričky a česnek a dopečte.
- 4** | Krátce před podáváním osolte. Přidejte citrónovou šťávu a nasekanou petržel.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 2  
po akustickém signálu pečte 5-9 minut

**Tip:**

Pánvičku s krevetami podávejte s bagetkou nebo rýží. Jako předkrm stačí na 4 porce.



## Nudlová směs

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

1 svazek zimní cibulky

2 mrkve

1 kousek zázvoru, o velikosti  
vlašského ořechu

2 stroužky česneku

3 PL oleje

200 g mletého hovězího masa

150 g sójových klíčků

250 g uvařených těstovin

4 PL sójové omáčky

citronová šťáva

sůl

kajenský pepř

**Na každou porci:**

350 Kcal, 27 g SA, 19 g T, 19 g B

**Příprava**

**1** | Zimní cibulky a mrkev oloupejte a nakrájejte na malé proužky. Oloupejte také zázvor a česnek a nadrobno nasekejte.

**2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev 2 PL oleje a mleté maso.

**3** | Předpečte mleté maso, vyjměte ho z pánve a postavte stranou.

**4** | Zeleninu a sójové klíčky umístěte společně s 1 PL oleje do pánve a předpečte. Přidejte nudle a ohřejte. Nakonec znovu přidejte opečené mleté maso. Ochutťe sójovou omáčkou, citronovou šťávou, solí a kajenským pepřem.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 4  
po akustickém signálu pečte cca 10 minut

## Kapitola 5

# Vaječné pokrmy





## Frittata se zeleninou, slaninou a sýrem

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

1 pórek

200 g slaniny

1 cuketa, cca 100 g

25 ml olivového oleje

6 vajec

75 g parmazánu, nastrouhaného

sůl

**Na každou porci**

553 Kcal, 4 g SA, 51 g T, 23 g B

**Příprava**

**1** | Pórek nakrájejte na jemné proužky, slaninu na proužky a cuketu na plátky silné cca 5 mm. Pórek a cuketu osolte.

**2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej a pórek opékejte 5-8 minut.

**3** | K pórků přidejte slaninu a pečte dalších 5-7 minut. Pórek a slaninu vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce.

**4** | Na pánev umístěte cuketu a pečte 10-12 minut. Cuketu vyjměte z pánve.

**5** | Vejce dobře promíchejte a osolte. K vejci přidejte pórek a slaninu a promíchejte. Na pánev nalejte malé množství oleje a nalejte vaječnou směs.

**6** | Po 2 minutách na vaječnou položte opečené plátky cukety a posypte parmazánem. Pánev přikryjte víkem a frittatu pečte 10 minut.

**7** | Frittatu otočte a pečte dalších 5-7 minut.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 1

Pórek: pečte 5-8 minut

Pórek a slanina: pečte 5-7 minut

S pečicím senzorem, stupeň 2

Cuketa: pečte 10-12 minut

S pečicím senzorem, stupeň 1

Frittata: pečte 10 minut, otočte a pečte dalších 5-7 minut

**Tip:**

Přiklopte pokličkou. Bez použití pokličky se doba přípravy prodlužuje.



# Vejce s rajčaty a šunkou Serrano

Počet porcí 4



**Přísady**

Přísady:

150 g cibule

120 g šunky Serrano

2 PL oleje, např. olivového oleje

600 g pasírovaných rajčat

6 vajec

podle chuti bylinky, např. bazalka

**Na každou porci**

354 Kcal, 11 g SA, 26 g T, 19 g B

**Příprava**

**1** | Oloupejte cibuli. Cibuli a šunku nakrájejte na malé kostičky.

**2** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej, přidejte cibuli a opékejte 7 minut.

**3** | Přidejte šunku Serrano a společně s cibulí mírně předpečte 2 minuty.

**4** | Přidejte pasírovaná rajčata a omáčku vařte cca 10 minut.

**5** | V rajčatové omáčce vytvořte prohlubně na vajíčka, vajíčka po jednom rozklepněte a jednotlivě umístěte do prohlubní a okořeňte. Pánev přikryjte víkem a směs pečte cca. 5 minut, až vejce zhoustnou podle vašeho přání.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 1

Cibule: pečte 7 minut

Cibule a šunka Serrano: předpečte 2 minuty

Přidejte rajčatovou omáčku: vařte cca 10 minut

Přidejte vejce: vařte cca 5 minut

**Tip:**

Přiklopte pokličkou. Bez použití pokličky se doba přípravy prodlužuje.



# Italská omeleta

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

1 sklenička sušených rajčat v oleji,  
množství náplně 285 g

125 g mozzarely

8 vajec

150 ml smetany

sůl

černý pepř z mlýnku

1 svazek čerstvé bazalky

4 ČL másla

**Na každou porci:**

452 Kcal, 9 g SA, 36 g T, 23 g B

**Příprava**

- 1 |** Nechte okapat sušená rajčata a mozzarellu a obojí nakrájejte na malé kousky.
- 2 |** Rozmíchejte vejce a smetanu. Bazalku opláchněte a dosucha protřepete. Několik lístků bazalky umístěte stranou. Zbytek nadrobno nasekejte a vmíchejte do vaječné směsi. Osolte a opepřete.
- 3 |** Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev 1 ČL másla. Na pánev nalejte čtvrtinu vaječné směsi. Na ni položte čtvrtinu rajčat a mozzarely.
- 4 |** Hmotu nechte zhoustnout.
- 5 |** Omeletu nechte sklouznout na přehřátý talíř. Obložte lístky bazalky a překlopte.
- 6 |** Zbývající omelety připravte stejným způsobem.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 2  
po akustickém signálu nechte ztuhnout cca 5 minut



# Bramborová omeleta

Počet porcí 4

**Přísady**

Přísady:

700 g brambor

1 cibule, cca 100 g

7 vajec

1 ČL soli

pepř z mlýnku

250 ml olivového oleje

**Na každou porci:**

438 Kcal, 30 g SA, 28 g T, 16 g B

**Příprava**

**1 |** Oloupejte brambory a cibuli a nakrájejte na kousky o velikosti cca 1-2 cm.

**2 |** Ve velké míse rozmíchejte vejce se solí a pepřem.

**3 |** V pánvi zahřejte olivový olej podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu opečte na horké pánvi 20-25 minut kousky brambor a cibule.

**4 |** Upečené brambory a cibuli vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce. Nakonec přidejte k vyšlehaným vejcím.

**5 |** Na pánvi ponechte malý zbytek oleje, zbývající olej z pánve odstraňte.

**6 |** Pánev opět zahřejte podle uvedených údajů a po akustickém signálu nechte zhoustnout vaječnou směs a brambory. Pomocí velkého talíře otočte a dopečte.

**Takto provedete nastavení:**

Brambory a cibule:

S pečicím senzorem, stupeň 2

po akustickém signálu pečte 20-25 minut

Omeleta:

S pečicím senzorem, stupeň 2

po akustickém signálu pečte 20-30 minut

**Tip:**

Omeletu rozdělte na 4 díly. Můžete ji podávat teplou nebo studenou se syrovou šunkou.

## Kapitola 6

# Dezerty





# Ovoce v těstíčku

Počet porcí 4



**Přísady**

Přísady:

2 vejce

sůl

60 g cukru

140 g mouky

100 ml bílého vína

2 PL olivového oleje

20 kousků sezónního ovoce,  
např. jahody, švestky, fíky, kousky  
banánu nebo plátky jablek

Na vysmažení:

400 ml rostlinného oleje

**Na každou porci:**

416 Kcal, 45 g SA, 21 g T, 8 g B

**Příprava****1** | Oddělte bílek od žloutků a bílek vyšlehejte do tuha se špetkou soli. Postupně pomalu přidávejte cukr a bílek dále šlehejte.**2** | Mouku, bílé víno, olivový olej a žloutky vymíchejte na hladké těsto.**3** | Vyšlehané bílky postupně a opatrně vmíchejte do těsta.**4** | V těstě obalte ovoce.**5** | Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte do pánve olej a po porcích ovoce vysmažte v horkém oleji dozlatova a nechte okapat na papírové utěrce.**Takto provedete nastavení:**S pečicím senzorem, stupeň 4  
po akustickém signálu 5-6 minut každá porce**Tip:**

Ovoce podávejte s medem, práškovým cukrem nebo se zmrzlinou.

# Seznam receptů

## A

Arašídová omáčka s kokosovým mlékem **30**

## B

Bramborová omeleta **74**

## D

Drůbeží špízy s broskvemi **40**

## F

Frittata se zeleninou, slaninou a sýrem **68**

## I

Italská omeleta **72**

## K

Kuličky z mletého masa s mozzarellou **38**

Kuřecí nugety **18**

## N

Nudlová směs **64**

## O

Obalované kousky fety **20**

Omáčka Bolognese **28**

Omáčka ze sýra Gorgonzola **34**

Omáčka z pomeranče a pórků **32**

Ovoce v těstíčku **78**

## P

Pánvička s krevetami **62**

Patatas Bravas (odvážné brambory) **22**

Pečené houby **56**

Pečený pstruh **52**

Plněné kuřecí rolky **50**

Plněné palačinky **58**

## R

Rosti brambor. placky **24**

Rumpsteak se smaženou cibulí **44**

## Ř

Řízky s bylinkovo česnekovou panádou **46**

## S

Směs s rýží **60**

Středomořské rybí špízy **42**

## V

Vejce s rajčaty a šunkou Serrano **70**

Vepřová panenka obalená slaninou **48**

## Z

Zelený chřest s medem **16**









9001115998  
BOFS5I  
970201 cs



[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)

9001115998

