



GOTOWANIE,
DUSZENIE, OPIEKANIE
I PIECZENIE
W WIELOFUNKCYJNYM
PIEKARNIKU PAROWYM

ODKRYJ NOWE MOŻLIWOŚCI

Piękno tkwi w prostocie. Tak też jest w kuchni – proste i szybkie gotowanie, które dodatkowo jest korzystne dla zdrowia, coraz częściej gości w naszych domach. A dzięki wielofunkcyjnemu piekarnikowi parowemu to, co zdrowe, jest jeszcze dodatkowo pyszne.

Piekarniki parowe Electrolux pozwolą Ci rozkoszować się doskonałym smakiem i konsystencją ulubionych dań. Intuicyjne sterowanie sprawi zaś, że gotowanie będzie jeszcze prostsze i przyjemniejsze. Co zyskasz dzięki parze? Potrawy soczyste w środku i chrupiące z wierzchu, mniejsze zużycie tłuszczu i oleju, zachowasz witaminy i składniki mineralne, zyskasz szybszy czas pieczenia o 20% oraz lepszy smak i aromat dań.

Wybierz piekarnik parowy dla siebie

Masz do wyboru piekarniki SteamBake idealne do wypiekania ciast i chleba, piekarniki SteamCrisp – do wypiekania chleba i ciast oraz do pieczenia mięs i zapiekanek, piekarniki parowe SteamBoost, które przydadzą Ci się podczas wypiekania chleba i ciast, pieczenia mięs i zapiekanek oraz do gotowania na parze, oraz piekarniki SteamPro do wypiekania ciast i chleba, pieczenia mięs i zapiekanek, a także do gotowania na parze metodą Sous-Vide.

Smacznego!

Zespół **ELECTROLUX**

SPIS TREŚCI

PIEKARNIK ELECTROLUX STEAMPRO (COMBISTEAM PRO).....	9
PIEKARNIK ELECTROLUX STEAMBOOST (COMBISTEAM DELUXE)	10
FUNKCJE PIEKARNIKA PAROWEGO STEAMPRO	11
FUNKCJE PIEKARNIKA PAROWEGO STEAMBOOST.....	13
PROGRAM GOTOWANIE NA PARZE	15
PROGRAM PIECZENIE PAROWE/MAŁA WILGOTNOŚĆ	17
PROGRAM PIECZENIE PAROWE/ŚREDNIA WILGOTNOŚĆ	19
PROGRAM TERMOOBIEG I TERMOOBIEG WILGOTNY.....	20
PIECZENIE Z TERMOSONDĄ.....	22
JAK KORZYSTAĆ Z TERMOSONDY W OPCJI BEZ ROZGRZANEGO PIEKARNIKA.....	23
JAK KORZYSTAĆ Z TERMOSONDY W OPCJI Z ROZGRZANYM PIEKARNIKIEM.....	24
JAK PIEC Z FUNKCJĄ ZEGARA W OPCJI BEZ ROZGRZANEGO PIEKARNIKA	25
JAK PIEC Z FUNKCJĄ ZEGARA W OPCJI Z ROZGRZANYM PIEKARNIKIEM	26
ANTONÍN BRADÁČ	27
JIŘÍ HILGART	28
MARKÉTA PAVLEJE	29
JAN PUNČOCHÁŘ	30
JULIAN KAREWICZ.....	31
MICHAŁ WRZOSEK.....	32
ERYK WAŁKOWICZ.....	33
GOTOWANIE NA PARZE - AUTOR: MICHAŁ WRZOSEK.....	34

PRZYSTAWKI

MARCHEW Z MAJONEZEM CYTRYNOWYM	45
PASZTET Z KURZYCH WĄTRÓBEK Z GRUSZKOWYM CHUTNEYEM.....	46
PASZTET Z GĘSI	49
RILLETES Z ŁOSOSIA (PASTA ŁOSOSIOWA)	51
TERYNA CIELĘCA Z AROMATYCZNĄ KISZONKĄ.....	52

ZUPY

BARSZCZ CZERWONY PODAWANY Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM, ŚMIETANĄ I KOPREM	56
KREM Z WARZYW Z SOCZEWICĄ	59
KREM Z POMIDORÓW Z PIECZENIĄ Z RICOTTY	60

DODATKI

CHLEB ZIEMNIACZANY.....	64
-------------------------	----

KNEDLE ZIEMNIACZANE	65
KNEDLE DROŻDŻOWE	66
CHLEB	67
FOCACCIA	68
KNEDLE KARLOWARSKIE	69
ROGALE PIWNE	70
ROGALE	71
PLACUSZKI ZE SKWARKAMI	72
ZIEMNIAKI GOTOWANE W CAŁOŚCI	73
GOTOWANY RYŻ	74
GOTOWANE JAJA	75
JAJKA SADZONE Z PIEKARNIKA	76
SZPARAGI Z JAJKIEM POCHE I SOSEM HOLENDERSKIM	79
WARZYWA NA PARZE	80

MIĘSA

GRILLOWANE PIERSI KURCZAKA	84
BEFSZTYK	85
KLOPSIKI	86
ROLADA Z KURCZAKA	87
GĘŚ MARCIŃSKA	88
PIECZONA KACZKA	89
PIECZONA KARKÓWKA	90
PIECZONE ŻEBERKA WIEPRZOWE	91
TAJSKA WOŁOWINA Z JAJKIEM SADZONYM	93
KURCZAK PIECZONY	94
PIECZONY KURCZAK Z NADZIENIEM	95
GOLONKA PIECZONA	96
PIECZONY BOCZEK WIEPRZOWY	97
SIEKANA PIECZEŃ WOŁOWA	98
POLĘDWICA WIEPRZOWA	99
POLĘDWICA WIEPRZOWA Z PIETRUSZKOWYM PESTO	100
ROLADA WIEPRZOWA	101
SZASZŁYK WIEPRZOWY	102
PIECZONA WIEPRZOWINA	103

RYBY

RYBA MAŚLANA Z GRUBOZIARNISTĄ MUSZTARDA, SMAŻONY RYŻ Z IMBIREM, PĘDAMI FASOLI

I KOLENDRA	107
GRILLOWANY DORSZ ATLANTYCKI, Z MASŁEM MISO I WARZYWAMI	108
ŁOSOŚ PIECZONY Z PAPRYCZKAMI CHILI, SUSZONYMI POMIDORAMI, KAPARAMI I PUREE ZIEMNIACZANYM	111
ŁOSOŚ NA PARZE Z BIAŁYMI SZPARAGAMI I HOLENDERSKIM SOSEM	112
ŁOSOŚ NA PARZE Z SURÓWKĄ I JAJKIEM SADZONYM	115
ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z POMARAŃCZOWYMI BURAKAMI I KOZIM TWAROŻKIEM Z TYMIANKIEM	116
OKOŃ MORSKI PIECZONY W SOLI Z WARZYWNYM RATATOUILLE	119
SANDACZ PIECZONY, KALAFIOROWY SUFLET I GRILLOWANE SZPARAGI	120
PSTRĄG PIECZONY NA ZIOŁACH Z ZIEMNIAKAMI NA SŁONINIE I WARZYWAMI NA PARZE	123
PIECZONY STEK Z ŁOSOSIA	124
PSTRĄG NA PARZE Z WARZYWAMI I CIEPŁĄ SAŁATKĄ Z SOCZEWICY Z KIEŁBASĄ	126
PSTRĄG Z SOSEM BÉARNAISE	128
WĘDZONY ŁOSOŚ NA ZIELONEJ HERBACIE ZE SMAŻONYMI WARZYWAMI	131
WĘDZONY WĘGORZ Z FOIE GRAS Z KACZEJ WĄTRÓBKI Z PRZEPIÓRCZYM JAJKIEM MARYNOWANYM W BURACZKACH	133

DANIA GŁÓWNE

ČEVABČIČI Z ZIEMNIAKAMI, DYMKĄ I SAŁATĄ LODOWĄ	136
PIZZA DOMOWEJ ROBOTY Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ	139
PEŁNOZIARNISTA MINIPIZZA	140
PIZZA Z RUCCOLĄ	143
FOCACCIA Z ROSTBEFEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI	144
FOCACCIA Z PESTO GENOVESE I POMIDORAMI	147
GLAZUROWANE ŻEBERKA Z SAŁATKĄ Z CIECIERZYCY	148
ZIEMNIAKI AU GRATIN Z DORSZEM	151
FONDANT ZIEMNIACZANY	152
BEFSZTYK Z FASOLĄ NA BEKONIE	155
BURGER WOŁOWY Z SURÓWKĄ COLESLAW I DOMOWYMI FRYTKAMI	156
DOMOWY BURGER NA PERFEKCYJNEJ BUŁECZCE MLECZNO-MASŁANEJ	158
CHATEAUBRIAND Z PUREE ZIEMNIACZANYM Z MASŁEM TRUFLOWYM I GRILLOWANYMI WARZYWAMI	160
FLANK STEAK Z GRATYNOWANYMI ZIEMNIAKAMI I GRILLOWANĄ CUKINIĄ	163
STEK Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I MASŁEM ZIOŁOWYM	164
STEK Z POLĘDWICY WOŁOWEJ Z ZIEMNIACZANYM FONDANTEM I PIECZONYMI POMIDORKAMI W BALSAMICO	167
GICZ JAGNIĘCA W CZERWONYM WINIE Z PUREE ZIEMNIACZANYM	168
KOTLECICKI JAGNIĘCE Z ZIEMNIACZANYMI GNOCCHI I SZPINAKIEM	171

KAPUŚCIANE ROLKI Z KURCZAKIEM I SAŁATKĄ Z BAKŁAŻANA.....	172
KACZE UDKA CONFIT Z KNEDLAMI KARLOWARSKIMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ.....	175
PRZEPIÓRKA NADZIEWANA KACZKĄ Z SOSEM GRZYBOWYM I KOPREM.....	176
PIERSI Z KURCZAKA NADZIEWANE BOCZKIEM I MOZARELLĄ Z GUACAMOLE I SURÓWKĄ Z MIODEM	179
ROLADA Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI, SZPINAKIEM I CEBULKĄ.....	180
SZASZŁYK Z KURCZAKA Z FRYTKAMI DOMOWEJ ROBOTY I DOMOWYM MAJONEZEM.....	183
SZASZŁYK Z KURCZAKA SHISH TAOUK, HUMUS I TABBOULEH.....	184
KOŁACZ MAŚLANY Z ZIOŁAMI, BRYNDZĄ I WĘDZONYM BOCZKIEM.....	187
PIECZONE GĘSIE UDKO NA TYMIANKU I CIEPŁA SAŁATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY.....	188
PIECZONE UDKA KRÓLIKA Z WARZYWAMI, CZOSNKIEM I ZIEMNIAKAMI.....	191
PIECZONA PERLICZKA NADZIEWANA KISZONĄ KAPUSTĄ Z SOSEM ZE SMARDZY.....	192
PIECZONE ŻEBERKA Z DOMOWĄ BAGIETKĄ.....	195
CEBULA NADZIEWANA RAGOUT Z KRÓLIKA Z GROSZKIEM I QUINOA.....	196
ROSTBEF Z ZIEMNIAKAMI NA ROZMARYNIE Z MAJONEZEM DOMOWEJ ROBOTY.....	198
ROLADA WIEPRZOWA Z LEKKĄ SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ.....	201
SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM.....	202
SAŁATKA Z BURAKÓW Z CUKINIĄ I KOZIM SEREM.....	204
STEK Z POLĘDWICY WOŁOWEJ, ZAPIEKANY BAKŁAŻAN Z MOZZARELLĄ, POMIDORAMI I BAZYLIĄ.....	206
WIEPRZOWINA, KNEDLE I KAPUSTA KISZONA.....	209
POLICZKI WIEPRZOWE DUSZONE W CYDRZE, Z ZIEMNIACZANO-MARCHEWKOWYM PUREE.....	210
SAKIEWKI WIEPRZOWE Z SOSEM TZATZIKI.....	213
PIECZONA WIEPRZOWINA Z KNEDLAMI ZIEMNIACZANYMI I SZPINAKIEM.....	214
ZAPIEKANKA Z KARKÓWKI WIEPRZOWEJ ZE ŚMIETANĄ, SEREM, POMIDORAMI I ZIEMNIAKAMI.....	217
JAGLANE KLOPSIKI Z SZUSZONYMI POMIDORAMI.....	218
PIECZONA DYNIA Z JARMUŻEM.....	221

DESERY

TRUSKAWKI POD KOGLEM MOGLEM AMARETTO.....	225
CZEKOLADOWY FONDANT Z PISTACJAMI I LODAMI WANILIOWYMI.....	226
SERNIK Z BRĄZOWYM MASŁEM.....	229
DOMOWA ZDROWA GRANOLA.....	230
ORZECHOWE BROWNIE Z CIECIERZYCY.....	232
BABKA WIELKANOCNA.....	234
BUŁKI Z TWAROGIEM.....	235
SERNIK.....	236
TORT CZEKOLADOWY Z DOMOWĄ BITĄ ŚMIETANĄ I TRUSKAWKAMI.....	237
GRUSZKA W PORTO.....	239
TRUSKAWKOWY KNEDEL DROŻDŻOWY.....	240
PIECZONE JABŁKA Z NADZIENIEM Z KRUSZONKI I CZEKOLADĄ.....	243

KNEDLE ZIEMNIACZANE ZE ŚLIWKAMI.....	244
BABKA TWAROGOWA.....	247
KOŁACZ TWAROGOWY ZE ŚWIEŻYMI FIGAMI.....	248
TWAROGOWE PIEROŻKI Z KOKOSEM I KREMEM ORZECZOWYM.....	251
AKCESORIA UŁATWIAJĄCE PRACĘ.....	252
PRZYPISY DO STR. 34 - GOTOWANIE NA PARZE.....	254



PIEKARNIK ELECTROLUX SteamPro (CombiSteam Pro)*

Zachowaj wyjątkowy smak
dzięki funkcji Sous-Vide



*Zdjęcie poglądowe

OPIS PRODUKTU:

Wielofunkcyjny piekarnik parowy SteamPro zapewnia doskonałe efekty pieczenia, grillowania i gotowania. Teraz możesz nawet przygotowywać potrawy metodą Sous-Vide - jak w profesjonalnej kuchni.

FUNKCJE PIEKARNIKA PAROWEGO SteamPro:

Ten najbardziej zaawansowany piekarnik parowy marki Electrolux oferuje wiele sposobów przygotowania jedzenia. W poniższej tabeli znajduje się przegląd najczęściej używanych funkcji, dzięki którym z łatwością można przygotować posiłki dostosowane do swoich potrzeb.

* nazwa stosowana dla starszych rodzajów piekarników parowych

PIEKARNIK ELECTROLUX SteamBoost

(CombiSteam Deluxe)*

Gotuj i piecz z dodatkiem pary



*Zdjęcie poglądowe

OPIS PRODUKTU:

Piekarnik parowy SteamBoost umożliwia zarówno tradycyjne pieczenie z termoobiegiem, jak i wykorzystanie pary w trzech różnych programach: gotowania na parze, odgrzewania i pieczenia. Stosując parę, możesz obniżyć temperaturę pieczenia oraz zachować wilgotność potraw.

FUNKCJE PIEKARNIKA PAROWEGO SteamBoost:

Wielofunkcyjny piekarnik parowy oferuje wiele sposobów przygotowania jedzenia. W poniższej tabeli znajduje się przegląd najczęściej używanych funkcji, dzięki którym z łatwością można przygotować posiłki dostosowane do swoich potrzeb.



* nazwa stosowana dla starszych rodzajów piekarników parowych

FUNKCJE PIEKARNIKA PAROWEGO SteamPro

Ten najbardziej zaawansowany piekarnik parowy marki Electrolux oferuje wiele sposobów przygotowania jedzenia. W poniższej tabeli znajduje się przegląd najczęściej używanych funkcji, dzięki którym z łatwością można przygotować posiłki dostosowane do swoich potrzeb.

SYMBOL PROGRAMU	PROGRAM	OPIS PROGRAMU	PRZEZNACZENIE
	GOTOWANIE NA PARZE	Gotowanie na parze ze 100% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 99°C.	Gotowanie knedli, ryżu, ziemniaków, warzyw, mięsa i ryb, odgrzewanie wszystkich dodatków, w tym makaronów, wędlin, mięs i ryb.
	DUŻA WILGOTNOŚĆ	Pieczenie na parze z 50% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 130°C.	Pieczenie większych kawałków mięsa (golonki wieprzowej, boczku, gęsi, kaczki, jagnięciny), przygotowanie ciasta, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków.
	MAŁA WILGOTNOŚĆ	Pieczenie na parze z 25% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 230°C.	Pieczenie wieprzowiny, pieczeni, kurczaków, rolad, kotlecików, pieczywa, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków.
	TERMOOBIEG	Pieczenie w piecu z gorącym powietrzem, możliwość pieczenia na trzech poziomach jednocześnie, zakres temperatury od 50°C do 230°C.	Pieczenie i grillowanie wszystkich rodzajów steków, ryb i warzyw, zapiekanie ziemniaków, makaronów i warzyw.
	TERMOOBIEG WILGOTNY	Pieczenie gorącym powietrzem, podczas którego zamyka się kłapka piekarnika, wykorzystując naturalną wilgotność potraw, zakres temperatury od 160°C do 230°C.	Pieczenie słodkich wypieków, tortów, deserów, mniejszych kawałków mięsa, zapiekanie ziemniaków, makaronów i warzyw.






*W wybranych modelach

SYMBOL PROGRAMU	PROGRAM	OPIS PROGRAMU	PRZEZNACZENIE
	SOUS-VIDE	Metoda gotowania potraw w szczelnych woreczkach zamkniętych próżniowo w niskiej temperaturze (60-95°C).	Gotowanie knedli, ryżu, ziemniaków, warzyw, mięsa i ryb, odgrzewanie wszystkich dodatków, w tym makaronów, wędlin, mięs i ryb.
	REGENERACJA	Rekomendowana temperatura dla tego programu to 110°C.	Odgrzewanie potraw bezpośrednio na talerzu. Można jednocześnie odgrzewać potrawy na więcej niż jednym talerzu, na różnych poziomach piekarnika. Odgrzewanie potraw przy użyciu pary zapobiega wysychaniu ich powierzchni.
	CHLEB	Rekomendowany zakres temperatur 160°C do 210°C.	Pieczenie chleba i bułek, dzięki czemu zyskają chrupiącą skórkę i kolor jak pieczywo z profesjonalnej piekarni.
	WYRASTANIE CIASTA	Rekomendowana temperatura 35°C.	Przyspieszenie wyrastania ciasta drożdżowego - zapobiega wysychaniu powierzchni ciasta i zapewnia jego elastyczność.
	ŚREDNIA WILGOTNOŚĆ	Pieczenie na parze z 50% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 200°C.	Pieczenie większych kawałków mięsa (golonki wieprzowej, boczku, gęsi, kaczki, jagnięciny), przygotowanie ciasta, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków. Dzięki połączeniu działania pary i gorącego powietrza mięso jest delikatne i soczyste, a jednocześnie chrupiące na zewnątrz.




*W wybranych modelach

FUNKCJE PIEKARNIKA PAROWEGO SteamBoost

Wielofunkcyjny piekarnik parowy oferuje wiele sposobów przygotowania jedzenia. W poniższej tabeli znajduje się przegląd najczęściej używanych funkcji, dzięki którym z łatwością można przygotować posiłki dostosowane do swoich potrzeb.

SYMBOL PROGRAMU	PROGRAM	OPIS PROGRAMU	PRZEZNACZENIE
	GOTOWANIE NA PARZE	Gotowanie na parze ze 100% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 99°C.	Gotowanie knedli, ryżu, ziemniaków, warzyw, mięsa i ryb, odgrzewanie wszystkich dodatków, w tym makaronów, wędlin, mięs i ryb.
	ŚREDNIA WILGOTNOŚĆ	Pieczenie na parze z 50% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 200°C.	Pieczenie większych kawałków mięsa (golonki wieprzowej, boczku, gęsi, kaczki, jagnięciny), przygotowanie ciasta, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków.
	MAŁA WILGOTNOŚĆ	Pieczenie na parze z 25% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 230°C.	Pieczenie wieprzowiny, pieczeni, kurczaków, rolad, kotleczków, pieczywa, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków.
	TERMOOBIEG	Pieczenie w piecu z gorącym powietrzem, możliwość pieczenia na trzech poziomach jednocześnie, suche gotowanie bez wody w zbiorniku, zakres temperatury od 30°C do 230°C.	Pieczenie i grillowanie wszystkich rodzajów steków, ryb i warzyw, zapiekanie ziemniaków, makaronów i warzyw.
	TERMOOBIEG WILGOTNY	Pieczenie gorącym powietrzem, podczas którego zamyka się klapka piekarnika, wykorzystując naturalną wilgotność potraw, pieczenie na jednym poziomie, zakres temperatury od 160°C do 230°C.	Pieczenie słodkich wypieków, tortów, deserów, mniejszych kawałków mięsa, zapiekanie ziemniaków, makaronów i warzyw.

*W wybranych modelach

SYMBOL PROGRAMU	PROGRAM	OPIS PROGRAMU	PRZEZNACZENIE
	REGENERACJA*	Gotowanie na parze ze 100% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 99°C.	Gotowanie knedli, ryżu, ziemniaków, warzyw, mięsa i ryb, odgrzewanie wszystkich dodatków, w tym makaronów, wędlin, mięs i ryb.
	CHLEB	Pieczenie na parze z 50% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 200°C.	Pieczenie większych kawałków mięsa (golonki wieprzowej, boczku, gęsi, kaczki, jagnięciny), przygotowanie ciasta, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków.
	WYRASTANIE CIASTA	Pieczenie na parze z 25% wilgotnością wewnątrz piekarnika, zakres temperatury od 50°C do 230°C.	Pieczenie wieprzowiny, pieczeni, kurczaków, rolad, kotlecików, pieczywa, w dalszej kolejności odgrzewanie mięs i dodatków.

PROGRAM GOTOWANIE NA PARZE



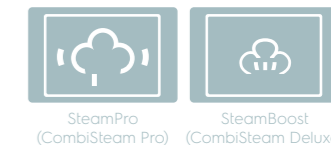
Na parze można przygotować prawie wszystko. Jedzenie zachowa większość składników odżywczych, a czas przygotowania jest znacznie krótszy w porównaniu do innych metod gotowania. Dodatkowo para zapobiega wysuszeniu więc, można ją również wykorzystać do podgrzewania potraw. Różnica pomiędzy programami polega jedynie na tym, iż podczas używania programu ECO GOTOWANIE NA PARZE światło wewnątrz piekarnika jest wyłączone, więc oszczędza się energię.

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	TEMPERATURA		CZAS GOTOWANIA	SONDA
				SteamPro (CombiSteam Pro)	SteamBoost (CombiSteam Deluxe)		
Ziemniaki krojone	Wkład z dziurkami	Należy posolić ziemniaki przed gotowaniem	TAK	99°C	99°C	30 min.	
Ziemniaki w całości	Wkład z dziurkami	Przepis na str. 73	TAK	99°C	99°C	60 min.	
Knedle ziemniaczane	Wkład z dziurkami	Przepis na str. 65	TAK	99°C	99°C	35 min.	
Karlowarskie knedle	Wkład z dziurkami	Przepis na str. 69	TAK	99°C	99°C	30 min.	
Knedle drożdżowe z owocami	Wkład z dziurkami	Przepis na str. 66	TAK	99°C	99°C	15-20 min.	
Knedle drożdżowe z owocami	Wkład z dziurkami		TAK	99°C	99°C	20 min.	
Kuskus	Pełny wkład	Kuskus należy posolić i zalać ciepłym bulionem lub wodą w proporcjach: 150 g kuskusu = 100 ml bulionu.	TAK	99°C	99°C	25 min.	
Ryż gotowany	Pełny wkład	Należy posolić ryż przed gotowaniem.	TAK	99°C	99°C	45 min.	
Jajka na miękko	Wkład z dziurkami	Jajko na miękko ma ścięte białko i płynne żółtko.	TAK	99°C	99°C	10 min.	
Jajka na twardo	Wkład z dziurkami	Jajko na twardo ma ścięte białko i żółtko.	TAK	99°C	99°C	16 min.	
Marchew w całości	Wkład z dziurkami		TAK	99°C	99°C	30 min.	

*W wybranych modelach

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	TEMPERATURA		CZAS GOTOWANIA	SONDA
				SteamPro (CombiSteam Pro)	SteamBoost (CombiSteam Deluxe)		
Kalafor i brokuły	Wkład z dziurkami	Kalafor i brokuły można gotować w całości lub rozdzielić na osobne cząstki.	TAK	99°C	99°C	15-20 min.	
Groszek, fenkuł	Wkład z dziurkami	Groszek może być zamrożony, fenkuł należy przed gotowaniem pokroić.	TAK	99°C	99°C	10-15 min.	
Białe warzywa, brukselka, kalarepa	Wkład z dziurkami	Warzywa i kalarepę należy pokroić przed gotowaniem.	TAK	99°C	99°C	15 min.	
Kolba kukurydzy, seler	Wkład z dziurkami	Seler należy pokroić przed gotowaniem.	TAK	99°C	99°C	20-25 min.	
Seler naciowy	Wkład z dziurkami	Seler naciowy należy obrać i pokroić przed gotowaniem.	TAK	99°C	99°C	10 min.	
Buraki	Wkład z dziurkami		TAK	99°C	99°C	60-70 min.	
Szparagi białe	Wkład z dziurkami	Szparagi należy obrać przed gotowaniem.	TAK	99°C	99°C	12 min.	
Szparagi zielone	Wkład z dziurkami		TAK	99°C	99°C	7 min.	
Stek z łososia	Naczynie emaliowane	Łososia przed gotowaniem należy natrzeć oliwą z oliwek, posolić, doprawić do smaku, a do środka steka włożyć termosondę.	TAK	80°C	80°C		60°C
Filet z łososia	Naczynie emaliowane	Łososia przed gotowaniem należy natrzeć oliwą z oliwek, posolić, doprawić do smaku, a w środek włożyć termosondę.	TAK	80°C	80°C		60°C
Pstrąg w całości	Naczynie emaliowane	Pstrąga przed gotowaniem należy natrzeć oliwą z oliwek, posolić, doprawić do smaku, a w środek ryby włożyć termosondę.	TAK	80°C	80°C		60°C
Filet z pstrąga, sandacza, dorsz w całości	Naczynie emaliowane	Ryby przed gotowaniem należy natrzeć oliwą z oliwek, posolić, doprawić do smaku.	TAK	80°C	80°C	10-15 min.	
Filet z karpia	Naczynie emaliowane	Karpia przed gotowaniem należy natrzeć oliwą z oliwek, posolić, doprawić do smaku.	TAK	80°C	80°C		65°C

PROGRAM PIECZENIE PAROWE / MAŁA WILGOTNOŚĆ



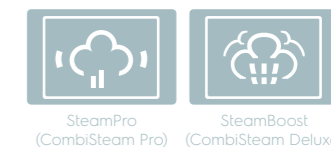
Funkcja stosowana głównie do duszenia, danie jest pieczone z 25% udziałem pary, dzięki czemu zachowuje barwę i soczysty smak. Zalecane ustawienie temperatury w przedziale od 50°C do 230°C. Funkcja UDERZENIA PARY/MAŁA WILGOTNOŚĆ jest idealna do pieczenia żeberek wieprzowych, mięsa siekanego, całego kurczaka i rolad drobiowych oraz klopsików, ale także do pieczenia pieczywa.

W tym programie można też podgrzewać mięso i dodatki do niego, bez obaw, że będzie wysuszone.

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	TEMPERATURA	CZAS GOTOWANIA	SONDA
Pieczone piersi kurczaka	Blacha emaliowana	W osolone, przyprawione mięso włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	TAK	180°C		74°C
Kurczak pieczony	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy natrzeć masłem, posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	185°C	60-70 min.	
Kurczak faszzerowany		Przed pieczeniem mięso należy natrzeć masłem, posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	185°C	60-70 min.	
Rolada z kurczaka	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem mięso powinno być zamarynowane.	NIE MA POTRZEBY	180°C		75°C
Skrzydeltka kurczaka	Pełny wkład / blacha emaliowana	Przed pieczeniem mięso należy natrzeć masłem, posolić i przyprawić.	TAK	200°C	30-40 min.	
Kurcze udka	Ruszt+pełny wkład	W osolone, przyprawione mięso włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	NIE MA POTRZEBY	190°C	50-60 min.	
Pieczeń wieprzowa	Pełny wkład / blacha emaliowana	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	150°C		85°C
Pieczona wieprzowina w sosie własnym	Pełny wkład	Przed pieczeniem mięso powinno być zamarynowane.	NIE MA POTRZEBY	160°C	100-120 min.	
Żeberka wieprzowe	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy zamarynować.	NIE MA POTRZEBY	160°C	80-90 min.	

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	TEMPERATURA	CZAS GOTOWANIA	SONDA
Rolada wieprzowa	Pełny wkład / blacha emaliowana	W osolone, przyprawione mięso włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	NIE MA POTRZEBY	150°C		85°C
Boczek	Pełny wkład / blacha emaliowana	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	140°C	130-150 min.	
Siekana pieczeń	Pełny wkład / blacha emaliowana	Przed pieczeniem mięso należy natrzeć, posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	165°C		85°C
Klopsy	Blacha emaliowana	W osolone, przyprawione mięso włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	TAK	190°C		82°C
Čevabčiči	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	TAK	190°C	15-20 min.	
Pieczona cielęcina	Pełny wkład / blacha emaliowana	W osolone, przyprawione mięso włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	NIE MA POTRZEBY	150°C		85°C
Łosoś pieczony w całości	Blacha emaliowana	W osoloną, przyprawioną rybę włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	TAK	190°C		65°C
Filet z łososia	Blacha emaliowana	W osoloną, przyprawioną rybę włożyć termosondę, mięso wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika i ustawić wymaganą temperaturę.	TAK	200°C		65°C
Pstrąg pieczony w całości	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem pstrąga należy natrzeć, posolić i przyprawić.	TAK	200°C	18-22 min.	
Mrożone bagietki	Perforowana teflonowa blacha	Nie należy rozmrażać bagietek przed pieczeniem.	TAK	200°C	10-12 min.	
Bagietki "Sous-Vide"	Perforowana teflonowa blacha		TAK	200°C	8 min.	
Mrożone croissanty	Perforowana teflonowa blacha	Nie należy rozmrażać croissantów przed pieczeniem.	TAK	170°C	18-20 min.	
Mrożone wypieki	Perforowana teflonowa blacha	Nie należy rozmrażać wypieków przed pieczeniem.	TAK	170°C	15-20 min.	

PROGRAM PIECZENIE PAROWE / ŚREDNIA WILGOTNOŚĆ



Ten program idealnie nadaje się do przygotowywania większych kawałków mięsa jak np. golonka, boczek lub comber jagnięcy. Może być też wykorzystywany do pieczenia kaczki w całości, gęsi lub kurczaka. Mięso jest pieczone z 50% udziałem pary, jest kruche, soczyste i bardzo smaczne. Funkcja z uderzeniem pary plus nadaje się też doskonale do odgrzewania całych kawałków mięsa, jak i dodatków do niego. Zalecane ustawienie temperatury w przedziale od 50°C do 130°C, w piekarnikach SteamPro od 50°C do 200°C.

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	TEMPERATURA	CZAS GOTOWANIA
Boczek pieczony	Pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	130°C	150 min.
Pieczona golonka	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	130°C	150-180 min.
Kaczka pieczona	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	130°C	150-180 min.
Pieczone podudzia	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	130°C	150 min.
Gęś pieczona	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	130°C	150-180 min.
Pieczeń udziec jagnięcy	Ruszt + pełny wkład	Przed pieczeniem mięso należy posolić i przyprawić.	NIE MA POTRZEBY	130°C	150-180 min.

PROGRAM TERMOOBIEG i TERMOOBIEG WILGOTNY



Program termoobiegu stosuje się do przygotowywania steków - mięso piecze się na sucho, jak w gorącym piecu, a to sprawia, że jest wysmażone i chrupiące na powierzchni. Pieczenie z termoobiegiem to także oszczędność czasu, gdyż można piec na maksymalnie trzech poziomach jednocześnie. Sprawdza się przy grillowaniu wszelkiego rodzaju mięs, ryb i warzyw, ale może być też z powodzeniem wykorzystywany do zapiekania ziemniaków i dań z ciasta. Zalecane ustawienie temperatury w przedziale od 50°C do 230°C.

TERMOOBIEG WILGOTNY różni się tym, iż podczas pieczenia zamyka się wywiew piekarnika, dzięki czemu wykorzystywana jest własna wilgotność produktów. W tym programie pieczenie może odbywać się na jednym poziomie.

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE	TEMPERATURA	CZAS GOTOWANIA	SONDA
Grillowane piersi kurczaka	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		74°C
Grillowane luzowane kurze udka	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni.	TAK	180°C	15 min.	
Pierś z indyka	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		74°C
Schabowe	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		65°C
Karkówka	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni.	TAK	180°C	15 min.	
Polędwica wieprzowa całość	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		Średnio wypieczona 65°C, wypieczona 70 °C

PRODUKT	NACZYNIĘ	WSKAZÓWKI	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	TEMPERATURA	CZAS GOTOWANIA	SONDA
Befszyk	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		krwisty 58°C średnio wypieczony 60°C wypieczony 68°C
Stek wołowy	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		krwisty 58°C średnio wypieczony 60°C wypieczony 68°C
Chateaubriand	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	160°C		krwisty 58°C średnio wypieczony 60°C wypieczony 68°C
Stek wołowy	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		krwisty 57°C średnio wypieczony 60°C wypieczony 68°C
Rostbef	Ruszt+pełny wkład	Zamarynować mięso przed pieczeniem.	TAK	150°C		krwisty 57°C średnio wypieczony 60°C wypieczony 68°C
Polędwica jagnięca	Blacha emaliowana	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	170°C		średnio wypieczona 58°C wypieczona 65°C
Grzbiet jagnięcy w całości	Ruszt+pełny wkład	Przed pieczeniem obsmażyć mięso na patelni, włożyć w nie termosondę.	TAK	160°C		średnio wypieczony 58°C wypieczony 65°C

PIECZENIE Z TERMOSONDĄ













Termosonda ma za zadanie kontrolować temperaturę wewnątrz mięsa w trakcie pieczenia, dzięki czemu będzie ono przygotowane ściśle według naszych preferencji – czy będzie to przypieczony kurczak, czy krwisty stek. Poniższa tabela pokazuje, jaka temperatura jest zalecana dla osiągnięcia pożądanego rezultatu – takiego, by towarzyszył mu pożądaný smak.





W przypadku produktów, do przygotowania których nie używa się termosondy (warzywa, pieczywo oraz inne dodatki), należy kierować się zalecanym czasem pieczenia lub gotowania.

RODZAJ MIĘSA	TEMPERATURA WEWNĄTRZ MIĘSA		
	KRWISTE	ŚREDNIO WYPIECZONE	WYPIECZONE
Befszyk (polędwica, antrykot, T-Bone, pępek), rostbef, Chateaubriand	58°C	60°C	65–70°C
Kotlet cielęcy		65°C	70°C
Pieczeń cielęca			85°C
Mięso wieprzowe (karkówka, schab, zad, boczek, golonka) w całości, rolady			85°C
Polędwica wieprzowa		65°C	70°C
Mięso mielone (siekanie, pulpeciki, cevapcici)			85°C
Drób (kurczak, kaczka, gęś)			85°C
Pierś z indyka			75°C
Pierś kaczki		68°C	75°C
Jagnięcina (grzbięt, polędwica)		65°C	70°C
Paszteciki			75°C
Ryby w całości (karp, pstrąg, łosoś, dorada, okoń morski - labraks)		62–65°C	68°C
Ocieplanie tuszy (pieczenie, rolady, siekanie, pulpety, udka drobiowe, wędliny)	rozgrzanie 70–75°C		

JAK KORZYSTAĆ Z TERMOSONDY W OPCJI BEZ ROZGRZANEGO PIEKARNIKA

- Przy korzystaniu z funkcji: **Steamify, Gotowanie na parze, Duża wilgotność, Mała wilgotność, Termoobieg wilgotny, Termoobieg PLUS** zaleca się napełnienie szuflady na wodę 800 ml czystej wody – wystarczy jej w przybliżeniu na 50 minut. O potrzebie jej uzupełnienia poinformuje sygnał dźwiękowy i zalecenie na wyświetlaczu: „Uzupełnij poziom wody w szufladzie”.
- Włącz piekarnik naciskając .
- Umieść końcówkę termosondy w środku mięsa i włóż je do piekarnika. Na wyświetlaczu pojawi się natychmiast ikona termosondy z temperaturą .
- Użyj pokrętki sterującego lub strzałek , ustaw temperaturę termosondy i potwierdź przyciskiem .
- Użyj pokrętki sterującego lub strzałek , ustaw funkcję „Pieczenie” i potwierdź przyciskiem .
- Strzałkami  lub pokrętką sterującym wybierz program, w którym chcesz przygotować mięso i potwierdź przyciskiem .
- Użyj ponownie pokrętki sterującego lub strzałek , ustaw temperaturę piekarnika i potwierdź przyciskiem .
- Termosonda automatycznie wyłączy piekarnik, gdy mięso wewnątrz osiągnie ustawioną temperaturę. Zostanie to zasygnalizowane sygnałem dźwiękowym.
- Odłącz termosondę od piekarnika i wyjmij mięso.



WSKAZÓWKI:

- Przez cały czas pieczenia termosonda musi być podłączona do gniazdka w piekarniku i być wewnątrz piekarnika.
- Jeśli chcesz zmienić temperaturę piekarnika, użyj pokrętki sterującego lub strzałek .
- Jeśli chcesz zmienić temperaturę termosondy (czyli wnętrza potraw), użyj pokrętki sterującego lub strzałek .
- Nową temperaturę termosondy (czyli wnętrza potraw), ustaw pokrętką  lub strzałkami i potwierdź przyciskiem .









JAK KORZYSTAĆ Z TERMOSONDY W OPCJI Z ROZGRZANYM PIEKARNIKIEM

- Przy korzystaniu z funkcji: **Steamify, Gotowanie na parze, Duża wilgotność, Mała wilgotność, Termoobieg wilgotny, Termoobieg PLUS** zaleca się wypełnienie napełnienie szuflady na wodę, 800 ml czystej wody – wystarczy jej w przybliżeniu na 50 minut. O potrzebie jej uzupełnienia poinformuje sygnał dźwiękowy i zalecenie na wyświetlaczu: „Uzupełnij poziom wody w szufladzie”.
- Włącz piekarnik naciskając .
- Przy pomocy pokrętła sterującego lub strzałek  ustaw funkcję „Pieczenie” i potwierdź przyciskiem .
- Strzałkami lub pokrętłem sterującym  wybierz program, w którym chcesz przygotować mięso i potwierdź przyciskiem .
- Użyj pokrętła sterującego lub strzałek  ustaw temperaturę piekarnika i potwierdź przyciskiem .
- Gdy piekarnik osiągnie pożądaną temperaturę, poinformuje o tym sygnałem dźwiękowym.
- Umieść końcówkę termosondy w środku mięsa i włóż je do piekarnika.
- Włóż wtyczkę termosondy do gniazda, znajdującego się w przedniej ramie urządzenia.
- Na wyświetlaczu pojawi się natychmiast ikona termosondy z temperaturą .
- Użyj pokrętła sterującego lub strzałek  , ustaw temperaturę termosondy i potwierdź przyciskiem .
- Termosonda automatycznie wyłączy piekarnik, gdy mięso wewnątrz osiągnie ustaloną temperaturę - zostanie to zasygnalizowane sygnałem dźwiękowym.
- Odłącz termosondę od piekarnika i wyjmij mięso.





WSKAZÓWKI:

- *Jeśli chcesz zmienić temperaturę piekarnika, użyj pokrętła sterującego lub strzałek  i potwierdź przyciskiem .*
- *Jeśli chcesz zmienić czas pieczenia, naciśnij przycisk  , ustaw nowy czas pokrętłem lub strzałkami i potwierdź przyciskiem .*











JAK PIEC Z FUNKCJĄ ZEGARA W OPCJI BEZ ROZGRZANEGO PIEKARNIKA

- Przy korzystaniu z funkcji: **Steamify, Gotowanie na parze, Duża wilgotność, Mała wilgotność, Termoobieg wilgotny, Termoobieg PLUS, Wyrastanie ciasta** lub **Chleb** zaleca się napełnienie szuflady na wodę 800 ml czystej wody – wystarczy jej w przybliżeniu na 50 minut. O potrzebie jej uzupełnienia poinformuje sygnał dźwiękowy i zalecenie na wyświetlaczu: „Uzupełnij poziom wody w szufladzie”.
- Włącz piekarnik naciskając  i włóż potrawę do piekarnika.
- Przy pomocy pokrętła sterującego lub strzałek  , ustaw funkcję „Pieczenie” i potwierdź przyciskiem .
- Użyj pokrętła sterującego lub strzałek  , ustaw temperaturę piekarnika i potwierdź przyciskiem .
- Wciśnij przycisk  pokrętłem lub strzałkami  i nastaw pożądaný czas. Wszystko zatwierdź przyciskiem .
- Koniec pieczenia zostanie zasygnalizowany sygnałem dźwiękowym.

WSKAZÓWKI:

- *Jeśli chcesz zmienić temperaturę piekarnika, użyj pokrętła sterującego lub strzałek  i potwierdź przyciskiem .*
- *Jeśli chcesz zmienić czas pieczenia, naciśnij przycisk  , ustaw nowy czas pokrętłem lub strzałkami i potwierdź przyciskiem .*

JAK PIEC Z FUNKCJĄ ZEGARA W OPCJI Z ROZGRZANYM PIEKARNIKIEM

- Przy korzystaniu z funkcji: **Steamify, Gotowanie na parze, Duża wilgotność, Mała wilgotność, Termoobieg wilgotny, Termoobieg PLUS, Wyrastanie ciasta** lub **Chleb** zaleca się napełnienie szuflady na wodę 800 ml czystej wody – wystarczy jej w przybliżeniu na 50 minut. O potrzebie jej uzupełnienia poinformuje sygnał dźwiękowy i zalecenie na wyświetlaczu: „Uzupelnij poziom wody w szufladzie”.
- Włącz piekarnik naciskając .
- Przy pomocy pokrętki sterującego lub strzałek  wybierz i ustaw funkcję pieczenia i potwierdź przyciskiem .
- Strzałkami lub pokrętką sterującym  wybierz program, w którym chcesz przygotować mięso i potwierdź przyciskiem .
- Użyj pokrętki sterującego lub strzałek , ustaw temperaturę piekarnika i potwierdź przyciskiem .
- Gdy piekarnik osiągnie pożądaną temperaturę, poinformuje o tym sygnałem dźwiękowym.
- Włóż potrawę do piekarnika. Przy pomocy pokrętki  lub strzałek  ustaw odpowiedni czas. Zatwierdź przyciskiem .
- Gdy potrawa będzie gotowa, zostanie to zasygnalizowane sygnałem dźwiękowym.

WSKAZÓWKI:

- *Jeśli chcesz zmienić temperaturę piekarnika, użyj pokrętki sterującego lub strzałek  i potwierdź przyciskiem .*
- *Jeśli chcesz zmienić czas pieczenia, naciśnij przycisk , ustaw nowy czas pokrętką lub strzałkami i potwierdź przyciskiem .*

ANTONÍN BRADÁČ

Jest autorem większości przepisów w tej książce kucharskiej.

Zawodowy kucharz od lat współpracujący z Grupą Electrolux, członek czeskiej Rady Kucharskiej. Posiada wiele nagród, w tym złotych medali, zdobytych w czeskich i międzynarodowych konkursach kulinarnych, jak **Gourmet Team Challenge** 2010, Pattaya City Culinary Cup 2012 i Tajlandii Culinary World Challenge 2014.





JIŘÍ HILGART

Kucharz od lat współpracujący z Grupą Electrolux.

Po sukcesie w czeskiej edycji MASTERCHEF zdecydował, że wybiera karierę w gastronomii.

Chętnie podejmuje nowe wyzwania, z których czerpie największe inspiracje. W kuchni preferuje świeżość i prostotę, wychodzi z założenia, że odpowiednie połączenie składników po prostu działa.



KUCHARZE

MARKĚTA PAVLEJE

Blogerka kulinarna i fotograf, autorka uznanego bloga, ceniona za swoją miłość do gotowania, niekończącą się wyobraźnię i fotografie artystyczne.

Jej książka kucharska: **Kitchenette – Rok w kuchni** zdobyła Nagrodę Specjalną jury w konkursie Grono Znajomych. W 2015 roku zdobyła główną nagrodę Czech Blog Award w kategorii Blog kulinarny.

W latach 2013-2017 zdobywała pierwsze miejsce w kategorii Zdjęcia w plebiscycie **Food blog Roku**.

W ostatnim roku w tej konkurencji została absolutnym zwycięzcą z największą liczbą głosów jury.





JAN PUNČOCHÁŘ

Trzykrotny zwycięzca plebiscytu **Złoty kucharz**, **ambasador AEG** i juror czeskiej edycji konkursu **MASTERCHEF**.

W gotowaniu kładzie nacisk na jakość lokalnych produktów sezonowych, które są źródłem wielu doznań kulinarnych.

Karierę rozpoczął w praskim hotelu Ambassador, gdzie zdobył doświadczenie w prowadzeniu restauracji lokalnej i międzynarodowej.

Dzisiaj jest dumnym właścicielem i szefem kuchni w restauracji U Matthew, specjalizującej się w kuchni czesko-austriackiej.



KUCHARZE

JULIAN KAREWICZ

Z wykształcenia filozof, z zamiłowania – kucharz.

Ma na koncie wiele kulinarnych podróży po całym świecie. Przez wiele lat był szefem baru na Solcu 44 oraz head grill masterem w Weber Grills.

Prowadzi bloga „Mój Bar”, a w swoim dorobku ma także współautorstwo książki „Przepisy i opowieści”, w której przybliży tajemnice typowo męskiej kuchni.

Jako mistrz dań z rusztu podczas warsztatów w **Electrolux Taste Center w Warszawie** pokazuje, jak przyrządzić idealnego steka. Kiedy tylko nadarzy się okazja, w gotowaniu wykorzystuje lokalne dobra i zgłębia tajniki sztuki barmańskiej.





MICHAŁ WRZOSEK

Dyplomowany dietetyk i wykładowca akademicki, ukończył specjalistyczne studia na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie uzyskał tytuł dietetyka klinicznego.

Jego autorska dieta pomogła już ponad 1100 osobom. Wykorzystuje w niej sposoby, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie wymarzonej sylwetki i dobrego samopoczucia.



KUCHARZE

ERYK WAŁKOWICZ

Na swoim blogu i w książkach kulinarnych udowadnia, że weganizm nie jest nudny, biskopt bez jajek również da się upiec, a dieta roślinna jest w pełni odpowiednia dla naszego zdrowia i może przynieść wiele korzyści, nie tylko zdrowotnych.

Zamienia fasolę w mocno czekoladowe brownie, marchewkę w pasztet, a dzięki dietetycznemu wykształceniu obala popularne mity na temat wegetarianizmu.



GOTOWANIE NA PARZE

Autor: Michał Wrzosek

Jeśli interesujesz się zdrowym odżywianiem to jestem pewny, że zastanawiałaś się, jaki sposób przygotowań dań jest najlepszą metodą. W kuchni mamy duży wybór sposobów obróbki termicznej, od smażenia, przez gotowanie w wodzie i na parze do podawania dań surowych. Co więcej, smażąc potrawę w różnej ilości tłuszczu, uzyskamy też inne efekty. Podobnie w przypadku gotowania i pieczenia, gdzie każda z tych metod dzieli się na wiele innych, np. blanszowanie, pasteryzacja, duszenie, sterylizacja, prażenie, grillowanie, pieczenie w rękawie, folii czy pergaminie. Wybór jest duży, a obróbka termiczna wpływa nie tylko na smak potrawy, ale również na nasze zdrowie. W tym artykule chcę opisać jedną z tych, która przez wielu z nas pomijana jest w kuchni, mimo że należy do najzdrowszych.

CZYM JEST GOTOWANIE NA PARZE?

Celem gotowania jest zwiększenie dostępności biologicznej składników pokarmowych, głównie białek i węglowodanów. Niektóre produkty przed spożyciem muszą zostać ogrzane, aby zapewnić podatność na trawienie (np. skrobia w ziemniakach i produktach zbożowych) lub usunąć substancje antyodżywcze, np. inhibitory proteinaz w nasionach roślin strączkowych. Gotowanie pomaga też zmniejszyć stężenie goitrogenów w strączkach i warzywach krzyżowych, co jest ważną informacją dla osób zmagających się z chorobami tarczycy. W przypadku białka, dzięki denaturacji podczas ogrzewania zwiększa się jego strawność, ułatwia to dostęp enzymom trawiennym do wiązań peptydowych. Niestety efekt ten może niwelować nieenzymatyczne brunatnienie lub nadmierne wysuszenie podczas pieczenia, smażenia, grillowania. **Oznacza to, że im mięso będzie mniej soczyste i bardziej przypalone – tym mniejsza jego strawność** ^[1,2].*

Natomiast gotowanie na parze jest jedną z metod obróbki cieplnej, która polega na ogrzewaniu produktu parą wodną w temperaturze ok. 100 st. C. Podczas gotowania na parze produkt umieszczany jest w środowisku pary wodnej i w ten sposób ogrzewany przez określony czas.

* Przypisy na str. 254.

Najczęściej wykorzystywane w tym celu są:

- garnki ze specjalnymi wkładkami do gotowania na parze,
- bambusowe koszyczki,
- przeznaczone do tego celu piekarniki parowe.

JAKIE SĄ KORZYŚCI Z GOTOWANIA NA PARZE?

Spośród różnych metod obróbki termicznej gotowanie na parze istotnie wyróżnia się, gdyż umożliwia zachowanie największej ilości witamin w produkcie. Wiele witamin jest wrażliwych na ogrzewanie, a w połączeniu z wysoką rozpuszczalnością w wodzie ich straty podczas obróbki termicznej mogą być bardzo wysokie. Wpływ różnych rodzajów obróbki na witaminy i składniki opiszę w następnych punktach, tutaj tylko krótko wspomnę o tych najkorzystniejszych dla zdrowia. Ja sam pokochałem gotowanie na parze, dopiero odkąd zacząłem korzystać z piekarnika parowego Electrolux.

Poza istotnie mniejszymi stratami witamin, gotowanie na parze ma także inne zalety:

- **pozwala na zachowanie koloru warzyw** – podczas gotowania na parze warzywa nie tracą koloru, tak jak w przypadku gotowania w wodzie, gdzie straty naturalnych barwników są dosyć wysokie. Pozwala to na zachowanie żywych kolorów warzyw, a dzięki temu wpływa na atrakcyjność potrawy ^[3].
- **pozwala na zachowanie soczystości potraw** – dzięki gotowaniu w środowisku pary wodnej produkty gotowane nie mogą wyschnąć, jak w przypadku pieczenia czy smażenia. Taki produkt zachowuje wysoką zawartość wody, co wpływa nie tylko na jego smakowość, ale także strawność ^[4].
- **pozwala na poprawę smaku** – dzięki zachowaniu witamin i związków odżywczych w produkcie, gotowanie na parze „wydobywa” smak produktu. W wielu badaniach warzywa gotowane na parze odznaczały się wyższą smakowością niż np. gotowane w wodzie, gdzie wiele składników przechodzi do roztworu ^[5]. Większa smakowość oznacza też mniej doprawiania, co może być świetnym sposobem na zmniejszenie soli w diecie, szczególnie w przypadku osób z **nadciśnieniem tętniczym**.



- **jest szybkie** – gotowanie na parze jest szybką i wygodną metodą. Jeśli uwzględnimy wykorzystanie piekarnika parowego, który dodatkowo można nastawić na określony czas, a danie będzie się gotować, kiedy my zajmujemy się czymś innym – to idealne rozwiązanie. Gotowanie na parze wymaga też mniej naszego zaangażowania, ponieważ produkt z pewnością się nie przypali. Oczywiście nie chcemy też nadmiernie rozgotować jedzenia, nie można więc zupełnie o nim zapomnieć, jednak ta metoda daje nieco większą elastyczność niż np. smażenie, które wymaga od nas dużej uwagi.
- **sprawia, że potrawy mają większą strawność** – gotowanie wpływa na zwiększenie strawności potraw, szczególnie białek i węglowodanów w nich zawartych. Wpływa też na zmianę frakcji nierozpuszczalnych błonnika w rozpuszczalne w wodzie, dzięki czemu ułatwia strawienie produktów wysokobłonnikowych. Będzie to szczególnie pomocne dla osób na diecie łatwostrawnej, np. zmagających się z **IBS, czyli zespołem jelita drażliwego** [5].

ZALETY PIEKARNIKA PAROWEGO

W ostatnich latach piekarniki parowe zaczęły przyciągać uwagę nie tylko kucharzy, ale również miłośników zdrowego stylu, bo przygotowanie zdrowych i smacznych potraw dzięki wykorzystaniu pary staje się o wiele prostsze. Jak działają piekarniki parowe? To całkiem proste. Większość piekarników parowych zawiera wbudowany generator pary, który zamienia wodę w parę wodną, wprowadzając ją do komory piekarnika za pomocą specjalnej dyszy. Oznacza to, że wilgotność jest utrzymywana na optymalnym poziomie, co zmniejsza zapotrzebowanie na dodatek tłuszczu i przyprawy. Gotowanie na parze jest zdrowszą alternatywą niż pieczenie lub smażenie na oleju. Zachowana jest naturalna tekstura, kolor i smak żywności, a także więcej składników odżywczych i witamin. Jest także szybsze, znacznie skracając czas gotowania, szczególnie przy przygotowywaniu dużej ilości dań. Co najważniejsze, wilgotność zapobiega wysychaniu posiłku, więc końcowy efekt jest smaczniejszy. W piekarniku parowym przygotujesz zasadniczo wszystko – od warzyw, mięsa, ryb, ryżu, makaronu, chleba i pierogów po desery takie jak budynie, suflety i crème brûlée.

Dla mnie jedną z najbardziej przydatnych funkcji piekarnika parowego jest regeneracja pieczywa. Z jednej strony bardzo nie lubię nieświeżego pieczywa, z drugiej unikam jak ognia marnowania żywności dlatego 2-3 dniowy chleb zjadałem dotychczas najczęściej z małym entuzjazmem. Duże znaczenie w procesie czerstwienia pieczywa ma zawarta w nim woda. Czerstwienie pieczywa jest zwykle definiowane jako ogół kompleksowych zmian (bez udziału mikroorganizmów), które pojawiają się po wypieku i prowadzą do utraty świeżości i pogorszenia jakości wypieczonego produktu. Czerstwienie jest więc objawem starzenia się pieczywa, ograniczającym jego przydatność konsumpcyjną. Może być ono częściowo spowodowane migracją wilgoci z miękiszu do skórki w wyniku zmian zachodzących w układach koloidalnych. Funkcja regeneracji pieczywa w piekarniku parowym z wykorzystaniem pary sprawdza się znakomicie i po kilku minutach pieczywo, jest tak świeże jak po wyciągnięciu z pieca w piekarni.

Oczywiście piekarnik parowy to o wiele bardziej wszechstronne urządzenie: możemy w nim też piec tradycyjnie, dusić, podgrzewać i rozmrażać. Nowa technologia znacznie ułatwia przygotowanie smacznych potraw w prosty sposób. Funkcja Steamify dopasowuje właściwą ilość pary i pozostałe parametry pracy do temperatury pieczenia, aby uzyskać najlepszy rezultat.



GOTOWANIE NA PARZE A GOTOWANIE W WODZIE

Gotowanie ogólnie jest zalecaną metodą, jeśli dbamy o zdrowie. Choć pod kątem zdrowia zaleca się zarówno gotowanie w wodzie, jak i na parze, to co będzie istotnie różnić te metody to straty witamin i innych związków odżywczych.

Składnikami, które są szczególnie narażone na straty podczas obróbki cieplnej:

- **Witamina C** – wszystkie badania pokazują jednoznacznie, że witamina C należy do składników szczególnie wrażliwych na temperaturę. Niezależnie od metody obróbki nie da się uniknąć jej strat podczas ogrzewania, jednak podczas gotowania na parze wydają się one być najmniejsze ^[6]. Dodatkowo na jej straty wpływa dodatek soli podczas gotowania (im większy dodatek sodu, tym większe straty witaminy C). Warto uwzględnić czas gotowania, gdyż im dłuższe podgrzewanie, tym większe straty witaminy C ^[7]. W takim przypadku sprawdzą się urządzenia, skracające czas gotowania, np. piekarnik parowy.

- **Foliany** – jest to grupa związków rozpuszczalnych w wodzie. Foliany są ważne dla każdego z nas, ale ich odpowiedni poziom jest szczególnie istotny dla rozwijającego się płodu, co oznacza, że na zawartość kwasu foliowego powinny zwrócić uwagę kobiety w ciąży i planujące ciążę. Podobnie jak witamina C, Foliany nie są odporne na działanie wysokiej temperatury, co sprawia, że ich straty podczas obróbki termicznej będą wysokie. Podobnie jak w przypadku witaminy C, straty folianów będą najniższe podczas gotowania na parze. Co więcej, zawartość folianów w produktach gotowanych na parze jest porównywalna do surowych, choć tutaj także istotny jest czas gotowania. Im krótszy czas gotowania, tym mniejsze straty składników mineralnych ^[6].
- **Witaminy z gr. B** – wykazują podobną zależność co witamina C i foliany. Na ich zawartość wpływa: metoda obróbki cieplnej, czas gotowania odczyn środowiska. Tiamina i ryboflawina są łatwo degradowane zarówno w środowisku kwaśnym, jak i zasadowym, jednak niacyna jest odporna na działanie temperatury w całym zakresie pH. Dzięki tej odporności zawartość niacyny w produkcie powinna być wysoka po obróbce cieplnej, niestety z łatwością wypłukuje się w środowisku wodnym, co sprawia że gotowanie na parze będzie dużo lepszym wyborem dla produktów ją zawierających niż gotowanie w wodzie ^[8,2].
- **Antyoksydanty i polifenole** – procesy kulinarne wpływają na zmiany zawartości związków bioaktywnych w żywności oraz ich aktywność przeciwutleniającą. W przypadku polifenoli wpływ temperatury jest niejasny. W niektórych produktach ogrzewanie wydaje się zwiększać potencjał antyoksydacyjny produktu, w innych go obniżyć. Wg większości badań jednak można wywnioskować, że w przypadku polifenoli i antyoksydantów gotowanie na parze pozwala na mniejsze ich straty lub większy wzrost, czyli stymuluje potencjał antyoksydacyjny dań, w porównaniu do innych metod obróbki cieplnej ^[9].

GOTOWANIE NA PARZE A SMAŻENIE I PIECZENIE

Wysoka temperatura i długi czas podgrzewania produktów spożywczych sprzyja powstawaniu np.:

- amin aromatycznych (AA) i heterocyklicznych amin aromatycznych (HAA),
- wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA),
- lotnych związków organicznych (VOC),
- formaldehydu i acetaldehydu.

Ilość i rodzaj powstających substancji szkodliwych zależy głównie od:

- temperatury
- czasu trwania procesów cieplnych

Im dłużej trwa proces i im wyższa temperatura jest używana, tym bardziej będzie szkodliwy.

Negatywnym skutkiem smażenia jest przedostawanie się do potrawy produktów rozkładu tłuszczu, a zwłaszcza akroleiny, która należy do czynników rakotwórczych kat. 1 – czyli o udowodnionym działaniu rakotwórczym [10].

Temperatura wrzenia wody, a więc także temperatura pary wodnej wynosi 100 st. Celsjusza. Oznacza to, że **większość opisanych reakcji nie będzie zachodzić podczas gotowania na parze. Sprawia to, że ta metoda jest dużo bezpieczniejsza i zdrowsza niż smażenie.**

Podczas smażenia i pieczenia powstają związki Maillarda, czyli połączenia cukrów i białek. Nadają one potrawie złote zabarwienie oraz specyficzny smak i aromat, który przez wielu z nas jest pożądanym. To jest cecha, która odstrasza wiele osób od gotowania na parze, gdyż wydaje się, że potrawom brakować będzie chrupkości. O ile tradycyjne gotowanie na parze rzeczywiście daje zupełnie inne wrażenia sensoryczne niż smażenie czy pieczenie, o tyle wykorzystanie piekarnika parowego może już pomóc połączyć obie metody w jedno. Wykorzystywanie pary wodnej w piekarniku parowym umożliwia połączenie tradycyjnego pieczenia z pieczeniem parowym, dzięki czemu dania zachowują soczystość, charakterystyczną dla gotowania na parze i jednocześnie możemy je lekko podpiec nie zmieniając urządzenia i nie dopuszczając do negatywnych przemian zachodzących zazwyczaj podczas pieczenia czy smażenia.

PODSUMOWANIE

Jeśli do tej pory pomijałaś w swojej kuchni gotowanie na parze to pora odkryć je na nowo. Produkty gotowane na parze są nie tylko zdrowsze i bogatsze w witaminy, ale mają lepszy kolor, wygląd, a często także smak. W dzisiejszych czasach, kiedy mamy dostęp do najnowszych urządzeń, które umożliwiają nam zdrowe gotowanie, używanie technik, które wyraźnie nam szkodzą, jak smażenie w dużej ilości tłuszczu, grillowanie czy pieczenie w wysokich temperaturach wydaje się zupełnie zbędne. Zaczynaj małymi krokami, zaplanuj jeden obiad na parze w tygodniu, prostota wykonania i smak sprawią, że nie będziecie chcieli już gotować inaczej.

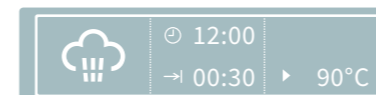


PRZYSTAWKI



MARCHEW Z MAJONEZEM CYTRYNOWYM

2 porcje



4 marchewki
 1 łyżeczka oliwy z oliwek
 1 gałązka tymianku
 sól
 cukier
 majonez
 2 żółtka
 150 ml oleju słonecznikowego
 3 cytryny
 2 łyżeczki musztardy Dijon
 sól
 pieprz

Czystą marchew umieścić w worku próżniowym wraz ze szczyptą soli i cukru, oliwą z oliwek i tymiankiem. Gotować z użyciem programu **Gotowanie Sous-Vide** w temperaturze **90°C** przez **30 minut**. Podawać z majonezem.

Żółtka, sok z jednej cytryny i musztardę ubijać, stopniowo dodając olej. Pod koniec zetrzeć skórkę z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS SOUS-VIDE
 JIŘÍHO HILGARTA



PASZTET Z KURZYCH WĄTRÓBEK Z GRUSZKOWYM CHUTNEYEM

6 porcji



Pasztet

250 g kurzych wątróbek
1 mała biała cebula
1 ząbek czosnku
1 gałązka tymianku
1 gałązka rozmarynu
10 ml oleju
1 liść laurowy
pieprz
1/4 łyżeczki ziela angielskiego
10 ml brandy lub porto
70 g miękkiego masła
3 jajka
15 g żółtka
szczypta soli peklowej
30 g prażonych migdałów
sól do smaku

Chutney

120 g gruszek z puszki
20 g palonych migdałów
50 ml białego wina
1 łyżka miodu
sok i skórka z 2 cytryn
1 łyżeczka imbiru
1 papryczka chili
pieprz
20 ml oliwy z oliwek
parę gałązek szafranu

70 g klarowanego masła dla utrwalenia

Żaroodporne foremki lub kokilki (średnica około 8,5 cm,
wysokość 5,5 cm, objętość 150 ml)

Drobno posiekaną cebulę i czosnek podsmażyć na oleju na złoto, dodać otarte liście ziół i przyprawy, wszystko razem smażyć krótko. Oczyszczone wątróbki umieścić w bazie z cebuli i smażyć tak, by pozostały różowe w środku. Następnie ostudzić.

Wystudzone wątróbki zblendować, a następnie wmiksować do nich całe jajka, żółtka i masło, całość doprawić solą i dodać posiekane migdały.

Otrzymaną masą napełnić foremki do wysokości 4 cm. Przenieść je do pełnego naczynia z blachy ze stali nierdzewnej, wypełnionego wodą do 2/3 wysokości formy. Umieścić w nagrzanym piekarniku, używając programu **Termoobieg** w temperaturze **110°C** i piec przez **około 50 minut**, w zależności od wielkości kokilek. Po ochłodzeniu pasztet polać cienką warstwą klarowanego masła i dodać kilka listków tymianku.

Gruszki pokroić w drobną kostkę. Na patelni z oliwą z oliwek podsmażyć drobno posiekany imbir i chilli, dodać gruszki, białe wino, szafran, sok i skórę z cytryny oraz miód – wszystko razem zagotować aż do uzyskania konsystencji syropu. Przed końcem gotowania wymieszać z posiekanymi migdałami.

Schłodzone paszteciki podawać z pikantnym chutneyem.



PASZTET Z GĘSI



Wywar

udka gęsie 2 kg
 pakiet włośczonej
 3 jabłka
 3 cebule
 2 główki czosnku
 5 liści laurowych
 5 ziaren ziela angielskiego

Pasztet

odcedzone składniki z wywaru
 (gęsi, jabłka, cebule, czosnek)
 pół szklanki tłuszczu z wywaru
 szklanka wywaru
 szczypta gałki muskatołowej
 łyżeczka imbiru suszonego
 pieprz młotkowany
 sól
 4 jajka
 pół szklanki bułki tartej
 masło do smarowania form

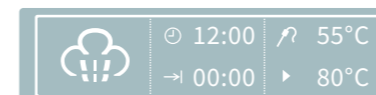
Gotować wszystkie składniki przez 7 godzin na wolnym ogniu, następnie przestudzić powstały wywar.

Gęsie udka obrać z mięsa, a kości zachować na kolejny wywar. Mięso, jabłka, miększe cebuli i czosnku zmielić w maszynce do mielenia mięsa. Składniki połączyć w dużej misce i dodać gałkę, imbir, sól, pieprz, tłuszcz, wywar i bułkę tartą. Formy do pasztetu posmarować masłem i wypełnić je mieloną masą do $\frac{3}{4}$ wysokości. Fondant zapiekać przez **50 minut w 180°C** z funkcją **Małej wilgotności**.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

RILLETTES Z ŁOSOSIA (PASTA ŁOSOSIOWA)

4 porcje



150 g łososa bez skóry i ości (stek)

100 g wędzonego łososa

1 łyżka śmietany

1 szalotka

1/2 cytryny

oliwa z oliwek

gałązka kopru

gałązka tymianku

30 g kawioru z łososa

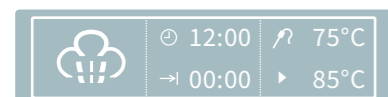
sól, pieprz

Stek z łososa natrzeć oliwą z oliwek, posolić i obtoczyć w posiekanym koperku oraz tymianku. Następnie ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, do środka ryby włożyć termosondę i umieścić w rozgrzanym piekarniku, ustawionym na program **Gotowanie na parze 80°C**, zaś **temperaturę termosondy ustawić na 55°C**.

Gotowego łososa odstawić do ostudzenia, a następnie rozdrobnić go na małe kawałki. Dodać pokrojonego w kostkę wędzonego łososa i drobno posiekaną oraz zmieloną szalotkę. Śmietanę, łyżeczkę oliwy z oliwek oraz sok z połowy cytryny wymieszać i połączyć z resztą. Całość doprawić solą i pieprzem i podawać z bagietką i kawiozem z łososa.

TERYNA CIEŁĘCA Z AROMATYCZNĄ KISZONKĄ

10 porcji



Teryna

400 g udźca cielęcego
150 g łopatki wieprzowej
150 g boczku
150 g słoniny grzbietowej
200 g wątróbki z kurczaka
100 g słoniny
60 g orzechów włoskich
50 g marynowanych zielonych papryk
2 cebule
6 ząbków czosnku
1 łyżka świeżego tymianku
200 ml oleju
5 g soli
100 ml porto
30 g imbiru
300 ml śmietany
plasterki bekonu do owinięcia
sól i pieprz do smaku

Aromatyczna kiszonka

¼ świeżego kalafiora
100 g marynowanych cebulek
1/2 jabłka
60 g orzechów włoskich
100 ml czerwonego wina
50 ml czerwonego octu winnego
50 g cukru granulowanego
30 ml oleju roślinnego
50 g masła
sól do smaku

kwadratowa forma (na pasztety, keksy, itp.)

Połowę cielęciny pokroić w kostkę grubą na 2 cm, wątróbki z kurczaka również. Włożyć razem do miski i zalać portem, dodać drobno starty imbir i 1/2 otartego tymianku. Odstawić na 2 godziny.

Cebulę i czosnek pokroić w małą kostkę, dodać do oleju i zostawić na małym ogniu na 20 minut, by konfitowało (aż do przeciągnięcia). Doprawić solą. Przed końcem dodać pozostałą połowę tymianku i zdjąć z płyty.

Boczek, łopatkę, drugą połowę udźca i słoninę grzbietową zblendować na grubo. Powstałą masę podzielić na dwie części - połowę blendować dalej wraz z brandy i śmietaną do uzyskania gładkiej konsystencji, doprawić lekko solą i pieprzem.

Drugą połowę masy mieszać z odcedzonym confit z cebuli i czosnku i ponownie doprawić solą i pieprzem.

Następnie obie części połączyć ze sobą, na koniec dodać odcedzone pokrojone w kostki wątróbki, cielęcinę, słoninę, orzechy i marynowany pieprz.

Kwadratową formę wyłożyć płatem słoniny i wlać do niej mięsną masę, ponownie zakryć słoniną, uformować i przykryć folią aluminiową.

Tak uformowany kształt wyłożyć na blachę, wstawić do piekarnika i ustawić program

Gotowanie na parze 85°C. Do środka teryny włożyć **termosondę**, ustawioną na **75°C**.

Po upieczeniu zostawić terynę do wystygnięcia na godzinę w temperaturze pokojowej - wówczas jej wierzchnia warstwa zastygnie. Wstawić do lodówki na noc.

Czerwone wino, ocet i cukier zagotować do konsystencji syropu. Kalafior podzielić na mini róże, jabłka obrać i pokroić w drobną kostkę. Kalafior smażyć na średnim ogniu, w rondlu na oleju i maśle przez około 3-4 minuty, dodać cebulę, jabłka i orzechy - całość gotować przez kolejne 2-3 minuty. Na koniec dodać syrop z wina, wszystko dokładnie wymieszać i lekko doprawić solą.

Wychłodzoną w lodówce terynę kroić na plastry i podawać z kiszonką.

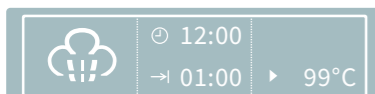


ZUPY



BARSZCZ CZERWONY PODAWANY Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM, ŚMIETANĄ I KOPREM

6 porcji



800 g małych lub średnich buraków
2-3 szalotki
4 gałązki świeżego tymianku
2 liście laurowe
2 goździki
450 ml bulionu warzywnego
200 ml słodkiej śmietanki
150 ml kwaśnej śmietany
200 g filetu z wędzonego pstrąga
niewielka ilość świeżego kopru
sól morska

Buraki umyć, umieścić w piekarniku na perforowanej blasze i ustawić program **Gotowanie na parze 99°C** na **około 60 minut**, w tym czasie szalotki umyć i posiekać w drobną kostkę. W płótno, gazę lub kawałek muślinu zawiązać tymianek, liście laurowe i goździki.

Gdy buraki będą gotowe (miękkie) obrać je ze skóry, pokroić w kostkę i włożyć do średniego naczynia, dodać pęk ziół, posiekaną szalotkę, bulion, słodką śmietankę i łyżeczkę soli - zupę gotować przez około 10-15 minut.

Kwaśną śmietanę lekko osolić, dodać posiekany koperek do smaku i wymieszać. Kilka gałązek koperku odłożyć do dekoracji.

Wędzone filety rybne ułożyć na perforowanej blasze, umieścić w rozgrzanym piecu, włączyć program **Gotowanie na parze 95°C** i podgrzewać przez **około 2 minuty**. Mieszanę przypraw wyjąć z zupy, resztę składników zmiksować na gładki krem i dosolić do smaku w razie potrzeby. Filety podzielić na 6 porcji.

Podawać zupę z łyżką koperkowej śmietany i wędzonym pstrągiem, przyozdobioną koperkiem.

PRZEPIS
MARKÉTY PAVLEJE



KREM Z WARZYW Z SOCZEWICĄ

4-5 porcji



250 g batatów
200 g selera (bulwa)
250 g marchwi
250 g pietruszki (korzeń)
2 szalotki
3 ząbki czosnku
4 gałązki tymianku
1 liść laurowy
2 łyżki masła
200 ml słodkiej śmietanki
1500 ml bulionu warzywnego
sól morska
świeżo zmielony pieprz
1 kubek brązowo-zielonej soczewicy
3 szklanki wody lub bulionu
ziola, lub prażone orzeszki ziemne (przy serwowaniu)

PRZEPIS
MARKÉTY PAVLEJE

Soczewicę najlepiej namoczyć dzień wcześniej.

Oczyszczone bataty, bulwę selera, korzeń pietruszki i marchew pokroić na duże kawałki (marchew i pietruszkę można również zostawić w całości). Warzywa umieścić w perforowanym naczyniu i gotować w programie **Gotowanie na parze 99°C** przez **około 30 minut**.

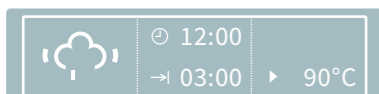
Pokroić szalotki w drobną kostkę, włożyć do garnka razem z masłem i smażyć do miękkości. Dodać czosnek, tymianek, liść laurowy i smażyć wszystko razem jeszcze przez chwilę.

W tym samym czasie trzykrotnie wyplukaną soczewicę ugotować w wodzie lub bulionie do miękkości.

Gotowe warzywa i bazę z cebuli, bez liści laurowych i tymianku, połączyć z ciepłym bulionem w blenderze do konsystencji gładkiego kremu. Zupę doprawić solą i pieprzem, wymieszać ze śmietaną, gotować jeszcze krótką chwilę, na koniec dodać ugotowaną i odcedzoną soczewicę.

Zupę podawać ze świeżą pietruszką, kiełkami kukurydzy lub prażonymi orzechami.

KREM Z POMIDORÓW Z PIECZENIĄ Z RICOTTY



Bulion

2 kg udek gęsi
włoszczyzna
3 jabłka
3 cebule
2 główki czosnku
5 liści laurowych
5 ziaren ziela angielskiego

Pomidory

15 pomidorów
oliwa z oliwek
sól
5 łyżek mascarpone

Pieczona ricotta

ricotta
orzechy włoskie pokruszone

Obraną włoszczyznę włożyć do garnka z pozostałymi składnikami i gotować na wolnym ogniu przez 3 godziny.

Pomidory naciąć na krzyż, natrzeć oliwą i posolić, wstawić do piekarnika i zapiekać przez minimum **3 godziny w 90°C** z funkcją **Małej wilgotności**. Upieczone pomidory przełożyć do garnka, zalać poprzedzonym bulionem i gotować przez kolejne 30 minut. Następnie zmiksować, przetrzeć przez sito i podgrzać. Przed podaniem zabielić mascarpone i doprawić solą i pieprzem do smaku.

Z ricotty uformować symetryczne kulki, obtoczyć je w panierce z orzechów i zapiekać przez około 10 minut w 200°C.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA



DODATKI



CHLEB ZIEMNIACZANY

2 bochenki



1 kg mąki chlebowej lub mąki pszennej drobno mielonej
2 łyżeczki kminku
1 łyżka soli
600 ml letniej wody
42 g drożdży
1 łyżka octu
3 średnie ziemniaki (typ C, mączysty*)
szczypta cukru

Ugotować ziemniaki i zetrzeć. Przygotować zakwas z drożdży, szczypty cukru i 100 ml letniej wody, wymieszać go z przesianą mąką, kminkiem, solą i startymi ziemniakami. Stopniowo dolewać letniej wody, aż do wyrobienia płynnego ciasta.

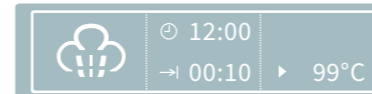
Ciasto podzielić na dwa równe bochenki, posypać mąką i przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, nie przykrywać i zostawić, by wyrosło. Następnie umieścić ciasto w rozgrzanym piekarniku, piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/Chleb** w **160°C**, przez **50-60 minut**.

By uzyskać ładną, chrupką skórkę, można przed pieczeniem ponacinać wierzchy bochenków w dowolny sposób. Po upieczeniu ostudzić.

*typ A - zwarty (nadaje się do sałatek, smażenia, na grilla), typ B - średnio zwarty (idealny na frytki, placki), typ C - mączysty (na babki, farsze, kluski i puree)

KNEDLE ZIEMNIACZANE

2 sztuki



700 g ziemniaków (typ C, mączysty*)
300 g kaszki manny
1 jajko
tłuszcz do posmarowania knedli
sól

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

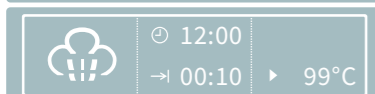
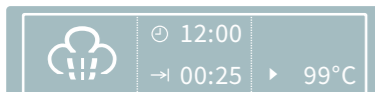
Ziemniaki obrać, włożyć do perforowanego pojemnika i umieścić w nagrzanym piekarniku, zaprogramowanym na **Gotowanie na parze 99°C** przez **45 minut**.

Po ugotowaniu ziemniaki zetrzeć, dodać kaszkę, jajka, sól - całość wymieszać i szybko przystąpić do wyrabiania ciasta. Z ciasta uformować dwa walce lub stożki i przenieść je na blachę perforowaną, umieścić w nagrzanym piekarniku i włączyć **Gotowanie na parze 99°C** na **35 minut**. Po ugotowaniu natrzeć knedle smalcem lub olejem roślinnym.

W celu ponownego podgrzania, pojedyncze plastry knedli rozłożyć na perforowanej blasze i wstawić do uprzednio nagrzanego piekarnika, nastawionego na **Gotowanie na parze 99°C** na **8-10 minut**. Knedle można również opiec na smalcu, by były chrupiące.

KNEDLE DROŻDŻOWE

3 sztuki



500 g mąki krupczatki
15 g drożdży
250 ml mleka
1 czerstwy rogalik
1 jajko
tłuszcz do smarowania
sól

Drożdże rozkruszyć, zalać letnim mlekiem, zasypać odrobiną mąki i odstawić do momentu, aż powstanie zaczyn. Gotowy zaczyn wlać do miski, dodać pozostałą ilość mąki, jajko, szczyptę soli i wyrobić gładkie ciasto. Na koniec dodać pokrojony w kostkę rogalik i połączyć go z resztą. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Z wyrośniętego ciasta uformować trzy wałki i pozostawić jeszcze na 15 minut pod ściereczką, następnie ułożyć je na perforowanej blasze i piec w rozgrzanym piekarniku, w programie **Gotowanie na parze 99°C** przez 25 minut.

Po ugotowaniu knedle wyjąć (nie nakłuwać) i natłuścić odrobiną roztopionego smalcu lub oleju.

W celu ponownego podgrzania, pojedyncze plastry knedli rozłożyć na perforowanej blasze i wstawić do uprzednio rozgrzanego piekarnika i ustawić **Gotowanie na parze 99°C na 8-10 minut**.

CHLEB

1 bochenek



300 ml letniej wody
1 łyżeczka miodu
20 g świeżych drożdży
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki całego kminku
3 łyżki siemienia lnianego
1 łyżka nasion chia
2 łyżki nasion słonecznika
500 g gładkiej mąki
150 g żytniej chlebowej mąki
gładka mąka do posypania

Wodę podgrzać, by była letnia. Wymieszać z miodem, dodać rozdrobnione drożdże i odstawić na około 5 minut, by powstał zaczyn.

W większej misce wymieszać obie mąki, sól, wszystkie nasiona i zaczyn. Dokładnie wymieszać łyżką, aż ciasto będzie spójne, wtedy posypać mąką, przykryć czystą ściereczką i zostawić, by rośło przez godzinę. Koszyk do wyrastania ciasta dokładnie wysypać gładką mąką.

Ciasto na posypanej mąką stolnicy „zarobić” i włożyć do przygotowanego kosza, tam przykryć i pozwolić mu wyrastać przez kolejne 30 minut.

Do zasobnika na dnie piekarnika wlać wodę*, blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wstawić na 5 minut, by się ogrzała, następnie przełożyć na nią uformowany chleb i natychmiast umieścić go w piekarniku.

Piec przy użyciu programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/Chleb** w temperaturze **220°C** przez około **35 minut**. Po wyjęciu z pieca chleb zostawić do wystygnięcia.

*Dotyczy wyłącznie piekarników z serii SteamBake. Do pozostałych piekarników z serii SteamCrisp, SteamBoost i SteamPro należy wlać wodę do specjalnie dedykowanej do tego wysuwanej szuflady.



FOCACCIA

3 sztuki



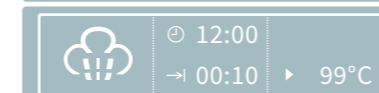
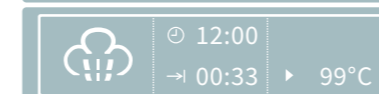
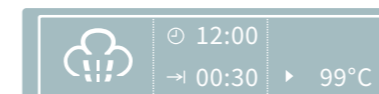
750 g mąki
20 g drożdży
450 ml letniej wody
garść czarnych oliwek
garść suszonych pomidorów
świeży rozmaryn
szczypta cukru
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
sól

Z drożdży, szczypty cukru i 100 ml ciepłej wody przygotować zakwas. Następnie wlać go do miski, połączyć z przesianą gładką mąką i solą i wyrobić elastyczne ciasto, w razie potrzeby podlewać je wodą. Suszone pomidory pokroić i dodać do ciasta wraz z odrobiną oliwy z oliwek. Całość przykryć ściereczką, wstawić do piekarnika na co **najmniej 30 minut** i skorzystać z funkcji **Wyrastanie ciasta**. Następnie uformować trzy jednakowych rozmiarów chlebki i ponownie odstawić, by wyrosły. Po pewnym czasie rozwałkować je do wysokości około 2 cm, przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i, po raz trzeci, dać ciastu odpocząć przez jakiś czas pod ściereczką.

Przed pieczeniem wcisnąć w chlebki czarne oliwki i trochę suszonych pomidorów, całość posypać świeżym rozmarynem, skropić oliwą z oliwek i piec w nagrzanym piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/Chleb 180°C** przez **20-25 minut**.

KNEDLE KARLOWARSKIE

4 porcje



12 czerstwych rogalików
4 jajka
350 ml mleka
120 g mąki razowej
100 g masła
pietruszką
sól, pieprz

Rogaliki pokroić w kostkę. Żółtka, sól, pieprz, pietruszkę, mąkę i mleko wymieszać w misce, dodać pokrojone rogaliki i gorące stopione masło, raz jeszcze dobrze wymieszać. Białka jaj ubić na sztywną pianę i ostrożnie połączyć ją ciastem, całość odstawić na 5 minut, a następnie ukształtować 8 podobnych, półokrągłych knedli. Knedle przenieść na perforowaną blachę i piec w rozgrzanym piekarniku w programie **Gotowanie na parze 99°C** przez **30 minut**.

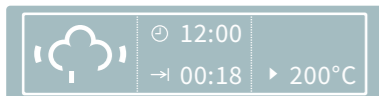
Ciasto można również uformować w stożki, zawinąć w folię spożywczą i piec w rozgrzanym piekarniku w programie **Gotowanie na parze 99°C**, przez **33 minuty**.

W celu ponownego podgrzania, knedle rozłożyć na perforowanej blasze i wstawić na 8-10 minut do uprzednio nagrzanego piekarnika, ustawionego na **Gotowanie na parze 99°C**.



ROGALE PIWNE

12 sztuk



500 g półgrubej mąki
200 ml jasnego piwa
50 ml oleju słonecznikowego
1 łyżka mleka
1 żółtko
20 g drożdży
1 łyżeczka soli
1 białko do posmarowania
sól gruboziarnista i kminek do posypania
mąka do obsypywania

Piwo lekko podgrzać, dodać do niego łyżkę mleka i rozkruszone drożdże, odstawić na około 5 minut i poczekać na zaczyn.

Mąkę wymieszać z solą, dodać zaczyn, olej i żółtko. Wszystko dokładnie wymieszać, przykryć ściereczką i pozostawić na 40 minut do wyrośnięcia.

Ciasto wyłożyć na posypaną mąką stolnicę i podzielić na 12 małych bułek, rozwałkować je na placuszki, a następnie rolować. Rolki z ciasta rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować białkiem i posypać solą oraz kminkiem.

Rozgrzać piekarnik z wodą w zbiorniku. Rogaliki piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/Chleb** w temperaturze **200°C** przez **około 18 minut**, a po upieczeniu pozostawić do ostygnięcia. Najsmaczniejsze są na drugi dzień.

ROGALE

10 sztuk



250 ml letniej wody
3 łyżki masła
1 opakowanie drożdży instant
500 g półgrubej mąki
10 g cukru
10 g soli

Roztopić masło, wlać do dużej miski z letnią wodą, dodać drożdże i mieszać przez chwilę. Stopniowo dodać suche składniki i dokładnie wymieszać.

Odstawić na 1-2 godziny w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, po upływie pół godziny ciasto przełożyć i ponownie odstawić, by wyrastało.

Z wyrośniętego ciasta formować małe bochenki, lekko je ugniatając i pozostawić do wyrośnięcia jeszcze na 10 minut. Następnie rozwałkować każdy do kształtu elipsy o długości około 25 cm i zwinąć w rolki – dobrze ścisnąć.

Rogaliki ułożyć w odstępach na papierze do pieczenia, skropić wodą i zostawić na kolejne 45 minut przykryte ściereczką.

Do zasobnika na dnie piekarnika wlać wodę, piekarnik rozgrzewać przez 5 minut, następnie umieścić blachę z rogalikami na poziomie 2 lub 3 i piec, używając programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/Chleb** w temperaturze **200°C**. Po wyjęciu z piekarnika, rogaliki zostawić do wystygnięcia, najlepiej jeść tego samego dnia.

PLACUSZKI ZE SKWARKAMI

4 porcje



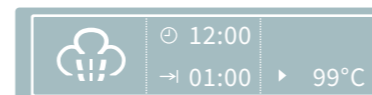
500 g gładkiej mąki
2 żółtka
1 jajko do smarowania
200 g zmielonych skwarek
70 g posiekanych skwarek
250 ml letniej wody
30 g drożdży
100 g smalcu
kminek
sól
sól gruboziarnista

Z drożdży, 100 ml letniej wody i odrobiny mąki przygotować zaczyn, który następnie należy dolać do przesianej mąki, dodać resztę ciepłej wody, stopiony smalec, żółtka i szczyptę soli. Wyrobić ciasto, dodać do niego skwarki i odstawić do wyrośnięcia, następnie uformować z ciasta walec i podzielić na dwie części. Po jakimś czasie z każdej części formować placuszki i ponownie odstawić, by wyrosły.

Placki przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować je roztrzepanym jajkiem, posypać kminkiem i solą gruboziarnistą. Ich wierzchy przed pieczeniem ponacinać, by skórka ładnie popękąła. Piec w rozgrzanym piekarniku, w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/Chleb** w temperaturze **160°C** przez **25-30 minut**, aż osiągną kolor złotego brązu. Po upieczeniu zostawić do ostygnięcia.

ZIEMNIAKI GOTOWANE W CAŁOŚCI

4 porcje



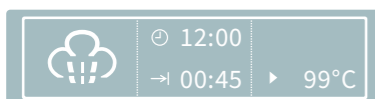
1 kg ziemniaków

Ziemniaki obrać, wsypać do perforowanego pojemnika i wstawić do nagrzanego piekarnika, gotować w trybie **Gotowanie na parze 99°C** przez **60 minut**. Zaletą gotowania ziemniaków na parze jest to, że się nie rozgotowują, zachowują również wszystkie wartości odżywcze, kolor i smak.



GOTOWANY RYŻ

4 porcje



500 g długoziarnistego ryżu
600 ml ciepłej wody
olej roślinny
sól

Ryż dokładnie przemyć gorącą wodą i zostawić do odcedzenia. Następnie przełożyć do pełnego naczynia, dodać sól, kroplę oleju, gorącej wody i wymieszać.

Naczynie umieścić w nagrzanym piekarniku, gotować w programie **Gotowanie na parze 99°C** przez **45 minut**. Po ugotowaniu ryż wymieszać widelcem i podawać.

Jeśli chodzi o podgrzanie ugotowanego już ryżu, to należy umieścić go w nagrzanym piekarniku, ustawić **Gotowanie na parze 99°C** na **10-12 minut**.

W naczyniu mieści się nie więcej niż 1 kg ryżu. Stosunek ryżu i wody różni się nieco, w zależności od rodzaju:

1 kg długiego ryżu = 1,3 l wody

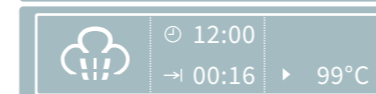
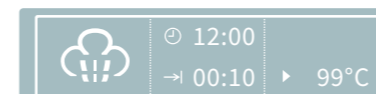
1 kg ryżu jaśminowego = 1,2 l wody

1 kg parzonego ryżu (parboiled) = 1,5 l wody

1 kg ryżu basmati = 1,2 l wody

1 kg ryżu do sushi = 1,2 l wody

GOTOWANE JAJA

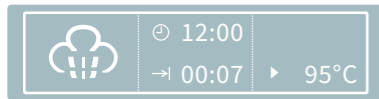


Jaja należą do grupy pokarmów o najbardziej zróżnicowanej zawartości ważnych składników odżywczych i wysokiej przyswajalności. Gotowanie na parze, zgodne z zalecanym czasem, wyklucza przegotowanie jajek, a tym samym, utratę ważnych składników odżywczych, smaku czy koloru.

Całe jaja delikatnie włożyć do perforowanego pojemnika, umieścić w nagrzanym piekarniku i uruchomić program **Gotowanie na parze 99°C**.

Jajka na miękko gotować **10 minut**, jajka na **twardo 16 minut**.

JAJKA SADZONE Z PIEKARNIKA



Wgłębienia w tacce do wypiekania muffinów wysmarować masłem, a do każdego wgłębienia wbić jajko. Nagrzać piekarnik z funkcją **Gotowanie na parze** do **95°C**, wstawić jajka i zaparzać przez **7 minut**, następnie wyłożyć na szparagi. Szparagi podawać z jajkiem, polanym sosem holenderskim.



PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

SZPARAGI Z JAJKIEM POCHE I SOSEM HOLENDERSKIM



Sos holenderski

rondelek z klarowanym masłem
100 ml octu z białego wina
150 ml wytrawnego wina białego
6 szalotek drobno siekanych
6 żółtek
sól i pieprz

Szparagi obrać, obciąć im zwłókniałe końcówki, wstawić do piekarnika z funkcją **Małej wilgotności na 95°C** i blanszować przez **10-15 minut**.

Klarowane masło rozpuścić do płynnej postaci, ocet, wino i szalotki zredukuj na wolnym ogniu do 80% objętości. Odcedzić płyn od części stałych, wywar przestudzić. Żółtka ubić z łyżeczką wody na puszystą pianę i wymieszać z przestudzonym wywarem i umieścić w kąpeli wodnej. Ubijać uzyskaną masę, aż zacznie delikatnie przywierać do ubijaczki, po czym zdjąć ją z kąpeli wodnej i dolewać klarowane masło cienkim strumieniem, nieustannie ubijając. Sos powinien mieć konsystencję majonezu. Doprawić przed podaniem.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

WARZYWA NA PARZE



KALAFIOR I BROKUŁY

Kalafior i brokuły możemy zostawić w całości lub rozdzielić na poszczególne różyczki, włożyć do perforowanego pojemnika i posolić. Umieścić w rozgrzanym piekarniku i uruchomić program **Gotowanie na parze 99°C**, na około **15-20 minut**. Po ugotowaniu wlać gorące masło i oliwę z oliwek. Posypać świeżym szczypiorkiem lub innymi świeżymi ziołami.

MARCHEW, SELER, PIETRUSZKA, GROSZEK, KUKURYDZA

Warzywa umyć, większe kawałki pokroić i umieścić w perforowanym pojemniku. Gotować w rozgrzanym piekarniku z programem **Gotowanie na parze 99°C** przez **15-20 minut**. Po gotowaniu wlać gorące masło i posolić.

ZIELONE I BIAŁE SZPARAGI

Zielone szparagi włożyć do perforowanego pojemnika. Gotować w rozgrzanym piekarniku, z programem **Gotowanie na parze 99°C** przez **8-10 minut**.

Białe szparagi dokładnie oczyścić, końcówki odciąć. Szparagi włożyć do perforowanego pojemnika i umieścić w rozgrzanym piekarniku, gotować w programie **Gotowanie na parze 99°C** przez **10-12 minut**.

Po ugotowaniu szparagi polać gorącym masłem i solą. Można również delikatnie zarumienić na patelni z masłem lub oliwą z oliwek. Jeśli szparagi nie będą podawane od razu, schłodzić je po ugotowaniu w wodzie z lodem, aby zachowały piękny kolor.

MROŻONE WARZYWA

Warzywa włożyć do perforowanego pojemnika, umieścić w rozgrzanym piekarniku, użyć funkcji **Gotowanie na parze 99°C** i gotować przez **12 minut**. Po ugotowaniu przelać gorącym masłem i posolić, ewentualnie po gotowaniu przesmażyć z masłem lub oliwą z oliwek.



MIĘSA



GRILOWANE PIERSI KURCZAKA

2 porcje



2 mrożone piersi kurczaka, każda o masie 200 g
świeży tymianek
olej słonecznikowy
sól, pieprz
Magic Plate

Piersi z kurczaka oczyścić, posmarować olejem, natrzeć solą i pieprzem i posypać świeżymi liśćmi tymianku. Pozostawić w temperaturze pokojowej przez około godzinę. Do piekarnika wstawić brytfannę, a do niej specjalną płytę grillową (**Magic Plate*** – szczegóły poniżej). Nagrzać wstępnie piekarnik, ustawić program **Termoobieg 230°C**, do jednej piersi wpiąć termosondę. Mięso wstawić do rozgrzanego piekarnika na płytę Magic Plate, **termosondę nastawić na temperaturę 74°C**. Nie obracać mięsa podczas pieczenia.

*Płyta grillowa **Magic Plate** zapewnia szybkie opiekanie mięsa i tworzy na jego wierzchu grillową „krateczkę”. Korzystając z tej płyty, można robić grilla także w domu, bez nieprzyjemnego zapachu i dymu. Na Magic Plate można przygotować różne rodzaje mięsa – wystarczy ustawić termosondę zgodnie ze wskazaniami temperatur w tabeli ze strony 19.

BEFSZTYK

4 porcje



800 g polędwicy wołowej (bez warkocza)
olej roślinny
sól, pieprz

Mięso oczyścić i dokładnie usunąć błonki. Pokroić na cztery równej wielkości steki, posolić je i popieprzyć z obydwu stron. Rozgrzać patelnię, dodać trochę oleju i podsmażyć steki, następnie wyłożyć je na blachę, w środku mięsa umieścić termosondę i wstawić do piekarnika nastawionego na program **Termoobieg 170°C**, a **termosondę** ustawić na **60°C**.

Steki po upieczeniu odstawić na parę minut, by „odetchnęły”.

Zalecenia wysokości temperatury i poziomu wypieczenia mięsa znajdują się w tabeli na stronie 21.



KLOPSIKI

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

400 g karkówki wieprzowej lub boczku

400 g karkówki wołowej lub łopatki

1 rogalik

1 cebula

100 ml mleka

2 ząbki czosnku

suszony majeranek

sól, pieprz

Rogalik pokroić w drobną kostkę, zalać zimnym mlekiem i odstawić na chwilę.

Schłodzone mięso zmielić w maszynce do mięsa i wymieszać z drobno posiekaną cebulą. Dodać rogalik zanurzony w mleku, majeranek, zmiążdżony czosnek, sól i pieprz i dobrze wymieszać. Z wymieszanej masy formować jednakowego kształtu klopsiki, przenieść je na blachę, a w środku jednego umieścić termosondę. Całość wstawić do piekarnika na program **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 190°C, termosondę** nastawić na **temperaturę 80°C** lub piec przez **20-25 minut**.

ROLADA Z KURCZAKA

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

1 cały kurczak

300 g udek z kurczaka bez kości i skóry

200 g boczku

100 g masła

50 ml śmietany

1 białko

sól, pieprz

Udka z kurczaka pokroić na małe kawałki, posypać solą, pieprzem, dodać białko, śmietanę, 50 g (połowę) rozpuszczonego masła i krótko miksować. Wszystkie składniki powinny być zimne, wtedy farsz będzie gładzijszy i będzie lepiej przylegać do mięsa.

Oczyszczonego, luzowanego kurczaka położyć na desce do krojenia, stroną skóry do dołu i doprawić solą oraz pieprzem. Na rozłożonym kurczaku ułożyć boczek i rozsmarować masę z farszu, następnie wypełnionego kurczaka zrolować z powrotem i przewiązać sznurkiem kuchennym. Roladę nasmarować pozostałym roztopionym masłem i posolić, następnie przełożyć na blachę, w środku umieścić termosondę i wstawić do piekarnika ustawionego na program **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 180°C, termosondę** nastawić na **temperaturę 75°C** lub piec przez około **60 minut**.

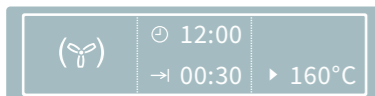


GĘŚ MARCIŃSKA

4-6 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)



- 1 cała gęś o wadze 3 kg
- 2 jabłka
- 200 ml bulionu z kurczaka
- mąka jasna
- zmielony kminek
- sól

Gęś umyć, oczyścić, obciąć szyję, przednie skrzydełka oraz usunąć nadmiar tłuszczu. Wszystkie usunięte i odcięte części umieścić w naczyniu do pieczenia, a gęś nasmarować kminkiem i solą na zewnątrz i od wewnątrz. Do środka włożyć jabłka i umieścić w piekarniku na ruszcie, pod ruszt zaś wstawić naczynie z usuniętymi, odciętymi skrawkami. Piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 130°C** przez **2 godziny i 40 minut**. Później ustawić program **Termoobieg 160°C** na **20-30 minut** i piec do chrupkości. Podczas pieczenia, podlać czasami sosem ze skrawków z brytfanny.

Po upieczeniu gęś wyjąć a skrawki z brytfanny zredukować do czystego tłuszczu. Dwie łyżki tego tłuszczu zagęścić mąką, dusić do uzyskania złotego koloru i zalać bulionem. Sos gotować na małym ogniu przez co najmniej 20 minut, od czasu do czasu mieszając. Następnie przecedzić i podawać z mięsem.

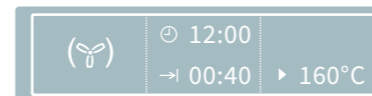
Nadmiar tłuszczu przelać do zamykanego szklanego naczynia i przechowywać w lodówce, może być wykorzystany do przygotowywania innych potraw.

PIECZONA KACZKA

4-6 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)



- 1 cała kaczka o wadze 2 kg
- 200 ml bulionu
- mąka jasna
- mielony kminek
- sól

Kaczkę umyć, oczyścić, obciąć szyję i przednie skrzydełka oraz usunąć. Wszystkie usunięte i odcięte części umieścić w naczyniu do pieczenia, a kaczkę z zewnątrz i wewnątrz doprawić kminkiem i solą. Umieścić w piekarniku na ruszcie, pod ruszt zaś wstawić naczynie z usuniętymi, odciętymi skrawkami. Piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 130°C** przez **2 godziny i 20 minut**. Później ustawić program **Termoobieg 160°C** na **30-40 minut** i piec do chrupkości. Podczas pieczenia, podlać czasami sosem ze skrawków z brytfanny.

Po upieczeniu kaczkę wyjąć, a skrawki z brytfanny zredukować do czystego tłuszczu. Dwie łyżki tłuszczu zagęścić mąką, dusić do uzyskania złotego koloru i zalać bulionem. Sos gotować na małym ogniu przez co najmniej 20 minut, od czasu do czasu mieszając. Następnie przecedzić i podawać z mięsem.

Nadmiar tłuszczu przelać do zamykanego szklanego naczynia i przechowywać w lodówce, może być wykorzystany do przygotowywania innych potraw.



PIECZONA KARKÓWKA

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

1 kg mięsa wieprzowego
2 cebule
4 ząbki czosnku
1 łyżeczka bulionu
mąka jasna
kminek
wywar mięsny
sól, pieprz

Karkówkę wieprzową oczyścić, natrzeć wyciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem i kminkiem.

W pojemniku do pieczenia umieścić trochę tłuszczu i grubo pokrojoną cebulę, ułożyć w nim mięso z termosondą w środku. Całość piec w piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 150°C, z termosondą** nastawioną na **85°C** lub piec około 2 godziny. Podczas pieczenia, cebulę mieszać co jakiś czas, by się nie przypaliła.

Upieczone mięso wyjąć na półmisek. Wywar przelać do rondla i zredukować. Sos zabielić mąką i dusić do uzyskania złotego koloru, następnie wlać do niego wystudzony wywar i - mieszając od czasu do czasu, by nie doprowadzić do wrzenia - dusić przez około 20 minut na małym ogniu. Po upływie tego czasu sos odcedzić i doprawić solą.

Mięso podawać pokrojone w plastry, polane sosem.

PIECZONE ŻEBERKA WIEPRZOWE

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

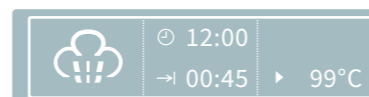
1,5 kg mięsnych żeberek wieprzowych
1 łyżka pełnotłustej musztardy
1 łyżka sosu Worcestershire
1 łyżeczka zmielonego kminku
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka suszonego chili
100 ml piwa
olej roślinny
sól, pieprz

W misce wymieszać musztardę, Worcester, kminek, zmiadzony czosnek, miód, paprykę chili i piwo, doprawić solą i pieprzem, skropić olejem. Do tak przygotowanej marynaty włożyć żeberka i zostawić je na jeden dzień. Następnie umieścić żeberka na ruszcie, pod ruszt wstawić blachę i piec z programem **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 160°C**, przez około **90 minut**.





TAJSKA WOŁOWINA Z JAJKIEM SADZONYM



400 g chudej wołowiny
200 g ryżu
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka oliwy
1 łyżeczka oleju sezamowego
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 marchewka
200 g szpinaku
2 jajka
szczypiorek
2 cm imbiru
2 ząbki czosnku
1 cebula
sól, pieprz

Wołowinę pokroić w cienkie paski, imbir i jeden ząbek czosnku posiekać drobno i dodać do mięsa. Następnie dodać sos sojowy, olej sezamowy, pieprz i słodką paprykę. Całość wymieszać i odstawić na 15 minut a w tym czasie pokroić w paski marchewkę i szczypiorek. Mięso ułożyć na rozgrzanej patelni i podsmażyć przez 8-10 minut. Na drugiej patelni rozgrzać oliwę, wcisnąć przez praskę ząbek czosnku, dodać szpinak i podsmażyć przez 3 minuty, doprawiając solą i pieprzem. Usmażyć jajko sadzone, do momentu ścięcia się białka. Ryż ułożyć na dnie naczynia, na nim umieścić wołowinę, szpinak, marchew i jajko sadzone, a całość posypać szczypiorkiem.

Ugotować ryż, korzystając z przepisu zamieszczonego na str. 74.

PRZEPIS
MICHAŁA WRZOSKA



KURCZAK PIECZONY

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

1 kurczak o wadze 1,5 kg
100 g masła
sól, pieprz

Przeptukać kurczaka pod bieżącą wodą i osuszyć, a wewnątrz umieścić kawałek masła – najlepiej tuż pod skórą na piersi i pod skrzydełkami. Resztę masła roztopić i natrzeć nim całego kurczaka. Doprawić solą i umieścić na ruszcie, dzięki temu kurczak upiecze się równomiernie z każdej strony, aż będzie chrupiący. Pod rusztem ustawić naczynie, do którego będzie skapywał tłuszcz. Piec przy użyciu programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 185°C** przez **60-70 minut**.

Po upieczeniu mięso zdjąć z rusztu, a tłuszcz wlać do rondla. Zagotować sos, zdjąć z płyty i domieszać odrobinę zimnego masła, doprawić solą i pieprzem. Kurczaka przed podaniem polać sosem.

PIECZONY KURCZAK Z NADZIENIEM

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

1 kurczak o wadze 1,5 kg
4 czerstwe rogaliki
2 jajka
100 g bekonu
100 ml mleka
szczypiorek
sól, pieprz

Rogaliki pokroić w drobną kostkę i umieścić w misce, dodać podsmażony na maśle i pokrojony w kostkę, boczek. Całość potączyć z ubitymi z mlekiem żółtkami. Dodać sól i pieprz. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie domieszać do reszty.

Kurczaka oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i wypełnić go większością nadzienia, a pozostałą odrobiną wypełnić mu skórę na piersi. Udka związać kuchennym sznurkiem. Następnie natrzeć kurczaka roztopionym masłem i solą i ułożyć na ruszcie, a pod rusztem umieścić blachę na skapujący tłuszcz. Piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 185°C** przez **60-70 minut**.

GOLONKA PIECZONA

3-4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

golonka wieprzowa z kością o wadze 1,5 kg
mielony kminek
sól, pieprz

Golonkę optukać pod bieżącą wodą, osuszyć, doprawić solidnie solą, pieprzem i kminkiem i pozostawić na około 1 godzinę w temperaturze pokojowej. Następnie przełożyć mięso na ruszt, pod ruszt wsunąć blachę. Nie ma potrzeby obracania mięsa podczas pieczenia, skórka przypiecze się równomiernie z każdej strony. Do pieczenia użyć programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność**, piec **w 130°C** przez **2,5-3 godziny**.

Zamiast tego można użyć termosondy, nastawionej na temperaturę 85°C.

PIECZONY BOCZEK WIEPRZOWY

6 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)



1,5 kg chudsze go boczku bez kości
1 łyżeczka kminku
2 ząbki czosnku
1 cebula
mąka jasna
sól, pieprz

Mięso oczyścić, a skórę i tłuszcz naciąć na głębokość około 1 cm. Następnie natrzeć wyciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem oraz kminkiem i zostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej, by przeszło przyprawami. Cebulę grubo posiekać, umieścić w pojemniku z pełnym dnem, a na niej ułożyć boczek skórą do góry. Piec z programem **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w **130°C** przez **około 2,5 godziny**.

Po upływie tego czasu, mięso przełożyć na blachę, umieścić pod grillem i dopiec, używając funkcji **Grill 230°C** przez **10 minut**, aż skórka stanie się chrupiąca.

W tym samym czasie przelać sos spod mięsa do rondla i zredukować do czystego tłuszczu. Dwie łyżki tłuszczu zagęścić mąką i dusić do uzyskania złotego koloru, następnie zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu przez około 20 minut, co jakiś czas mieszając. Przepędzić, doprawić solą.

Boczek podawać krojony w plastry i polany sosem.



SIEKANA PIECZEŃ WOŁOWA

4-6 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

400 g karczku wołowego lub łopatki
400 g boczku wieprzowego
3 jaja
2 średnie cebule
5 ząbków czosnku
200 ml mleka
2 rogaliki
kminek mielony
majeranek suszony
sól, pieprz

Rogaliki pokroić w drobną kostkę, zalać zimnym mlekiem i odstawić na chwilę.

Schłodzone mięso wołowe i wieprzowe zmielić i umieścić w misce. Dodać jaja, wyciśnięty czosnek, drobno posiekane cebule, rogaliki nasączone mlekiem, zmielony kminek, majeranek, sól i pieprz - wszystko dokładnie wymieszać. Jeśli masa wymaga zagęszczenia, dodać bułkę tartą, jeśli masa jest zbyt rzadka rozcieńczyć ją mlekiem.

Z masy formować stożki, najlepiej mokrymi rękami, dzięki czemu mięso nie popęka w trakcie pieczenia.

Pieczeń przełożyć na blachę, w środku umieścić **termosondę**, ustawioną na **80°C** i piec przy użyciu programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 165°C** lub przez **60-70 minut**.

POŁĘDWICA WIEPRZOWA

2 porcje



2 polędwice wieprzowe, każda o masie 200 g
olej roślinny
sól, pieprz

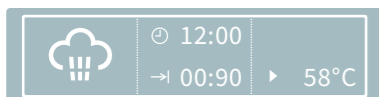
Polędwice oczyścić, dokładnie odbłonić, przyprawić z obydwu stron solą i pieprzem i ostro podsmażyć na rozgrzanej patelni w niewielkiej ilości oleju. Przesmażone polędwice przełożyć na blachę, do środka jednej z nich włożyć **termosondę**, ustawioną na **temperaturę 65°C** i piec w rozgrzanym piekarniku w programie **Termoobieg 70°C**.

Po upieczeniu zostawić na 2 minuty, później kroić w plastry lub podawać w całości.



POŁĘDWICA WIEPRZOWA Z PIETRUSZKOWYM PESTO

4-6 porcji



- 1 polędwica wieprzowa
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 masło orzechowe
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soli

Pesto

- 60 g włoskiej, płaskolistnej pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 20 g orzeszków piniowych
- 50 g startego parmezanu
- 100 ml oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Polędwicę natrzeć solą, włożyć do worka próżniowego razem z masłem, gałązką rozmarynu i czosnku i zamknąć. Dusić, korzystając z funkcji **Gotowanie Sous-Vide** w temperaturze **58°C** przez **90 minut**. Po upływie tego czasu podsmażyć na patelni i podawać.

Umieścić wszystkie składniki na pesto w moździerzu, ucierać lub miksować do powstania gładkiej masy.

PRZEPIS SOUS-VIDE
JIRÍHO HILGARTA



ROLADA WIEPRZOWA

4-6 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

- 1,5 kg wieprzowiny bez kości
- 200 g wędzonego boczku
- 1 łyżka musztardy
- 2 cebule
- 200 g wędzonego bekonu
- 1 kielbasa
- 1 białko
- tłuszcz wieprzowy
- sól, pieprz

Wieprzowinę pokroić wzdłuż i przez folię spożywczą lekko rozbijając, tak by nie porozrywać mięsa. Następnie wyciąć z mięsa regularny płat na roladę, a z reszty przygotować farsz: pokroić na małe kawałki, posypać solą, pieprzem, dodać białko i zmiksować. Do farszu dodać pokrojony w kostkę wędzony boczek i powstałą masę rozsmarować na płacie karkówki. Wszystko posypać posiekaną kielbasą i zrolować. Roladę dokładnie związać sznurkiem wędliniarskim, posmarować musztardą i posolić. Cebulę posiekać na grube kawałki, włożyć do naczynia z pełnym dnem, a na niej umieścić roladę, piec w piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 150°C** przez **około 2 godziny**.

Tłuszcz z pieczenia wlać do rondla, zredukować do czystej postaci, nadmiar odlać, z czego 2 łyżki zagęścić mąką i dusić do uzyskania złotego koloru, zalewając na koniec zimną wodą lub bulionem. Gotować na wolnym ogniu przez co najmniej 20 minut, od czasu do czasu mieszając, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Roladę podawać krojoną w plastry i polaną sosem.

SZASZŁYK WIEPRZOWY

4 porcje



600 g karkówki wieprzowej lub polędwicy

1 kielbasa

1 papryka żółta

1 papryka czerwona

1 cebula

olej roślinny

sól, pieprz

Mięso oczyścić i pokroić na równe kostki o rozmiarach 3 x 3 cm, włożyć je do miski, doprawić solą i pieprzem, skropić olejem, wymieszać i pozostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej. W tym samym czasie moczyć patyczki do szaszłyków w zimnej wodzie. Papryki pokroić na kawałki równej wielkości, cebulę w kliny a kielbasę w grubsze plastry. Mięso, papryki, cebulę i kielbasę nadziać na patyczki, ułożyć na blasze i piec w rozgrzanym piekarniku z programem **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w temperaturze **230°C**, przez **15-20 minut**.



PIECZONA WIEPRZOWINA

4 porcje



SteamBoost (CombiSteam Deluxe) SteamPro (CombiSteam Pro)

1 kg łopatki, boczku lub karkówki

5 ząbki czosnku

2 średnie cebule

1 łyżeczka mielonego kminku

mąka pszenna

sól, pieprz

Mięso pokroić w kostkę o wielkości 4 x 4 cm, doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i pokruszonym kminkiem, wymieszać. Na dnie pojemnika umieścić plasterki cebuli, na nią położyć przyprawione mięso i podlać odrobiną wody. Piec z programem **Termoobieg PLUS /Mała wilgotność 160°C** przez **100-120 minut**, aż mięso będzie miękkie, co jakiś czas mieszając.

Miękkie mięso wyjąć z piekarnika, a pozostały tłuszcz wlać do rondla. Naczynie z mięsem przykryć folią aluminiową albo pokrywką by mięso nie wyschło. Wywar mięsny, pozostały po pieczeniu, wygotować do czystego tłuszczu, zaprawić mąką, podsmażyć aż będzie miał złoty kolor i podlać wodą. Tak powstały sos dusić na małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia, przez 20 minut od czasu do czasu mieszając.

Kawałki mięsa podawać w sosie.



RYBY





RYBA MAŚLANA Z GRUBOZIARNISTĄ MUSZTARDĄ, SMAŻONY RYŻ Z IMBIREM, PĘDAMI FASOLI I KOLENDRĄ

4 porcje



400 g filetu ryby maślanej bez ości i skóry
1 łyżka gruboziarnistej musztardy
400 g ryżu jaśminowego
2 ząbki czosnku
2 papryczki chilli
kawałek imbiru (około 2 cm)
1 łyżka sosu sojowego (najlepiej marki Kikkoman)
60 g kiełków sojowych
60 g orzechów nerkowca
orzeszki ziemne lub arachidowe
2 jajka
2 łyżki posiekanego szczypiorku
2 łyżki świeżej kolendry
1 limonka
olej roślinny
sól, pieprz

Ryż dokładnie przemyć gorącą wodą i osuszyć, po czym przełożyć do pojemnika ze stali nierdzewnej i wlać 480 ml gorącej wody. Następnie umieścić w rozgrzanym piekarniku i gotować w trybie **Gotowanie na parze 99°C przez 45 minut**. Po zakończeniu gotowania spuszyć ryż widelcem.

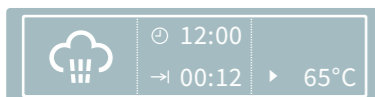
Rybę pokroić na cztery równe filety o wadze 100 g, na wierzchu każdego rozprowadzić niewielką ilość musztardy i soli, a w środku jednego umieścić termosondę. Włożyć do emaliowanego pojemnika i piec w rozgrzanym uprzednio piekarniku w trybie **Gotowanie na parze 80°C, termosondę** ustawić na **58°C**.

Zanim ryba będzie gotowa, przygotować smażony ryż. Do woka lub głębszego garnka wlać niewielką ilość oleju, rozgrzać go, dodać drobno posiekany czosnek, imbir, papryczki chilli, dodać do tego dwa jajka, dobrze wymieszać, dodać ugotowany ryż i smażyć. Doprawić sosem sojowym i solą, dodać grubo posiekane orzechy i smażyć całość jeszcze przez chwilę. Na koniec dodać kiełki sojowe, posypać posiekanym szczypiorkiem, kolendrą i skropić sokiem z limonki.

Upieczoną rybę podawać ze smażonym ryżem.

GRILOWANY DORSZ ATLANTYCKI Z MASŁEM MISO I WARZYWAMI

4 porcje



800 g dorsza
500 g soli
250 g cukru
20 g anyżu
100 g masła

Masło miso

250 g masła
2 gotowane jaja
80 g jasnej pasty miso
2 ząbki czosnku
skórka i sok z limonki
20 g chili
20 g świeżego imbiru
300 g puree z wiosennych warzyw ze szparagami

Rybę oczyścić i umyć, posypać solą, cukrem, mielonym anyżem i zostawić w marynacie 12 minut. Następnie opłukać rybę, osuszyć, pokroić na cztery kawałki i nasmarować masłem. Umieścić w woreczku próżniowym i gotować na parze z funkcją **Gotowanie Sous-Vide w 65°C** przez **12 minut**. Wyjąć rybę z worka próżniowego i podawać.

Masło, pozostawione w temperaturze pokojowej, umieścić w blenderze wraz z pastą miso, czosnkiem, jajkami, imbirem, skórką i sokiem z limonki oraz papryczkami chili i zmiksować na gładką, miękką piankę. Warzywa podgotować krótko w solidnie osolonej wodzie, następnie schłodzić je w zimnej wodzie i podsmażyć na maśle lub oliwie. Rybę podawać z pianką miso, nakładaną przy pomocy dozownika, obok warzyw na talerzu.

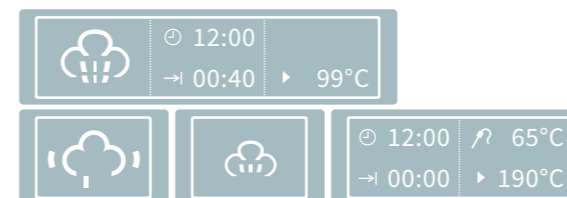
PRZEPIS SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE





ŁOSOŚ PIECZONY Z PAPRYCZKAMI CHILI, SUSZONYMI POMIDORAMI, KAPARAMI I PUREE ZIEMNIACZANYM

4 porcje



SteamPro
(CombiSteam Pro)

SteamBoost
(CombiSteam Deluxe)

- 800 g filetów z łososia ze skórą
- 50 g suszonych pomidorów w oliwie z oliwek
- 30 g kaparów w zalewie
- 3 papryczki chili
- 5 pomidorków cherry
- 1 kg ziemniaków (typ C, mączysty*)
- 350 ml mleka pełnotłustego
- 150 g masła
- oliwa z oliwek
- sól

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Ziemniaki obrać, pokroić w drobną kostkę i włożyć do pojemnika z perforowanym dnem. Posolić i gotować w nagrzanym piekarniku z funkcją **Gotowanie na parze 99°C**, przez **30-40 minut**, następnie zmiksować, dodać masło, ciepłe mleko i ponownie doprawić solą. Puree odstawić w ciepłe miejsce aż do upieczenia łososia, ewentualnie przed podaniem odgrzać w piekarniku.

Płaty łososia oczyścić z łusek i potencjalnych ości, skórę zostawić. Filety przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skropić je oliwą i posolić. Kapary, suszone pomidory, pomidorki i papryki chili, posiekać na mniejsze kawałki i posypać łososia. Do środka mięsa włożyć termosondę, piec w rozgrzanym uprzednio piekarniku, korzystając z programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 190°C**, termosondę ustawić na **65°C**.

Po ugotowaniu ryby podzielić ją na pojedyncze porcje oraz podawać z puree.

ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z BIAŁYMI SZPARAGAMI I HOLENDERSKIM SOSEM

4 porcje



800 g filetu z łososia
20 łydąg białych szparagów
200 g masła
4 żółtka
100 ml wytrawnego białego wina
50 ml białego octu winnego
1 cytryna
oliwa z oliwek
sól, pieprz

Szparagi obrać, odciąć końce i umieścić w pojemniku z perforowanym dnem. Łososia opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i podzielić na cztery równe porcje. Skropić oliwą z oliwek, doprawić solą i pieprzem i posypać startą skórką z połówki cytryny. Do jednej z porcji łososia włożyć termosondę, całość ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Filety piec razem ze szparagami w programie **Gotowanie na parze 80°C**, termosondę ustawić na **60°C**.

Sos holenderski

W tym samym czasie przygotować sos holenderski. 200 g masła podgrzać powoli w garnku, żółtka utrzeć razem z białym winem i octem winnym na pianę i mieszać powoli, dopóki masa nie zgęstnieje. Następnie do masy wlewać powoli, kropla po kropli, ciepłe masło aż powstanie gładka, lśniąca masa – doprawić ją solą i sokiem z cytryny.

Szparagi smażyć krótko na maśle i doprawić solą i pieprzem. Łososia podawać wraz ze szparagami, wszystko polane sosem.





ŁOSOŚ NA PARZE Z SURÓWKĄ I JAJKIEM SADZONYM

4 porcje



600 g filetów z łososia
pęczek rukoli
½ główki sałaty lodowej
300 g pomidorków cherry
1 ogórek
garść czarnych oliwek
150 g mozzarelli
4 jajka
1 łyżka miodu
1 cytryna
oliwa z oliwek
sól, pieprz

Najpierw przygotować jajka. Cztery miseczki wyłożyć folią spożywczą tak, by wystawała ponad rant, posmarować ją oliwą z oliwek. Do każdej miseczki wbić jajko, doprawić solą i starannie zawiązać folię sznurkiem.

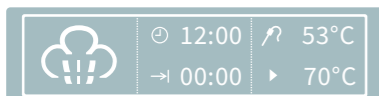
Łososia opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć. Filet nasmarować oliwą z oliwek i umieścić na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. W jeden z filetów włożyć termosondę, a jajka w folii wyjąć z misek i umieścić na płatach ryb, całość włożyć do piekarnika i ustawić program **Gotowanie na parze 80°C**, **termosondę** ustawić na **60°C**.

Wszystkie warzywa umyć, posiekać i wymieszać w misce. Z miodu, soku z cytryny i 70 ml oliwy z oliwek uzyskać gładki sos, doprawić go pieprzem i połączyć z sałatką.

Łososia po ugotowaniu pokroić na plasterki, jajka usunąć z folii.

Sałatę wyłożyć na talerz, na niej układać plastry łososia, jajka sadzone i plastry mozzarelli. Całość skropić oliwą z oliwek i serwować.

ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z POMARAŃCZOWYMI BURAKAMI I KOZIM TWAROŻKIEM Z TYMIANKIEM



kawałek łososia
pomarańcza
2 buraki
500 ml soku pomarańczowego
100 ml octu balsamicznego
łyżka cukru
łyżka masła
kozi twarożek
tymianek
sól i pieprz

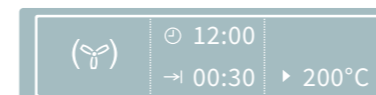
Buraki obrać i pokroić w ćwiartki, przelać do rondla, podlać sokiem pomarańczowym oraz octem balsamicznym, dodać cukier i gotować do miękkości a ugotowane odcedzić. Nie wylewać soku z wywaru po gotowaniu, zredukować go o 70%, a następnie wymieszać z burakami. Pomarańczę wyfiletować. Łososia posolić, ułożyć na blasze do pieczenia, piekarnik ustawić na funkcję **Gotowanie na parze 70°C**, termosonę ustawić na 53°C i wbić w łososia. Na płaskim talerzu ułożyć kilka ćwiartek buraków, a na nich cząstki pomarańczy. Łososia oprzeć na burakach, dodać odrobinę koziego twarożku i świeżego tymianku.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA



OKOŃ MORSKI PIECZONY W SOLI Z WARZYWNYM RATATOUILLE

2 porcje



1 okoń morski o masie 700 g
700 g gruboziarnistej soli morskiej
50 ml wody
1 cytryna
1 białko

Warzywa ratatouille

½ cukinii
½ bakłażana
1 papryka czerwona
1 papryka żółta
1 pomidor
1 szalotka
1 ząbek czosnku
świeże zioła prowansalskie (rozmaryn, tymianek,
cząber, estragon, bazylija, oregano)
oliwa z oliwek
sól, pieprz

Okonia morskiego wypatroszyć, odciąć płetwy, skórę i łuski zostawić. Rybę opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć, a do jamy brzusznej wstawić dwa plasterki cytryny i gałązkę tymianku. Z białka, 50 ml wody i soli gruboziarnistej przygotować ciasto. Połowę ciasta rozprowadzić na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, ułożyć na niej rybę a wszystko przykryć drugą połową ciasta. Piec w rozgrzanym piekarniku z funkcją **Termoobieg** w temperaturze **200°C** przez około **30 minut**.

Cukinię, bakłażana i papryki pokroić w kostkę, podsmażyć oddzielnie na oliwie z oliwek i przesypać do naczynia. Dodać, po uprzednim podsmażeniu na oliwie, posiekaną szalotkę i ząbek czosnku, na koniec dodać pomidory bez skóry i nasion. Całość wymieszać z posiekаныmi ziołami, doprawić solą i pieprzem do smaku i dołożyć do piekarnika, do ryby na ostatnie 7 minut.

Z pieczonej ryby dokładnie usunąć skorupę soli i skóry, wyjąć ości i podawać z warzywnym ratatouille.

SANDACZ PIECZONY, KALAFIOROWY SUFLET I GRILLOWANE SZPARAGI

4 porcje

	⊕ 12:00	→ 00:12	▶ 99°C
	⊕ 12:00	→ 00:30	▶ 180°C

4 filety z sandacza bez skóry (każdy o wadze około 150 g)
 ½ kalafiora
 8 sztuk zielonych lub białych szparagów
 100 ml śmietany (33%)
 4 jajka
 2 łyżki masła
 oliwa z oliwek
 szczypta gałki muszkatołowej
 sól, pieprz

Szparagi umyć, odciąć końce (około 0,5 cm zdrewniałych kawałków) i włożyć do pojemnika z perforowanym dnem. Kalafiora podzielić na małe różyczki i włożyć je do drugiego pojemnika z perforowanym dnem. Obydwa pojemniki umieścić w rozgrzanym piekarniku w trybie **Gotowanie na parze 99°C** przez **12 minut**. Szparagi wyjąć już po 5 minutach i ostudzić.

Kiedy kalafior będzie gotowy, przełożyć go do mniejszego pojemnika, wyłożonego papierem do pieczenia i zalać śmietaną, ubitą uprzednio z jajek, gałki muszkatołowej, soli i pieprzu. Piec na złoto w rozgrzanym piekarniku z funkcją **Termoobieg w 180°C** przez około **30 minut**.

Skórę na filetach z sandacza naciąć płytko, by nie skurczyła się podczas pieczenia i osolić. Następnie opiec rybę na patelni teflonowej na oliwie z oliwek - pierwsze 3 minuty na stronie ze skórą, następnie odwrócić i dopiekać krótko, przez około 2 minuty na drugiej stronie. Na koniec dodać szparagi i podgrzewać razem przez chwilę.

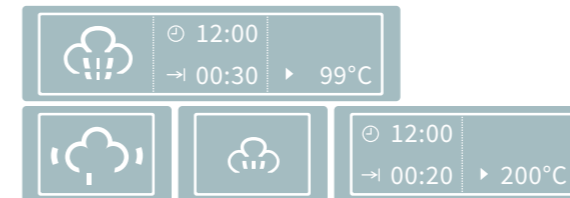
Sandacza podawać z sufletem z kalafiora i pieczonymi szparagami.





PSTRĄG PIECZONY NA ZIOŁACH NA SŁONINIE I WARZYWAMI NA PARZE

2 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

2 pstrągi każdy o masie 200 g
500 g ziemniaków (typ B, średnio-zwarty*)
100 g boczku
½ świeżego brokoła
70 g grochu
70 g kukurydzy
masło
świeży tymianek
świeży bazylija
1 cytryna
oliwa z oliwek
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Ziemniaki obrać, pokroić na równe kawałki i przełożyć do pojemnika z perforowanym dnem, dodać sól, wymieszać i umieścić w rozgrzanym piekarniku w trybie **Gotowanie na parze 99°C przez 30 minut.**

Brokuł rozdzielić na różyczki, opłukać i włożyć razem z groszkiem i kukurydzą do pojemnika z perforowanym dnem. Pojemnik umieścić w piekarniku na 10 minut przed końcem gotowania ziemniaków i gotować w tym samym programie.

Pstrąga wypatroszyć, oczyścić z łusek, osuszyć i osolić wewnątrz i na zewnątrz. Do środka włożyć kawałek masła. Liście bazylii i tymianku utrzeć w moździerzu z kroplą oliwy z oliwek. Otrzymanym pesto natrzeć pstrąga, przełożyć go na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia i piec w rozgrzanym piekarniku, korzystając z programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 200°C**, przez **15-20 minut.**

W tym czasie posiekać boczek w kostkę i usmażyć na patelni. Gdy tłuszcz się rozpuści, wrzucić ugotowane ziemniaki i wymieszać. Dodać sól i pieprz do smaku i dusić jeszcze przez chwilę.

Gotowane warzywa podgrzać na innej patelni z odrobiną masła, doprawić solą do smaku.

Pstrąga podawać z ziemniakami, warzywami i cytryną.

PIECZONY STEK Z ŁOSOSIA

4 porcje



SteamBoost (CombiSteam Deluxe) SteamPro (CombiSteam Pro)

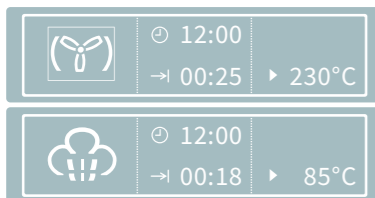
800 g filetów z łososia ze skórą
świeży tymianek
oliwa z oliwek
sól, pieprz

Oczyścić płatki łososia z łusek i pokroić na 4 równe porcje, następnie każdy z nich przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, skórą do góry, posmarować oliwą, solą i pieprzem oraz posypać listkami tymianku. Do środka mięsa wbić termosondę i piec w rozgrzanym piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 200°C**, termosondę ustawić na **65°C**.



PSTRĄG NA PARZE Z WARZYWAMI I CIEPŁĄ SAŁATKĄ Z SOCZEWICY Z KIEŁBASĄ

4 porcje



Pstrąg na parze

4 filety pstrąga bez skóry
1 średnia marchew
60 g selera naciowego
1 żółta papryka
skórka z 1 cytryny
60 g masła
sól, pieprz

Sos

2 czerwone papryki
2 ząbki czosnku w łupinach
20 ml białego octu winnego
10 g cukru
100 ml oliwy z oliwek
20 g obranych migdałów

Sałatka z soczewicy

400 g soczewicy zielonej lub czarnej (gotowanej)
½ średniej marchwi
50 g selera
1 czerwona cebula
80 g paprykowej kiełbasy
20 g czosnku
100 ml bulionu drobiowego
1 łyżka gładkolistej natki pietruszki
30 g masła
15 ml oleju
sól i pieprz

Papryki czerwone w całości natrzeć oliwą z oliwek, ułożyć na blasze, dodać czosnek w łupinach i piec w nagrzanym piekarniku z funkcją **Termoobieg** w **temperaturze 230°C** przez **około 25 minut**, aż będą ciemne. Na ostatnie 5 minut dorzucić migdały.

Po upieczeniu, papryki włożyć do woreczka i pozostawić na 30 minut, by powstał zacier. Po upływie tego czasu papryki pozbawić skórki i nasion, czosnek obrać i wraz z innymi warzywami zmiksować na gładki sos.

Masło stopić i dusić w nim skórkę z cytryny przez około 3-4 minuty, a następnie pozostawić do schłodzenia w temperaturze pokojowej.

Pstrągi umyć i osuszyć, pozbyć się łusek, a następnie natrzeć po obydwu stronach połową masła cytrynowego oraz doprawić solą i pieprzem. Marchew, seler i żółte papryki pokroić na cienkie paski, długości odpowiadającej szerokości filetów z pstrąga. Filety zwinąć w rolki wypełnione słupkami z warzyw, ułożyć na perforowanej blasze, rozprowadzić na nich pozostałą część masła

cytrynowego i piec w rozgrzanym piekarniku z wykorzystaniem funkcji **Gotowanie na parze** w **85°C** przez **18 minut**.

Na sałatkę z soczewicy pokroić marchew i seler w drobną kostkę i zaparzać je przez 2-3 minuty w gorącej osolonej wodzie, następnie natychmiast schłodzić w zimnej wodzie z lodem, by nie straciły koloru, odcedzić i odstawić.

Kiełbasę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni w oleju, dodać drobno posiekaną cebulę i czosnek, zeszklić, wymieszać z soczewicą i podlać bulionem. Doprowadzić wywar prawie do wrzenia, w ostatnim momencie dodać sparzone marchew i selera, odstawić patelnię, domieszać masło i pokrojoną pietruszkę oraz pora, doprawić solą i pieprzem.

Pstrąga podawać na sałatce z soczewicy z sosem z pieczonych papryk.



PSTRĄG Z SOSEM BÉARNAISE

2 porcje



2 filety z pstrąga
odrobina masła
1 gałązka tymianku
sól

Sos Béarnaise

1-2 łyżki octu
100 ml białego wina
2 żółtka jaj
300 g masła
2 małe cebule
1 łyżeczka drobno posiekanego estragonu
sok z połowy cytryny
sól

Pstrąga posolić, zamknąć wraz z masłem i tymiankiem w worku próżniowym i gotować z funkcją **Gotowanie Sous-Vide** w temperaturze **50°C** przez **25 minut**. Następnie zdjąć skórę z ryby i podawać z sosem Béarnaise.

Drobno posiekaną cebulę zalać octem, winem i krótko podgrzać. Po odparowaniu połowy płynu odcedzić, dodać żółtka i mieszać aż do uzyskania pianki, wciąż podgrzewając. Następnie piankę odstawić i wmieszać do niej stopniowo roztopione masło. Dodać estragon, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

PRZEPIS SOUS-VIDE
JIRÍHO HILGARTA



WĘDZONY ŁOSOŚ NA ZIELONEJ HERBACIE ZE SMAŻONYMI WARZYWAMI

4 porcje



600 g łososia ze skórą bez ości

Pieczone warzywa

1 łyżka świeżego imbiru
1 papryczka chili
2 ząbki czosnku
1 czerwona cebula
2 główki chińskiej kapusty
1 średnia marchewka
100 g grzybów Shi-take
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
1 łyżka sosu ostrygowego
1 łyżka sezamu (czarnego lub białego)
2 łyżki liści kolendry
2 łyżki oleju sezamowego
sól, limonka, papryczka chili

Palnik do flambirowania blachy ze stali nierdzewnej: z perforowanym i pełnym dnem (na wyposażeniu piekarnika parowego)

Marynata

1 ząbek czosnku
3 cm obranego imbiru
sok z 1 pomarańczy
skórka z ½ pomarańczy
1 łyżeczka cukru trzcinowego
1 łyżka sosu sojowego
½ łyżeczki przyprawy 5 smaków
1 łyżka oleju roślinnego

Mieszanka aromatyczna do wędzenia

100 g ryżu jaśminowego
2 łyżki zielonej herbaty
2 gwiazdki anyżu
skórka z ½ pomarańczy

Łososia oczyścić z łusek i ości, pokroić na cztery części.

Przygotować marynatę – w blenderze umieścić czosnek, imbir, cukier, przyprawę pięciu smaków, sos sojowy, olej, sok pomarańczowy i skórkę – zmiksować. Gdy marynata będzie gotowa, położyć w niej łososia i marynować 2-3 godziny w lodówce. Po upływie tego czasu, łososia wyjąć z marynaty i osuszyć. Blachę ze stali nierdzewnej obrócić do góry dnem i ułożyć na niej marynowane filety z łososia.

Z folii aluminiowej uformować miseczki z krawędzią. Ryż wymieszać w misce z cukrem, zieloną herbatą, przelamanym anyżem i resztą skórki pomarańczowej. Wszystko przelać do miski z folii aluminiowej, a miskę włożyć do naczynia ze stali nierdzewnej o pełnym dnem. Zawartość miski podpalić przy pomocy palnika do flambirowania aż zacznie się tlić – na tę miskę nałożyć naczynie z marynowanym łososiem, tworząc coś w rodzaju „zaparzaczka”, zakryć wszystko folią aluminiową, by dym nie uciekał.

Następnie wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec w programie **Termoobieg w temperaturze 185°C** przez **około 15 minut**. Po upieczeniu, wyjąć z piekarnika i odstawić na 5 minut pod folią aluminiową.

Umyć paprykę, marchew, cebulę, grzyby Shi-take pokroić w cienkie paski, kapustę na grubsze długie paski. Posiekany czosnek, imbir i papryczkę chili podgrzać w woku, na oliwie z oliwek, na małym ogniu. Dodać paprykę, cebulę, marchew, grzyby Shi-take i wówczas podsmażyć na ostrzejszym ogniu przez 2 minuty. Doprawić sosem ostrygowym i solą. Na koniec dodać posiekaną chińską kapustę, nasiona sezamu i krótko podsmażyć, na koniec dodać kolendrę i nie gotować dłużej.

Na talerzach rozłożyć pieczone warzywa, łososia układać na wierzchu i dekorować posiekanym chili i kolendrą. Podawać z łyżeczką limonki.



Uwaga:

Przyprawa 5 pięć smaków jest mieszanką goździków, anyżu, białego pieprzu, fenkułu i cynamonu. Ta lekko pikantna, słodko pachnąca mieszanka, pochodząca z południowych Chin i Wietnamu jest sprzedawana głównie w sklepach azjatyckich.



WĘDZONY WĘGORZ Z FOIE GRAS Z KACZEJ WĄTRÓBKAMI Z PRZEPIÓRCZYM JAJKIEM MARYNOWANYM W BURACZKACH

4 porcje

	⌚ 12:00	→ 00:32	▶ 64°C
	⌚ 12:00	→ 00:05	▶ 120°C

200 g wędzonego węgorka
200 g foie gras
60 ml Verjusa
200 g kalarepy
4 jaja przepiórcze
200 g buraków
sok z cytryny
80 ml sosu Ponzu
kawior Tobiko (ikra ryb latających)
sól, pieprz

Kacze wątróbki oczyścić, dodać Verjus, sól i pieprz. Zamknąć próżniowo i umieścić w piekarniku, ustawionym na tryb **Gotowanie Sous-Vide w 64°C** przez **30 minut**. Po ugotowaniu schłodzić w lodzie. Połowę wędzonego węgorka pokroić w kostkę, wymieszać z wątróbkami i pozostawić na 2 godziny w lodówce. Jaja przepiórcze gotować w osolonej wodzie przez 2 minuty, a następnie schłodzić w wodzie z lodem i obrać ze skorupki. Buraki obrać i wycisnąć z nich sok, do świeżego soku z buraków włożyć jajka, dodać sól, kroplę soku z cytryny i marynować przez 2 godziny.

Kalarepę obrać, pokroić w cienkie plasterki, a kralnicą wyciąć z nich samo koło - kółka wypełnić mieszanką foie gras i węgorka i formować z nich gniazdko. Do środka włożyć kawior Tobiko. Resztę węgorka pokroić na kawałki i gotować w piekarniku w programie **Termoobieg w 120°C** przez **5 minut**. Na koniec wszystko zalać sosem Ponzu.

PRZEPIS SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE



DANIA GŁÓWNE



ČEVABČIČI Z ZIEMNIAKAMI, DYMKĄ I SAŁATĄ LODOWĄ

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

600 g karkówki wołowej lub łopatki
400 g wieprzowego boczku
1 kg ziemniaków
(typ A, zwarty lub B, średnio-zwarty*)
1 cebula
1 jajko
1 dymka
smalec
mielona słodka papryka
sól, pieprz

Ziemniaki obrać, pokroić na kawałki, włożyć do perforowanego pojemnika i umieścić w rozgrzanym piekarniku w trybie **Gotowanie na parze 99°C** na **35 minut**.

Schłodzone mięso wołowe i wieprzowe zmielić. Cebulę posiekać i lekko podsmażyć na smalcu, po czym ostudzić, a następnie wymieszać z mięsem, jajkiem, papryką, solą i pieprzem. Z masy formować około 14 równych rolek, przełożyć je na blachę i piec w nagrzanym piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 190°C**, przez **15-20 minut**.

Ugotowane ziemniaki wymieszać z odrobiną masła i posiekaną dymką.

Čevabčiči podawać z ziemniakami i rwanymi liśćmi sałaty, posypane świeżym szczypiorkiem.

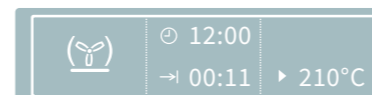


*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64



PIZZA DOMOWEJ ROBOTY Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ

4 porcje



500 g mąki na pizzę lub zwykłej pszennej mąki
250 ml letniej wody
8 g drożdży
5 g cukru
250 g mozzarelli w kostce
250 g szynki od kości
200 g przecieru pomidorowego
suszone oregano
świeża bazylia
oliwa z oliwek
sól

Drożdże i cukier wymieszać w letniej wodzie. W misce wymieszać mąkę z odrobiną oliwy z oliwek, dodać szczyptę soli i wymieszane drożdże. Wyrobić elastyczne ciasto, podzielić je na trzy równe części i zostawić by wyrosło pod ściereczką.

Po wyrośnięciu uformować ciasto na okrągło, brzegi nieco wywinąć do góry, by zawartość i ser nie spadała. Piec pizzę pojedynczo, jedną po drugiej, na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Passatę (przetarte pomidory), trochę oregano, oliwę z oliwek i sól zmiksować, a uzyskany tak sos do pizzy rozsmarować na cieście, posypać startą mozzarellą, na wierzchu ułożyć plastry szynki. (Powyższe zakłada użycie mozzarelli w kostce, jeżeli mozzarella jest w solance dodać ją na sam koniec, w przeciwnym razie roztopi się i spali). Blachę z pizzą wsunąć na pierwszy poziom od dołu i piec w nagrzanym piekarniku w programie **Pizza 210°C** przez **11 minut**.

Przed podaniem posypać pizzę liśćmi bazylii. Jeżeli pizza będzie pieczona następnego dnia, ciasto zawinąć w folię i przechowywać w lodówce. Przed pieczeniem pozostawić na pół godziny w temperaturze pokojowej.

PEŁNOZIARNISTA MINIPIZZA

4 porcje



200 g albo 20 łyżek mąki pełnoziarnistej
 ½ szklanki wody
 1 łyżeczka oliwy
 2 łyżeczki drożdży
 1 kula sera mozzarella

Dodatki

1 garść oliwek
 1 garść pomidorków cherry
 1 garść orzechów włoskich
 4 łyżeczki zielonego pesto
 4 garści rukoli

Drożdże rozpuścić w wodzie i odstawić na 5 minut, następnie dodać je do mąki, dolać oliwy i zagnieść. Wyrobione ciasto odstawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę.

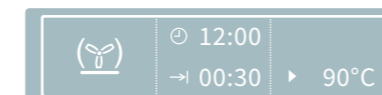
Ciasto podzielić na 4 części, każdą z nich rozciągnąć do uzyskania odpowiedniej grubości i wymiarów. W razie konieczności dodać trochę mąki dla ułatwienia sobie tego procesu. Rozciągnięte ciasto na 4 minipizze ułożyć na papierze do pieczenia i posmarować zielonym pesto, nałożyć mozzarellę, następnie pomidorki cherry oraz orzechy i oliwki.

Pizze piec z użyciem **funkcji Pizza**, w nagrzanym do **220°C** piekarniku przez 8-10 minut.

Przed podaniem na każdej pizze ułożyć rukolę.



PIZZA Z RUCCOLĄ



Ciasto do pizzy

500 g mąki pszennej „00”
300 ml wody mineralnej
5 g drożdży świeżych
15 g soli morskiej
3 łyżki oliwy z oliwek

Pizza z rucolą

sos pomidorowy
oliwki czarne
mozzarella
suszone oregano
oliwa z oliwek
sól
pieprz
rukola
parmezan

Drożdże rozpuścić w wodzie o temperaturze ok. 21°C, dodać mąkę, sól i oliwę. Z powstałego zaczynu wyrobić ciasto i wstawić na godzinę do piekarnika, ustawionego na program **Wyrastanie ciasta**. Po godzinie zagnieść ciasto ponownie i odstawić na kolejną godzinę by wyrastało. Po godzinie podzielić ciasto na kawałki o wadze około 300 g, formować z niego kule i odstawić na kolejną godzinę do wyrastania w piekarniku.

Na tym etapie (zamiast wyrastania) można ciasto zawinąć w papier do pieczenia lub papierową torebkę i zamrozić je w zamrażalniku. Rozmrażanie takiego ciasta odbywa się później w temperaturze pokojowej lub w piekarniku w 35°C. Pizzę piec w piekarniku na blasze lub na kamieniu do pizzy: kamień należy w takim wypadku włożyć do ustawionego na maksymalną temperaturę piekarnika, na ostatnią półkę od dołu i wygrzewać minimum 20 minut. Blachę również rozgrzać. Kulę ciasta na pizzę przesypać mąką i uformować z niej placek, najpierw rozplaszczając ręcznie, a później wałkując, i w ten sposób zwiększać jego średnicę. Nie rozciągać. Uformowany placek otrzepać z nadmiaru mąki i ułożyć na arkuszu papieru do pieczenia. Opuszkami palców zagnieść krawędzie na pizzy. Wylać na placek odrobinę sosu pomidorowego i rozsmarować go równomiernie po powierzchni, zostawiając margines od krawędzi. Na placku ułożyć oliwki i mozzarellę, skropić oliwą, posypać solą, pieprzem i oregano. Rozgrzany piekarnik uchylić i zsunąć pizzę na kamień do pizzy lub blachę wraz z papierem, dzięki czemu łatwiej się ześlizgnie. Jeżeli pizza pieczona jest na kamieniu to, po upływie ok. 6 minut, kiedy jej spód nieco stwardnieje, zsunąć ją z papieru bezpośrednio na kamień i piec dalej przez **12-17 min**. Gotowa pizza powinna mieć lekko rumiany spód i rozpuszczony ser, po wyjęciu z piekarnika ułożyć na wierzchu rukolę i zetrzeć parmezan. Całość skropić oliwą.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

FOCACCIA Z ROSTBEFEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI

4 porcje

	⌚ 12:00	→ 00:25	▶ 180°C
	⌚ 12:00	↻ 60 °C	▶ 150°C

1 kg pieczonych żeberek
2 łyżki musztardy
50 ml sosu Worcestershire
suszona papryczka chili
100 g majonezu
½ główki sałaty lodowej
1 pęczek rukoli
100 g pomidorków cherry
1 szczyptę
750 g mąki
20 g drożdży
450 ml letniej wody
czarne oliwki bez pestek
kilka suszonych pomidorów
świeży rozmaryn
szczypta cukru
oliwa z oliwek
olej roślinny
sól, pieprz

Musztardę, Worcester, szczyptę suszonych papryczek chili i około 50 ml oleju roślinnego wymieszać w misce, doprawić solą i pieprzem – do tak przygotowanej marynaty włożyć mięso, uprzednio oczyszczone i związane sznurkiem w watek. Marynować w lodówce do następnego dnia, wyjąć na godzinę przed pieczeniem i pozwolić nabrać temperatury pokojowej.

Z drożdży, szczypty cukru i 100 ml ciepłej wody przygotować zaczyn. W misce połączyć mąkę, zakwas, sól i wyrabiać giętkie ciasto, w razie potrzeby podlewać je letnią wodą. Do ciasta dodać trochę oliwy z oliwek i pokrojone suszone pomidory. Przykryć ściereczką i pozostawić na co najmniej 30 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Z ciasta uformować trzy duże bułki i pozwolić im dojść, a po wyrośnięciu rozwałkować na około 2 cm. Przełożyć na blachę do pieczenia i trzeci raz pozostawić pod ściereczką by doszły. Przed pieczeniem wcisnąć w ciasto czarne oliwki, trochę suszonych pomidorów i posypać liśćmi rozmarynu. Posać oliwą i piec przy użyciu programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 180°C** przez **20-25 minut**. Marynowane mięso smażyć na patelni z oliwą z oliwek. Przełożyć na blachę, do środka włożyć termosondę i umieścić w piekarniku ustawionym na program **Termoobieg** w temperaturze **150°C**, **termosondę** ustawić na **60°C**.

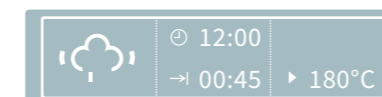
Gotową pieczeń wyjąć z piekarnika, rozwiązać sznurek i odstawić na kilka minut, zaś tłuszcz z pieczenia wymieszać majonezem.

Focaccię podzielić na cztery części, w każdej zrobić szczelinę i wypełnić ją przyprawionym majonezem. Dodać liście sałaty lodowej, posiekane pomidory, szalotki i rukolę. Na warzywach ułożyć plastry rostbefu.



FOCACCIA Z PESTO GENOVESE I POMIDORAMI

10-12 kawałków



1 kg mąki pszennej
700 ml wody mineralnej
14 g drożdży
20 g soli drobnej
oliwa z oliwek
sól gruboziarnista
rozmaryn

Pesto i salsa

miseczka pomidorków koktajlowych
mała cebula czerwona
duży pęczek świeżej bazylii
pełna garść orzeszków piniowych
miseczka tartego parmezanu
ząbek czosnku
oliwa z oliwek
sól
pieprz

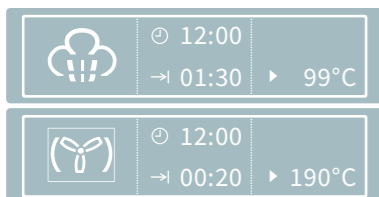
Wszystkie składniki wymieszać w misce i przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, obficie nasmarowaną oliwą, wstawić do piekarnika i ustawić program **Wyrastanie ciasta**. Po upływie 40 minut złożyć ciasto kilka razy w tak zwaną kopertę, po czym rozciągnąć je tak, aby ponownie zajęło całą powierzchnię blachy i - delikatnie naciskając - zrobić palcami płytkie wgłębienia na całej powierzchni. Całość polać oliwą z wierzchu, rozsmarować ją i kontynuować wyrastanie w piecu. Po upływie 20 minut powtórzyć powyższe czynności. Po kolejnych 10 minutach posypać ciasto rozmarynem i solą gruboziarnistą i odstawić na kilka chwil, a w tym czasie nagrzać piekarnik. Focaccię piec w **180°C** używając funkcji **Mała wilgotność** lub funkcji **Chleb**. Gdy piekarnik się nagrzej, piec przez około **45 minut**. Gotowe, puszyste i chrupiące ciasto odstawić do wystygnięcia na 10 minut, przed pokrojeniem.

Orzeszki piniowe uprażyć na złotobrzowo. Do blendera wrzucić bazylię z łodygami, orzeszki piniowe, czosnek oraz tyle oliwy, by blender „złapał” składniki i połączył je w pesto. Mielić dodając parmezan i - jeśli potrzeba - ponownie oliwę, jednak niezbyt dokładnie, żeby zachować nieco chrupką teksturę pesto. Doprawić solą i pieprzem. Pomidory i cebulę na salsę pokroić w małą kostkę, wymieszać, odsączyć z nadmiaru wody i doprawić do smaku. Serwować z focaccią.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

GLAZUROWANE ŻEBERKA Z SAŁATKĄ Z CIECIERZYCY

4 porcje



2 kg mięsnych żeber wieprzowych

Marynata

50 ml octu jabłkowego
100 ml oliwy z oliwek
6 ząbków czosnku
8 cm startego imbiru
sól i mielony pieprz

Glazura

100 ml syrop klonowy
5 łyżek sosu hoisin
3 łyżki sosu sojowego
sok i skórki z 2 pomarańczy
2 papryczki chili
½ łyżeczki pieprzu cayenne
80 g orzechów laskowych

Sałatka

500 g ciecierzycy konserwowej (w puszcze)
1 czerwona cebula
4 pomidory
2 łyżki natki gładkolistej pietruszki
2 łyżki liści kolendry
1 łyżka tajskiej żółtej pasty curry
sok z limonki
1 łyżka cukru trzcinowego
olej roślinny
sól

Z octu jabłkowego, oliwy z oliwek, wyciśniętego czosnku, imbiru, soli i pieprzu przygotować marynatę, nacierać nią żeberka i zostawić na noc.

Rozłożyć żeberka na ruszcie, pod ruszt wstawić blachę, całość wstawić do piekarnika na tryb **Gotowanie na parze w temperaturze 99°C**, gotować do miękkości **około 90 minut**, a następnie odstawić na około 20 minut, by „odpoczęło”.

Syrop klonowy, sos hoisin, sos sojowy, sok i skórki z dwóch pomarańczy, posiekane papryczki chili, pieprz i trochę pieprzu cayenne połączyć na patelni i przygotować glazurę do żeber. Do gotowej glazury domieszać posiekane orzechy i nałożyć ją na ostudzone żeberka z każdej strony.

Żeberka wstawić do wstępnie nagrzanego piekarnika, ustawić program **Termoobieg 190°C** na **około 20 minut**, aż nabiorą koloru.

Na małym ogniu, w rondelku krótko podsmażać pastę curry z oliwą (2 minuty), dorzucić cebulę pokrojoną w cienkie paski i smażyć przez dodatkowe 3 minuty. Następnie dodać cukier, sok z limonki, przecedzoną ciecierzycę i odstawić lekko podgrzewając. Dosolić do smaku. Przed podaniem dodać pokrojone w kostkę pomidory, posiekane ziola i dobrze wymieszać, nie gotować więcej.

Na talerzach rozłożyć ciepłą sałatkę i pokrojone części żeberek.



ZIEMNIAKI AU GRATIN Z DORSZEM

4 porcje

	⌚ 12:00 → 00:08 ▶ 85°C
	⌚ 12:00 → 01:00 ▶ 99°C
	⌚ 12:00 → 00:15 ▶ 220°C

Ziemniaki

4 duże ziemniaki (typ A, zwarty lub B, średnio-zwarty*)
400 g dorsza pokrojonego na mniejsze kawałki
sok i skórka z 1 cytryny
1 papryczka chili
2 ząbki czosnku
1 łyżka liści kolendry
2 łyżki dymki
100 g serka Philadelphia
100 g jogurtu greckiego
70 g tartego sera cheddar
5 g pieprzu cayenne
sól

Sałatka

1 koper
1 cukinia
20 g mięty
sok z ½ cytryny
20 ml oliwy z oliwek
sól

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Koper oczyścić, pozbyć się łodyg i pokroić w cienkie paski. Cukinię przekroić na pół, pozbyć się miękkiego środka i pociąć na cienkie długie paski. Koper włoski i cukinię włożyć do pojemnika z perforowanym dnem i gotować, wykorzystując funkcję **Gotowanie na parze** w **temperaturze 85°C około 8 minut**, a następnie natychmiast ochłodzić w wodzie z lodem, odsączyć i osuszyć.

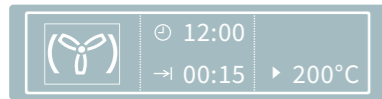
Dobrze umyte ziemniaki wstawić do piekarnika i gotować z funkcją **Gotowania na parze** w **temperaturze 99°C** przez **około 60 minut** (aż będą miękkie), po gotowaniu ostudzić.

Dorsza pokroić na mniejsze kawałki i doprawić solą i pieprzem cayenne. Ziemniaki przekroić na pół i ostrożnie wydrążyć. W misce wymieszać środki ziemniaków z pokrojoną papryką chili, czosnkiem, posiekaną kolendrą, cebulą, jogurtem, serem, skórką i sokiem z cytryny. Doprawić solą i delikatnie wymieszać z posiekanym dorszem.

Wydrążone ziemniaki napęłnić masą z rybą, ułożyć na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, posypać startym cheddarem i piec w programie **Termoobieg** w **220°C** przez **około 15 minut** (aż nabiorą koloru).

Posiekany koper, cukinię mieszać z miętą i cytryną, dodać oliwę z oliwek i sól do smaku, rozdzielić na wierzch faszerowanych ziemniaków.

FONDANT ZIEMNIACZANY



ziemniaki
śmietanka 36%
mleko
czosnek
sól
parmezan

Ugotować i ostudzić ziemniaki. Obrac ziemniaki przed lub po (preferowane) gotowaniu.
Zmiażdżyć ziemniaki ze śmietaną i przetrzeć przez sito.
Zmiksować ziemniaki z mlekiem i czosnkiem. Dodać sól do smaku. Konsystencja puree powinna przypominać szejk. Przebrać masę do kokilki i obficie zasypać tartym parmezanem. Zapiekać fondant w **200°C** z funkcją **Turbo Grill**. Zajmie to **około 15 minut.**





BEFSZTYK Z FASOLĄ NA BEKONIE

4 porcje

	⌚ 12:00	→ 00:08	▶ 99°C
	⌚ 12:00	↻ 60°C	▶ 170°C

800 g środkowej polędwicy wołowej
800 g świeżej lub zamrożonej fasoli szparagowej
150 g bekonu
olej roślinny
sól, pieprz

Fasolkę włożyć do pojemnika z perforowanym dnem i umieścić w piekarniku nagrzanym w trybie **Gotowanie na parze 99°C** na **8 minut**.

Mięso dokładnie oczyścić i usunąć błonki, pokroić na cztery równej wielkości steki i natrzeć z obu stron solą i pieprzem. Następnie krótko podsmażyć ze wszystkich stron na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju. Przysmażone steki przełożyć na blachę, w środku jednej porcji umieścić termosondę i piec w programie **Termoobieg** w **temperaturze 170°C**, **termosondę** ustawić na **60°C**.

W tym czasie posiekać boczki w kostkę i podsmażyć na patelni, dodać gotowaną fasolę, doprawić solą i pieprzem.

Po upieczeniu steki odstawić na chwilę, podawać z fasolą i skwarkami.

Sugerowane temperatury pieczenia mięsa na stek wołowy można znaleźć w tabeli na stronie 21.

BURGER WOŁOWY Z SURÓWKĄ COLESLAW I DOMOWYMI FRYTKAMI

4 porcje



SteamBoost
(CombiSteam Deluxe)

SteamPro
(CombiSteam Pro)

- ½ główki białej kapusty
- 1 mniejsza cebula
- 1 marchew
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 kg surowych ziemniaków (typ B, średnio-zwarty*)
- 50 ml oliwy z oliwek
- 400-600 g mielonej łopatki wołowej
- 4 plastry sera gouda
- 50 ml oliwy z oliwek
- 100 g sałaty lodowej
- 100 ml majonezu
- 2 pomidory
- 1 czerwona cebula pokrojona w plastry
- 4 małe ciabatty
- cukier
- sól, pieprz

Kapustę i cebulę pokroić w drobną kostkę, marchew w cienkie słupki. Z majonezu, śmietany, octu jabłkowego, soli i pieprzu zrobić dressing i wymieszać z warzywami, podzuczając je lekko. Gotową sałatkę wstawić na co najmniej godzinę do lodówki.

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić na frytki. Ułożyć na emaliowanej blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, dodać sól, trochę oliwy z oliwek i wymieszać. Piec z programem **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 170°C** przez około **40-50 minut**.

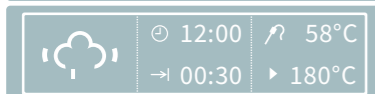
Mielone mięso doprawić solą, pieprzem i wymieszać, następnie uformować z niego cztery równej wielkości kotlety, na środku każdego zrobić palcem dołek, co zapobiegnie pęcznieniu mięsa podczas pieczenia. Kotleczki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować je oliwą i piec z programem **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 220°C** przez **10 minut**. Na ostatnie trzy minuty na mięso położyć plastry sera i piec do końca wyznaczonego czasu.

Ciabatty przekroić i opiec na sucho na patelni po wewnętrznej stronie, następnie przypieczone części posmarować majonezem, ułożyć na nich mięso, posiekaną sałatę lodową, plastry pomidora i plasterki cebuli. Tak przygotowaną kanapkę przykryć górną częścią ciabatty.

Burgery podawać z surówką i frytkami.



DOMOWY BURGER NA PERFEKCYJNEJ BUŁECZCE MLECZNO- MAŚLANEJ



Bułeczki

500 g mąki pszennej
300 ml mleka
10 g świeżych drożdży
¼ kostki masła
2 łyżki cukru
1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka soli
sezam

Królewski sos BBQ

3 kubki drobno siekanej cebuli czerwonej
3 ząbki drobno siekanego czosnku
pół szklanki drobno siekanego imbiru
pół szklanki pokrojonej trawy cytrynowej
szklanka soku pomarańczowego
2/3 szklanki octu balsamicznego
1 i 1/3 szklanki cukru muscovado
2/3 szklanki miodu
2 łyżki musztardy dijon
4 łyżki dobrego keczupu
łyżka podwędzanej papryki węgierskiej

szklanka pomidorów z puszki
łyżka sosu Worcestershire
2 łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek

Szybkie pikle

2 czerwone cebule
2 ogórki
szklanka octu ryżowego
2 szklanki wody
4 łyżki cukru
łyżeczka soli
trawa cytrynowa
2 liście kaffiru
łyżka ziaren kolendry
papryczka chili

Burger

100 g burgerówki wołowej
(30% karkówka, 30% łopatka, 30%
udziec, 20% łój z nadnercza)
bułka maślana
4 plastry piklowanego ogórka
4 krążki cebuli piklowej
łyżeczka musztardy
plasterek sera typu cheddar
plaster pomidora
sos bbq

Drożdże rozpuścić z 2 łyżkami mleka, łyżeczką cukru, łyżeczką mąki i odstawić na 15 minut do piekarnika, ustawionego na funkcję **Wyrastanie ciasta**, by powstał zaczyn. Do miski wsypać mąkę i wszystkie pozostałe składniki, łącznie z drożdżami, bez sezamu. Miksować wszystko przez 15 minut na małych obrotach. Ciasto można również wyrobić ręcznie - nie skracać czasu wyrabiania ciasta, ten etap jest bardzo istotny.

Miskę z wyrobionym ciastem przykryć folią aluminiową lub nawilżoną gazą i odstawić do wyrośnięcia na 1,5 godziny, korzystając z programu **Wyrastanie ciasta**. W trakcie wyrastania dwukrotnie wyjąć ciasto z miski i zagniatą. Wyrośnięte ciasto podzielić na 9-12 porcji, ułożyć na blaszce w dość dużych odstępach, lekko spłaszczyć i wstawić do piekarnika na 30 minut, ustawiając program **Wyrastanie ciasta**. Wyrośnięte ciasto posmarować mlekiem, posypać sezamem i piec z programem **Chleb/Mała wilgotność** w **180°C około 20 minut**.

Cebulę przesmażyć na oliwie, dodać czosnek i resztę składników, wymieszać i zredukować całość na małym ogniu, do uzyskania konsystencji syropu. Otrzymany sos przetrzeć przez sito. Czerwoną cebulę pokroić w krążki, ogórka w szerokie plastry i zalać wszystko

gorącą zalewą. Pikle będą gotowe po 10 minutach, niewykorzystane można przechowywać w zamkniętym słoiku nawet przez miesiąc. Z mięsa na burgery uformować symetryczny kotlet o równej grubości na całej powierzchni, zrobić w nim dziurkę, by nie spuchł. Mięso posmarować dowolnym tłuszczem (zalecany gęsi tój), posolić i grillować po minucie z każdej strony, korzystając z funkcji **Grill**. Następnie przełożyć mięso na blachę, przykryć plasterem sera cheddar i piec z funkcją **Małej wilgotności** w **180°C**. Do jednego z burgerów wbić termosondę z ustawioną temperaturą 58°C. Burgera serwować, układając na spodzie bułki kolejno: łyżeczkę musztardy, kotlet z serem, plaster pomidora, piklowaną cebulę, piklowany ogórek, łyżkę sosu bbq. Przykryć górną częścią bułki.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA



CHATEAUBRIAND, Z PUREE ZIEMNIACZANYM Z MASŁEM TRUFLOWYM I GRILLOWANYMI WARZYWAMI

4 porcje



800 g polędwicy wołowej w całości
(głowa polędwicy czyli Chateaubriand)

1 średnia cukinia

½ bakłażana

1 papryka żółta

1 papryka czerwona

1 kg ziemniaków (typ C, mączysty*)

200 ml śmietany

70 g masła

30 g masła truflowego

oliwa z oliwek

sól, pieprz

Mięso przed pieczeniem zostawić na co najmniej 30 minut w temperaturze pokojowej, następnie posolić z obydwu stron i podsmażyć przez krótką chwilę na patelni z kroplą oliwy. Gdy mięso nabierze złotego koloru, przełożyć na blachę, do środka włożyć termosondę i piec, korzystając z programu **Termoobieg w 160°C z termosondą ustawioną na 60°C**.

Ziemniaki obrać, pokroić na małe kawałki i gotować, po ugotowaniu zmiksować z rozpuszczonym masłem, masłem truflowym i ciepłą śmietaną. Doprawić solą do smaku.

Cukinię, bakłażan i papryki pokroić na kawałki podobnej wielkości i smażyć na patelni z oliwą z oliwek. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

Upieczone mięso odstawić na chwilę po wyjęciu z piekarnika, później kroić w plastry i podawać w towarzystwie ziemniaków i grillowanych warzyw.

Sugerowane temperatury w środku Chateaubrianda znajdują się w tabeli na 21.



*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

FLANK STEAK Z GRATYNOWANYMI ZIEMNIAKAMI I GRILLOWANĄ CUKINIĄ

4 porcje

🍴	⌚ 12:00	▶ 170°C
	→ 01:50	
🍴	⌚ 12:00	↻ 60°C
	→ 00:00	▶ 170°C

800 g dojrzałej łaty wołowej
1 kg ziemniaków (typ A, zwarty lub B, średnio-zwarty*)
500 ml śmietany
2 średnie cukinie
oliwa z oliwek
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Obrane ziemniaki pokroić w jak najcieńsze plastry, włożyć do żaroodpornego naczynia o wyższych brzegach, wymieszać ze śmietaną oraz szczyptą soli i pieprzu. Naczynie przykryć folią aluminiową i piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała Wilgotność** w **temperaturze 170°C** przez **110 minut**. Następnie zdjąć folię z wierzchu i dopiekać jeszcze przez 15 minut, aż nabiorą złotego koloru.

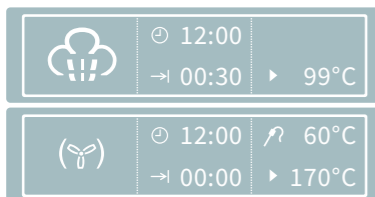
Łatę wołową wyjąć z lodówki co najmniej pół godziny przed pieczeniem, gdy osiągnie temperaturę pokojową osolić dokładnie ze wszystkich stron i podsmażyć na patelni z oliwą na ostrym ogniu przez chwilę. Podsmażony stek, z termosondą w środku, przełożyć na blachę, ustawić program **Termoobieg** w **temperaturze 170°C**, **termosondę** ustawić na **60°C**. Po upieczeniu mięso odstawić na kilka minut.

Pokrojoną w plastry cukinię posolić i usmażyć na oliwie. Flank steak kroić w plastry i podawać z ziemniakami gratin i cukinią.

Zalecane temperatury mięsa z łaty znajdują się w tabeli na stronie 21.

STEK Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I MASŁEM ZIOŁOWYM

4 porcje



Stek

800 g hanger steaka czyli tzw. świecy wołowej
20 ml oliwy
mielony pieprz
sól morską

Pieczone ziemniaki

800 g małych ziemniaków
(typ A, zwarty lub B, średnio-zwarty*)
200 g białej cebuli
80 g masła
2 łyżki oleju roślinnego
100 ml białego wina
1 łyżka gładkolistej natki pietruszki
sól

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Aromatyzowane masło

100 g miękkiego masła
1 łyżeczka musztardy Dijon
1 anchois
1 ząbek czosnku
½ łyżeczki suszonych płatków chili
skórka z 1 cytryny
1 łyżka szczypiorku

Uwagi: Zalecana temperatura wnętrza hanger steaka:
krwisty/rare **56–58°C**
średnio dosmażony/medium **59–63°C**
dosmażony/well done **64–70°C**

Mięso pozbawić błonek, pokroić na jednakowe porcje o wadze 200 g, posmarować olejem, natrzeć pieprzem i zostawić na co najmniej 2 godziny, najlepiej na noc.

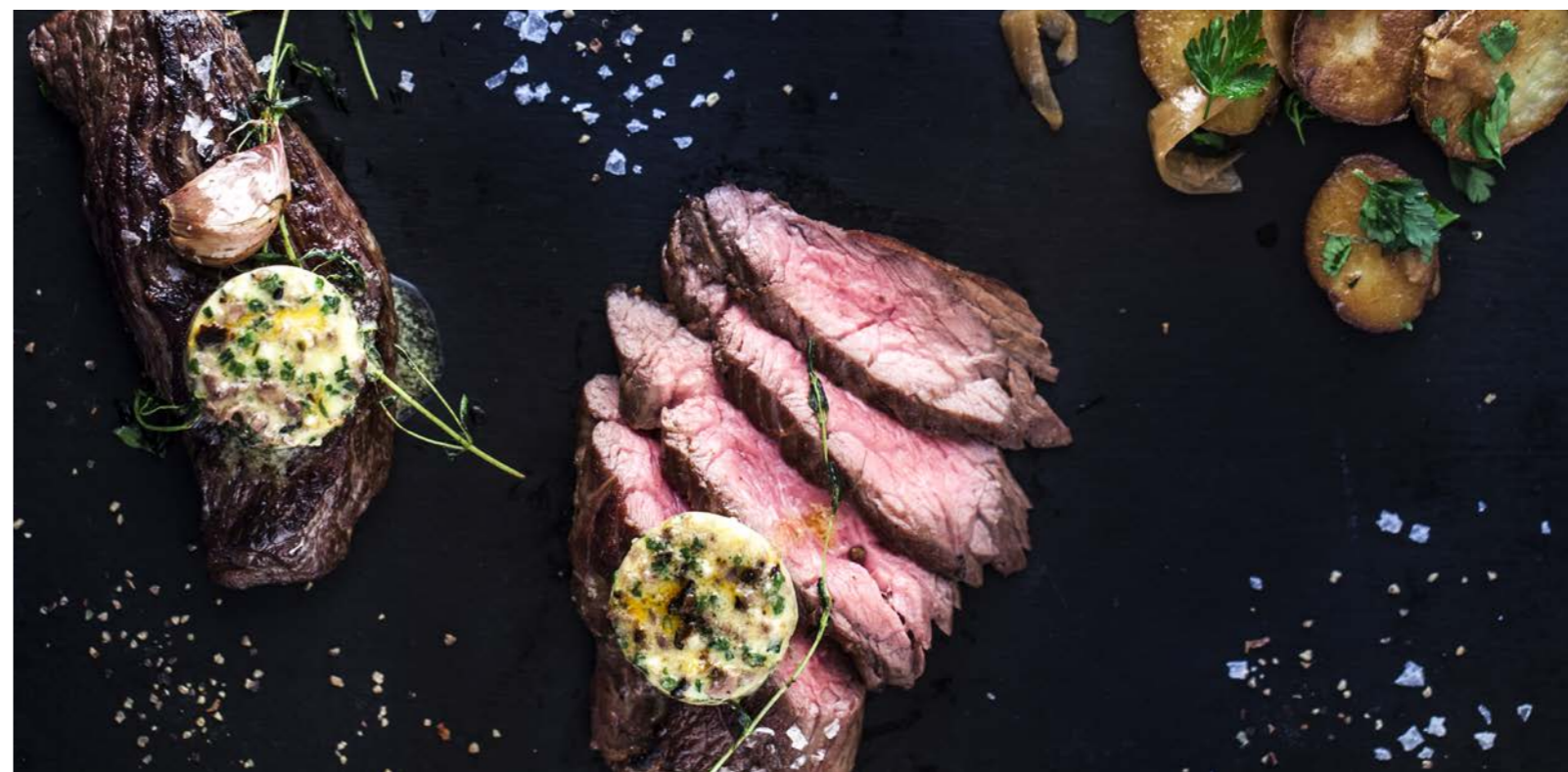
Przygotować aromatyzowane masło: anchois, szczypiorek i czosnek drobno posiekać, wymieszać z pozostałymi składnikami, połączyć z masłem, uformować w wałek przy pomocy folii spożywczej i wstawić do lodówki, by twarżniało.

Ziemniaki w mundurkach umyć i sparzyć w piekarniku w trybie **Gotowanie w parze** przy **99°C** przez mniej więcej **30 minut**, w zależności od wielkości ziemniaków (nie całkiem do miękkości), a następnie pozostawić do schłodzenia, po czym pokroić na cienkie plasterki, około 1,5 cm. Cebulę obrać, pokroić na cienkie paski, smażyć z połową ilości masła na jasnobrązowy kolor,

dodać soli, wlać wina i pozostawić do całkowitego odparowania. Na patelni rozgrzać olej, opiekać w nim plasterki ziemniaków aż nabiorą złotego koloru, dołożyć masło i cebulę, wymieszać aż się wszystko połączy, dodając na koniec posiekaną natkę pietruszki.

Mięso lekko posolić i podsmażyć z każdej strony na gorącej patelni przez 2 minuty. Następnie przełożyć je na ruszt, a pod rusztem umieścić blachę, do środka jednego ze steków włożyć termosondę i całość wstawić do piekarnika. Piec z programem **Termoobieg w temperaturze 170°C**, z **termosondą** ustawioną na **60°C**. Po upieczeniu pozwolić mięsu „odpocząć” przez 2 minuty, następnie pokroić.

Steki podawać z pieczonymi ziemniakami i kulką aromatyzowanego masła.





STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z ZIEMNIACZANYM FONDANTEM I PIECZONYMI POMIDORKAMI W BALSAMICO



5 kawałków polędwicy 4 cm wysokości
oliwa
glazura balsamiczna (syrop z octu balsamicznego)
sól
czosnek
tymianek
rozmaryn
łyżka masła
pieprz
pomidorki cherry na gałązkach

Polędwicę posmarować oliwą i grillować po minucie z każdej strony, następnie przełożyć na blachę do wypiekania i uformować tak, by kształtem przypominała walec, nie zginać. Między stekami ułożyć, tak, by nie nachodziły na siebie: pomidorki cherry na gałązkach, żdźbła tymianku i rozmarynu i rozsypać ząbki czosnku w łupinach. Wszystko równomiernie skropić oliwą, pomidorki dodatkowo poleć syropem balsamicznym i posolić. W polędwice wbić termosondę i piec do momentu, aż mięso osiągnie 49-52°C, w piekarniku nagrzanym do **160°C** z funkcją **Małej wilgotności**. Po wyjęciu blachy z piekarnika od razu nakryć ją szczelnie folią aluminiową i zostawić na 10 minut, po czym zrobić dziurkę w rogu, w folii i zlać przez nią wszystkie soki, które zebrały się na blasze. Soki przelać przez drobne sito do małego rondla i zredukować o 40% w maksymalnej temperaturze, dodać łyżeczkę masła i roztrzepać. Na środku płaskiego talerza rozlać łyżkę soku z redukcji, na nim ułożyć polędwicę wołową a na polędwicy zawiesić gałązki z pomidorkami cherry, ozdobić tymiankiem i kawałkiem czosnku wyjętego z łupiny. Danie posypać solą w płatkach i podawać z ziemniaczanym fondantem.

Ziemniaki ugotować, ostudzić i obrać po ugotowaniu. Następnie zgnieść je ze śmietaną, przetrzeć przez sito i zmiksować z mlekiem i czosnkiem, dodając sól do smaku. Puree powinno konsystencją przypominać szejkę. Masę przelać do ramekinów i obficie obsypać tartym parmezanem. Fondant zapiekać w **200°C** z funkcją **Turbo Grill** przez około **15 minut**.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

GICZ JAGNIĘCA W CZERWONYM WINIE Z PUREE ZIEMNIACZANYM

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

4 tylne gicze jagnięce, każda o wadze około 350 g
1,2 kg ziemniaków (typ C, mączysty*)

300 ml mleka

100 g masła +2 łyżki tłuszczu wytopionego z mięsa

2 średnie cebule

2 marchewki

2 pietruszki

½ selera

1 łyżka przecieru pomidorowego

5 ząbków czosnku

500 ml wytrawnego czerwonego wina

6 liści laurowych

1 gałązka rozmarynu

8 ziaren ziela angielskiego

100 ml oleju roślinnego

2 łyżki masła

sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Mięso oczyścić, usunąć błony, optukać, osuszyć, doprawić solą i pieprzem i zostawić w pokojowej temperaturze na około godzinę.

W tym czasie podsmażyć na oleju pokrojone w kostkę, marchew, selera i pietruszkę. Warzywa podsmażać przez około 5 minut, aż się zarumienią, następnie dodać do nich drobno posiekaną cebulę i znowu smażyć przez kolejne 2 minuty.

Do mieszanki warzyw na patelni wrzucić liść laurowy, ziele angielskie, gałązkę rozmarynu, czosnek w plasterkach i całość wciąż podsmażać, dodając pod koniec przecier pomidorowy.

Następnie wszystko zalać winem i zagotować. Gdy to się stanie, domieszać 100 ml wody i całość przelać do brytfanny, na koniec włożyć do niej też mięso. Piec z użyciem programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 130°C** przez około **2 godziny** (do miękkości).

Zanim mięso będzie gotowe przygotować puree: obrać ziemniaki, pokroić w kostkę i splukać czystą wodą, po czym umieścić je w garnku, zalać osoloną wodą i gotować. Ugotowane ziemniaki zmiksować lub ugniatać. Trzepaczką połączyć je z roztopionym masłem, dolewając stopniowo też gorącego mleka.

Wypieczony z mięsa tłuszcz przelać do rondelka, dodać 500 ml wody i gotować przez 10 minut. Po upływie tego czasu sos odcedzić, ponownie postawić na kuchence i gotować, aż jego ilość zredukuje się do 200 ml. Na koniec wymieszać z zimnym masłem i zdjąć z ognia, doprawiając solą do smaku.

Mięso można podgrzać na grillu na krótko przed podaniem, podawać na puree polane sosem.



KOTLECICKI JAGNIĘCE Z ZIEMNIACZANYMI GNOCCHI I SZPINAKIEM

4 porcje

	⌚ 12:00	→ 00:10	▶ 99°C
	⌚ 12:00	↺ 00:00	↻ 58°C
			▶ 160°C

1 kg kotletów jagnięcych z kością
500 g ziemniaków (typ C, mączysty*)
200 g mąki razowej
100 g mąki kukurydzianej
3 jaja
1 kg świeżych liści szpinaku
100 ml śmietany 33%
2 szalotki
4 zębki czosnku
świeży rozmaryn
oliwa z oliwek
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Ziemniaki ugotować, zetrzeć, wymieszać w misce z jajkami, razową oraz kukurydzianą mąką i szczyptą soli, po czym wyrobić ciasto. Następnie rozwałkować je na waleczki o średnicy 3 cm i kroić z nich gnocchi. Następnie włożyć je do pojemnika z perforowanym dnem i umieścić w rozgrzanym piekarniku, piec używając programu **Gotowanie na parze 99°C** przez **10 minut**. Po ugotowaniu polać gnocchi oliwą z oliwek.

Szpinak pozbawić todyg, dokładnie przepłukać zimną wodą i osuszyć. Podsmażyć na maśle drobno pokrojoną szalotkę z czosnkiem, dodać szpinak i gotować przez minutę. Następnie dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem, a po kilku minutach zdjąć z palnika.

Kotleciki jagnięce oczyścić, natrzeć oliwą, solą i pieprzem i posypać liśćmi rozmarynu. Podsmażyć na silnym ogniu aż do wyschnięcia, a następnie przełożyć na blachę, w jednym umieścić termosondę i piec w piekarniku w programie **Mała wilgotność 160°C**, termosondę ustawić na 58°C.

Po upieczeniu odstawić mięso na kilka minut, w razie potrzeby podgrzać szpinak i gnocchi. Kotlety podawać pokrojone na porcje.

KAPUŚCIANE ROLKI Z KURCZAKIEM I SAŁATKĄ Z BAKŁAŻANA

4 porcje

	⊕ 12:00 → 00:03 ▶ 99°C
	⊕ 12:00 → 00:12 ▶ 99°C
	⊕ 12:00 ↻ 80°C → 00:00 ▶ 99°C

Rolki

1/2 główki kapusty
4 udka kurczaka bez kości i skóry
3 ząbki czosnku
1 papryczka chili
40 g imbiru
½ pęczka dymki
1 łyżka sosu sojowego
2 łyżki sosu hoisin
skórka i sok z 2 cytryn
2 łyżki liści kolendry

Sos sałatkowy

30 ml oleju z orzechów włoskich
1 łyżka miodu
1 łyżka sosu sojowego
sok z 2 limetek
sól

Sałatka

1 duży bakłażan
½ pęczka dymki
1 łyżka liści kolendry
1 łyżka liści mięty
1 łyżka liści bazylii
2 papryczki chili
4 łyżki orzeszków arachidowych
2 łyżki czarnych ziaren sezamu

sos słodko-kwaśny (Sweetchili) do serwowania

Kapustę „rozebrać”, duże liście rozłożyć na perforowanej blasze i wstawić do rozgrzanego piekarnika, użyć funkcji **Gotowanie na parze** i gotować w temperaturze **99°C** przez około **3 minuty**. Liście po ugotowaniu natychmiast schłodzić w zimnej wodzie z lodem, odsączyć i osuszyć papierowym ręcznikiem.

Bakłażana obrać ze skóry, pokroić w kostkę 1x1 cm i gotować w programie **Gotowanie na parze** w temperaturze **99°C** przez **12 minut**, następnie odstawić do ochłodzenia.

Imbir, czosnek, chili, dymkę i kolendrę zmiksować na gładką masę, dodać kurczaka, sosy: sojowy i hoisin, skórkę i sok z cytryny oraz sól – całość zmiksować ponownie, aż do uzyskania struktury mielonego mięsa.

Masę z kurczakiem rozdzielić na równe porcje i rozłożyć na liściach kapusty, następnie zrolować każdy z nich. Ruloniki przełożyć do pojemnika z perforowanym dnem, w jednym umieścić termosondę i wstawić do rozgrzanego piekarnika, piec korzystając z funkcji **Gotowanie na parze** w temperaturze **99°C**, **termosondę** ustawić na **80°C**.

Bakłażana wymieszać z posiekanymi papryczkami chili, pieprzem, ziołami, cebulą i orzeszkami ziemnymi. Z soku z limonki, oleju, sosu sojowego, miodu i soli przygotować sos.

Danie podawać na talerzu z sałatką z bakłażana, posypaną sezamem. Całość polewać sosem słodko-kwaśnym.





KACZE UDKA CONFIT Z KNEDLAMI KARLOWARSKIMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ

4 porcje



4 kaczki udka
1 kg mięsa z kaczki
smalec
12 czerstwych rogalików
4 jajka
350 ml mleka
120 g mąki gruboziarnistej
100 g masła
1 główka czerwonej kapusty
1 cebula
2 szalotki
2 ząbki czosnku
świeży tymianek
mielony kumin
1 łyżka octu
cukier
sól, pieprz

Kacze udka natrzeć solą i pieprzem i pozostawić w lodówce na co najmniej godzinę. Następnie ułożyć obok siebie w naczyniu do pieczenia, dodać świeżego tymianku, całe szalotki i czosnek. Smalec podgrzać do 90°C i zalać nim udka, aż do całkowitego zanurzenia, przykryć folią aluminiową i umieścić nagrzanym piekarniku – piec przy użyciu programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** dusić do miękkości przez **4-5 godzin**.

Czerwoną kapustę pozbawić łodyg i dużych, zewnętrznych liści, następnie pokroić w cienkie paski. Na patelni rozgrzać smalec, dodać posiekaną cebulę i kapustę, doprawić solą, pieprzem i kminkiem, wlać trochę wody i gotować pod przykryciem. Gdy kapusta jest prawie miękka, dosypać trochę gruboziarnistej mąki, wymieszać i pozostawić pod przykryciem na około 15 minut. Na koniec dodać ponownie sól oraz doprawić do smaku cukrem i octem.

Karlowarskie knedle przyrządzić według przepisu ze strony 69.

Wreszcie usunąć kaczki udka z tłuszczowej zalewy, wyjąć kości i umieścić na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia. Aby były chrupiące grillować w rozgrzanym piekarniku, używając funkcji **Grill do 220°C**, krótko by nie straciły soczystości.

Kacze uda podawać z czerwoną kapustą i pokrojonymi w plastry knedlami.

PRZEPIÓRKA NADZIEWANA KACZKĄ Z SOSEM GRZYBOWYM I KOPREM

4 porcje

	⌚ 12:00	→ 00:45	▶ 68°C
	⌚ 12:00	→ 00:25	▶ 99°C

4 przepiórki
4 przepiórcze jajka
200 g kaczycy udek
50 g suszonych pieczarek
100 g masła
30 g korniszonów
30 g kaparów
sól, pieprz

Sos

kości z 4 przepiórek
80 g marchwi
80 g selera
50 g korzenia pietruszki
1 szalotka
200 ml przecieru z korniszonów
30 g kaparów
30 g dzikiego kopru
oliwa

Knedle

250 g gotowanych ziemniaków w mundurkach
1 jajko
400 g gruboziarnistej mąki
gałka muszkatołowa
sól

Przepiórki pozbawić kości, zostawić tylko udka a kości zachować do sosu. Mięso kaczki zmielić w maszynce i posolić, dodać pokrojone w kostkę paprykę, ogórki i kapary. Gotować jaja przepiórki i skórki. Mięso kaczki podzielić na cztery części, do środka każdej włożyć przepiórcze jajo. Wyjąć piersi przepiórki, w ich miejsce wsunąć mielone mięso kaczki. Przepiórkę nasmarować masłem, zamknąć w woreczku próżniowym i piec z funkcją **Sous-Vide** w obniżonej temperaturze **68°C** przez **45 minut**. Następnie wyjąć z opakowania próżniowego i krótko podsmażyć na maśle z obydwu stron na złoty kolor.

Kości podsmażyć w oleju, dodać korzenie marchwi, pietruszki i selera oraz cebulę i podgrzać dokładnie. Dodać przyprawy, dolać wody i dusić na małym ogniu przez 4 godziny. Dodać bulion, po czym zredukować o połowę. Gdy sos będzie gotowy, dodać posiekany koperek, posiekane kapary i ogórki.

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, dodać jajka, sól, gałkę muszkatołową i gruboziarnistą mąkę – z ciasta uformować knedle i gotować w programie **Gotowanie na parze** w temperaturze **99°C** przez **25 minut**.





PIERSI Z KURCZAKA NADZIEWANE BOCZKIEM I MOZARELLĄ Z GUACAMOLE I SURÓWKĄ Z MIODEM

4 porcje



4 x 150 g piersi z kurczaka ze skórą, bez kości
4 plastry świeżego boczku
4 plastry mozzarelli
3 łyżki oliwy z oliwek
1 dojrzałe awokado
1 papryczka chili
2 pomidory
sok z ½ cytryny
1 ząbek czosnku
1 łyżka świeżej kolendry

Dodatki

200 g mieszanki surówek
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka miodu
sól, pieprz

Dojrzałe awokado naciąć po obwodzie i podzielić na dwie części, usunąć pestkę. Łyżeczką zeszkrobać miążgę ze skór a powstały zacier przelać do miski, dodać sok z połowy cytryny, zmiażdżony czosnek, drobno posiekaną chili i kolendrę. Pomidory pozbawić gniazd, pokroić w drobną kostkę i dodać je do awokado. Powstały dip ostudzić w lodówce a przed podaniem posypać solą.

Miód, oliwę z oliwek, sok z cytryny i szczyptę soli umieścić w misce, wszystko zmiksować ze sobą trzepaczką aż do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Przechowywać w lodówce.

Piersi kurczaka ponacinać, tworząc w każdej kieszeń - wypełnić ją plasterkiem boczku i mozzarellą. Natrzeć piersi oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Podsmażać na gorącej patelni przez 2 minuty, najpierw z jednej strony - skórą do dołu - by wytopić tłuszcz i by skóra stała się chrupiąca, później z drugiej strony.

Przygotowane w ten sposób piersi kurczaka ułożyć na blasze, w jedną wbić termosondę, wszystko wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przy użyciu funkcji **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 180°C**, z termosondą ustawioną na **75°C**.

Po upieczeniu odstawić mięso na około 2 minuty, przygotować w tym czasie mieszankę sezonowych surówek. Piersi podawać pokrojone w plastry lub w całości z guacamole i surówkami.

ROLADA Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI, SZPINAKIEM I CEBULKĄ

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

1 cały kurczak bez skóry
300 g udek kurczaka bez skóry
200 g słoniny
50 ml śmietany
1 kg ziemniaków (typ B, średnio-zwarty*)
500 g świeżego szpinaku baby
1 biała cebula
1 jajko
100 g masła
oliwa
sól, pieprz

Udka kurczaka pokroić na małe kawałki, dodać sól, pieprz, białko jajka, śmietanę i połowę stopionego masła – zmiksować wszystko razem. Wszystkie składniki powinny być zimne, by struktura farszu była gładza i lepiej przylegała do mięsa. Usunąć kości z kurczaka, mięso rozciąć na bokach, na wierzchu ułożyć plastry boczku i porcję mielonej mięsnej masy.

Delikatnie zwijać, wiążąc sznurkiem. Na powstałej rolce rozprowadzić roztopione masło, posolić. Ziemniaki pokroić w kółeczki i rozsypać je na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, dodać posiekaną cebulę i sól, całość skropić oliwą z oliwek i wymieszać. W środek wstawić roladę z kurczaka, wbić w nią termosondę i piec używając programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność 180°C**, z termosondą ustawioną na 75°C, lub przez około 60 minut.

Do gorących ziemniaków po upieczeniu delikatnie wmieszać świeży szpinak baby i podawać z roladą pokrojoną w plastry.

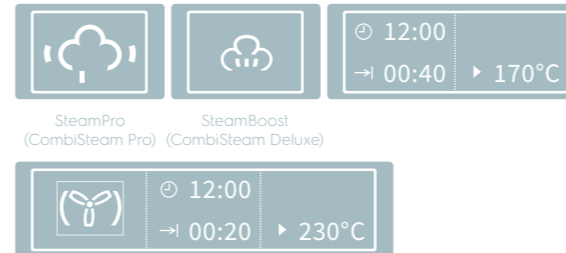


*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64



SZASZŁYK Z KURCZAKA Z FRYTKAMI DOMOWEJ ROBOTY I DOMOWYM MAJONEZEM

4 porcje



600 g udka kurczaka bez kości i skóry
250 g boczku
1 papryka żółta
1 papryka czerwona
1 cebula
1 kg ziemniaków (typ B, średnio-zwarty*)
2 żółtka
łyżka musztardy Dijon
łyżka octu
sok z 1 cytryny
olej roślinny
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Ziemniaki obrać, pokroić w paski, rozsypać na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, dodać sól, dodać trochę oleju roślinnego i wymieszać. Blachę wstawić do rozgrzanego piekarnika, użyć funkcji **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** i gotować w **170°C** **około 40 minut**.

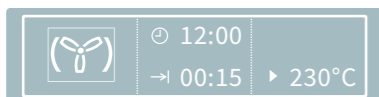
Udka kurczaka pokroić w kostki 3 x 3 cm, wsypać do miski, doprawić solą i pieprzem, skropić olejem i wymieszać. Patyki do szaszłyków moczyć przez 10 minut w zimnej wodzie. Paprykę pokroić w dużą kostkę, cebulę w ćwiartki. Kawałki kurczaka owijać plasterkami boczku i nadziewać wraz z papryką i cebulą na patyki do szaszłyków. Piec w nagrzanym piekarniku, przy użyciu funkcji **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w temperaturze **230°C** przez **15-20 minut**.

Na ostatnie 7 minut wstawić do piekarnika upieczone frytki. Podawać z domowym majonezem.

Przepis na domowy majonez znajduje się na str. 202.

SZASZŁYK Z KURCZAKA SHISH TAOUK, HUMUS I TABBOULEH

4 porcje



Szaszłyki

600 g udek kurczaka
2 cebule pocięte w ćwiartki
2 całe cytryny
sok z cytryny
olej roślinny
łyżka przecieru pomidorowego
4 ząbki czosnku
4 łyżki jogurtu
łyżeczka papryki
łyżeczka mielonej kolendry
sól, pieprz
szpikulce do szaszłyków

Tabouleh

pęczek pietruszki
pęczek świeżych liści mięty
4 pomidory
średnia cebula
4 łyżki suszonej kaszy bulgur

Hummus

250 g suchej ciecierzycy (namoczonej przez noc)
35 g pasty tahini
2 ząbki czosnku
70 ml oliwy z oliwek
70 ml zimnej wody

Składniki marynaty: przecier pomidorowy, czosnek, jogurt, słodką paprykę, sok z cytryny, mieloną kolendrę, sól i pieprz dokładnie wymieszać. Udka pokroić w kostki 3x3 cm i włożyć do marynaty. Dokładnie wymieszać i wstawić na co najmniej 2 godziny do lodówki, by mięso wchłonęło wszystkie aromaty. Przez patyk do szaszłyka przeciągnąć ćwiartkę cytryny, a następnie nadziewać kawałki mięsa i cebuli, zakończyć cytryną. Szaszłyki ułożyć na emaliowanej blasze, wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w **230°C** przez **15 minut**.

Ciecierzycę gotować w wodzie przez około 2-3 godziny, odstawić, a gdy wystygnie odlać nadmiar wody (można zostawić). Dodać pastę tahini, sól, pieprz i czosnek – miksować razem do gładkiego puree. Następnie dodać sok z cytryny, wodę z lodem i oliwę, w razie potrzeby masę rozcieńczać wodą z ciecierzycy. Hummus podawać skropiony oliwą z oliwek.

Ziarna pszenicy przepłukać zimną wodą, zalać w stosunku 2:1 i gotować przez 12 minut, a następnie wyjąć z garnka i pozostawić na 10 minut. Odląć nadmiar wody. Pomidory pokroić w drobną kostkę i pozostawić do odcedzenia, cebulę drobno posiekać, dodać wytworzony bulgur, pomidory, posiekaną natkę pietruszki i liście mięty. Doprawić solą, oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Szaszłyki podawać z hummusem i sałatką tabouleh.



KOŁACZ MAŚLANY Z ZIOŁAMI, BRYNDZĄ I WĘDZONYM BOCZKIEM

6 porcji



Ciasto

200 g mąki
100 g miękkiego masła
1 jajko
1-2 łyżki słonej wody

Nadzienie

200 g bekonu
30 g masła
3 jajka
150 ml śmietany
100 g bryndzy
1 pęczek dymki
1 łyżka mieszanki ziół: szczypiorek, pietruszka
tymianek sól i pieprz
2 łyżki masła do formy

Salata

wymieszać oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz

Przesianą mąkę wsypać do miski, wbić jedno całe jajko, dodać szczyptę soli i miękkie masło – wyrabiać gładkie ciasto. Jeśli będzie za sztywne, dodać 1 - 2 łyżki wody, następnie przykryć je folią i odstawić do lodówki na godzinę. Bekon pociąć na paski, podsmażyć na maśle aż będzie chrupki, odsączyć nadmiar tłuszczu i ostudzić.

Ciasto rozwałkować na okrągłe placki o grubości 3 mm, umieścić w wysmarowanej masłem formie tak, by brzegi ciasta były wypchnięte ku górze. Ciasto nakłuć równomiernie widelcem, aby zapobiec tworzeniu się pęcherzyków powietrza.

Jajka ubić ze śmietaną, dodać drobno posiekane zioła i dymkę, doprawić solą i pieprzem.

Ciasto uformować w regularny kształt, przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przy użyciu programu **Termoobieg** w temperaturze **220°C** przez **10 minut**. Następnie wypełnić ciasto nadzieniem, dodać rozdrobnioną bryndzę, obniżyć temperaturę w piekarniku do 210°C i piec przez kolejne 20-25 minut. Na 5 minut przed końcem pieczenia górę ciasta posmarować masłem i ułożyć na niej kawałki boczku.

Po upieczeniu ciasto odstawić do wystygnięcia, a następnie kroić na porcje. Mix sałat opłukać i osuszyć, doprawić oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem - podawać razem z kołaczem.

PIECZONE GĘSIE UDKO NA TYMIANKU I CIEPŁA SAŁATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

4 porcje



SteamPro
(CombiSteam Pro)

SteamBoost
(CombiSteam Deluxe)

4 gęsie udka (lub cała gęś)
świeże gałązki tymianku
200 g czarnej soczewicy Beluga lub drobnej zielonej soczewicy
2 szalotki
1 marchew
100 g obranego selera
2 pomidory (sparzone i obrane)
2 ząbki czosnku
2 łyżki masła
1 łyżeczka balsamico
sól, pieprz

Udka posolić, posypać świeżym tymiankiem i pozostawić w temperaturze pokojowej przez godzinę.

Następnie ułożyć je na grillu, a pod spodem umieścić blachę, na którą będzie zbierać się kapiący z mięsa tłuszcz. Piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w **130°C** przez **2 godziny i 20 minut**.

Zanim mięso będzie gotowe przygotować sałatkę z soczewicy: soczewicę przemyć, zalać zimną wodą i gotować do miękkości (około 20-30 minut). Po ugotowaniu odcedzić, odlać trochę wody i odstawić na później.

Drobno pokrojone: marchew, seler i szalotki podsmażyć na maśle, wmieszać posiekany czosnek, znowu lekko podsmażyć, dodać wodę z soczewicy. Warzywa krótko podsmażyć, dodać soczewicę i odstawić. Dodać pokrojone w kostkę pomidory. Doprawić octem balsamicznym i solą, ponownie podgrzać.

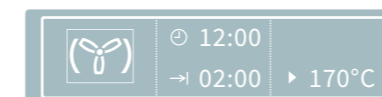
Podawać na ciepło wraz z pieczonym gęsim udkiem.





PIECZONE UDKA KRÓLIKA Z WARZYWAMI, CZOSNKIEM I ZIEMNIAKAMI

4 porcje



4 udka królika (lub cały królik)
6 cebul
1 kg ziemniaków (typ B, średnio-zwarty*)
6 białych papryk
6 pomidorów
6 ząbków czosnku
6 liści laurowych
10 ziaren ziela angielskiego
1 łyżka przecieru pomidorowego
100 ml oliwy z oliwek
świeże oregano lub łyżeczka suszonego oregano
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Mięso oczyścić i doprawić solą i pieprzem, po czym umieścić w naczyniu do pieczenia i pozostawić w marynacie, w temperaturze pokojowej na 30 minut.

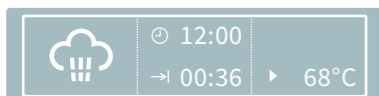
Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w ćwiartki. Przełożyć je do większej miski, dodać przecier pomidorowy, oregano, liście laurowe, ziele angielskie, obrany czosnek w całości, sól, pieprz i 50 ml oliwy, całość dokładnie wymieszać.

Doprawione w ten sposób ziemniaki ułożyć na udkach królika. Następnie grubo posiekać cebulę, paprykę, pomidory i posypać nimi ziemniaki, wszystko skrapiając na koniec oliwą z oliwek.

Miskę z potrawą przykryć szczelnie folią aluminiową i wstawić do piekarnika, ustawionego na program **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** piec w temperaturze **170°C** przez **2 godziny**. Po 2 godzinach zdjęć folię z wierzchu i piec, korzystając z tego samego programu, przez kolejne 30 minut.

PIECZONA PERLICZKA NADZIEWANA KISZONĄ KAPUSTĄ Z SOSEM ZE SMARDZY

4 porcje



800 g piersi z perliczki Supreme (piersz supreme)
100 g cebuli
50 g wędzonki
100 g ziemniaków
20 g cukru
30 ml czerwonego wina
ocet
150 g kapusty kiszanej
50 g suszonych smardzy
800 ml bulionu drobiowego
200 ml śmietany
200 g masła
szczypiorek
szałwia
sól, pieprz

Cebulę i boczek pokroić w kostkę i włożyć do garnka, ziemniaki zetrzeć, dodać cukier do karmelizowania, wlać ocet i czerwone wino. Na końcu dodać kapustę i zagęścić startymi ziemniakami. Dusić przez około 10 minut, później ostudzić.

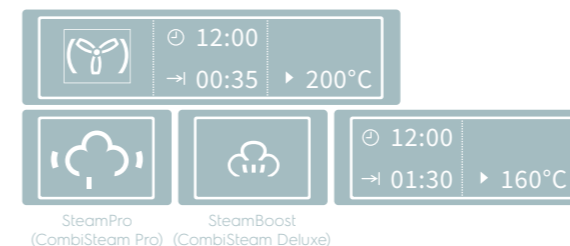
Perliczkę oczyścić i naciąć tak, by utworzyć kieszonkę pomiędzy skórą a mięsem, a powstałą kieszonkę wypełnić kapustą i przykryć skórą. Piersz włożyć do woreczka próżniowego i przyrządzać, korzystając z funkcji **Gotowanie Sous-Vide**, w temperaturze **68°C** przez **36 minut**. Po upływie tego czasu odstawić do wystygnięcia, a następnie podsmażyć na gorącym oleju przez 4 minuty z obydwu stron. Suszone smardze moczyć się w ciepłej wodzie przez 2 godziny. Odlać wodę z grzybów, wlać do bulionu z kurczaka i gotować, w celu redukcji do około 1/3 objętości. Mięso smażyć na oleju ze smardzami, dodając kolejno cebulę i masło. Następnie zalać wszystko bulionem, dodać śmietanę i dusić dalej na małym ogniu. Do smaku dodać posiekane zioła.

RECEPTA SOUS-VIDE
JANA PUNČOCHÁŘE



PIECZONE ŻEBERKA Z DOMOWĄ BAGIETKĄ

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

- 1,5 kg żeberek
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka kminku
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka suszonych papryczek chili
- 100 ml piwa
- 500 g mąki
- 50 g ziaren słonecznika
- 300 ml letniej wody
- 20 g drożdży
- olej roślinny
- sól, pieprz

Z musztardy, sosu Worcestershire, mielonego kminku, sprasowanego czosnku, miodu, papryczek chili i piwa przygotować marynatę, następnie dokładnie zanurzyć w niej żeberka i odstawić do następnego dnia, by potrawa dojrzała.

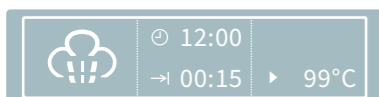
W misce wymieszać drożdże, trochę mąki i 100 ml ciepłej wody. Do powstałego zaczynu dodać resztę przesianej mąki i szczyptę soli, a w razie potrzeby dolać pozostałą letnią wodę. Wyrabiać na gładkie ciasto, dosypując nasiona słonecznika. Ciasto rozwałkować na dwie równe bagietki, przełożyć grzbietami do dołu na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, a następnie wstawić do piekarnika na pół godziny, korzystając z programu **Wyrastanie ciasta**. Po wyrośnięciu, bagietki piec w nagrzanym piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność/ Chleb** w temperaturze **200°C** przez **30-35 minut**.

Żeberka wyjąć z marynaty i wstawić do piekarnika na ruszt, pod rusztem umieścić blachę na wytapiający się tłuszcz, piec z programem **Termoobieg PLUS/Mała 160°C** przez **90 minut**.

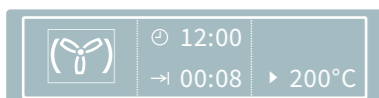
Pieczone żeberka podawać z domowej roboty bagietką.

CEBULA NADZIEWANA RAGOUT Z KRÓLIKA Z GROSZKIEM I QUINOA

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)



Ragout

4 duże czerwone cebule
300 g udek z królika bez kości
15 ml oliwy z oliwek
50 g masła
2 ząbki czosnku
1 mała marchew
½ selera
2 łyżki siekanej cebuli
100 g crème fraîche
1 łyżka musztardy Dijon
1 g gałki muszkatołowej
40 g parmezanu
sól, pieprz

Quinoa

100 g suszonej quinoa
100 g mrożonego groszku
½ średniej cukinii
40 g masła
sok z ½ cytryny
1 łyżka soli

Sos

100 ml cydru
100 ml śmietanki (33%)
1 łyżeczka liści estragonu
sól

Cebulę obrać z łupin, przełożyć na blachę, wstawić do nagrzanego piekarnika, ustawionego na program **Gotowanie na parze** i gotować w temperaturze **99°C** przez **15 minut**. Po upływie wyznaczonego czasu odstawić do ostygnięcia, następnie wydrążyć, a środek zostawić na później.

Królicze mięso pociąć na małe sześciany 2 x 2 cm. Marchew, seler i czosnek pokroić w drobną kostkę, a szalotki na cienkie plasterki. Na patelni rozgrzać oliwę i smażyć mięso na ostrym ogniu przez około 2 minuty. Następnie zmniejszyć ogień, dodać masło, posiekany środek cebuli, czosnek, seler oraz marchew

i dusić przez kolejne 4-5 minut. Dodać musztardę, po około minucie dodać kolejno: śmietanę, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. W razie potrzeby zmniejszyć jeszcze siłę ognia i dusić, aż do uzyskania jednolitej mieszanki. Na końcu dodać szalotki. Otrzymaną masą napełnić kopiaście cebule, przełożyć je na blachę i piec przez **30 minut** w nagrzanym piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność**, w niskiej temperaturze **170°C**. Po 30 minutach posypać cebule tartym parmezanem i dopiec w programie **Termoobieg** w temperaturze **200°C** przez **6-8 minut**.

Quinoa obgotować w osolonej wodzie przez 11 minut, odcedzić i ostudzić. Cukinię pozbawić końcówek i pokroić w słupki 1 x 1 cm, wzdłuż miękkiego środka. Masło rozpuścić w rondlu, następnie przez 2-3 minuty

smażyć na nim cukinię i groszek, później dodać quinoa, sok z cytryny oraz sól i podsmażać kolejne 2 minuty. Następnie zdjąć z ognia i wymieszać z siekaną miętą. Cydr podgrzewać w małym rondelku nie doprowadzając go do wrzenia, dodać śmietanę, sól i wtedy zagotować. Następnie ubić mikserem na pianę i wymieszać z siekanym estragonem.

Pieczone cebule podawać z sosem quinoa i cydrem.

Uwaga:

Crème fraîche to po prostu delikatna śmietana, w smaku gdzieś pomiędzy naszą bitą śmietaną a kwaśną śmietaną. Crème fraîche ma bardziej gładki, kremowy smak. Ma tę zaletę, że w odróżnieniu od kwaśnej i bitej śmietany nie waży się w trakcie obróbki cieplnej.



ROSTBEF Z ZIEMNIAKAMI NA ROZMARYNIE Z MAJONEZEM DOMOWEJ ROBOTY

6-8 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)



1,5 kg rostbefu
1,5 kg ziemniaków
(typ A, zwarty lub B, średnio-zwarty*)
150 g majonezu
2 łyżki musztardy
50 ml sosu Worcester
tabasco lub suszone papryczki chili
2 żółtka
1 łyżka musztardy Dijon
1 łyżka białego winnego octu
1 cytryna
świeży rozmaryn
oliwa z oliwek
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Musztardę, sos Worcestershire, szczyptę suszonych papryczek chili lub tabasco wymieszać ze sobą i dodać około 50 ml oleju roślinnego. Do tak powstałej marynaty włożyć, uprzednio oczyszczone, posolone i związane sznurkiem w wateczki mięso i marynować je do następnego dnia w lodówce.

Wyjąć z lodówki na godzinę przed pieczeniem, by nabrało temperatury pokojowej.

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w ćwiartki. Wysypać je na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, dodać świeżego rozmarynu, posolić, skropić oliwą z oliwek i wymieszać. Blachę wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec, używając programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 170°C**, przez około **50 minut**.

Mięso wyjąć z marynaty i obsmażyć z każdego boku na patelni. W środku jednego z plątów mięsa umieścić termosondę i piec w nagrzanym piekarniku, korzystając z programu **Termoobieg 150°C**, a **termosondę** ustawić na **60°C**.

Gotową pieczeń wyjąć z piekarnika, usunąć sznurek i odstawić na kilka minut. W tym czasie przygotować domowy majonez i wymieszać go z mięsem (przepis na domowy majonez można znaleźć na stronie 202).

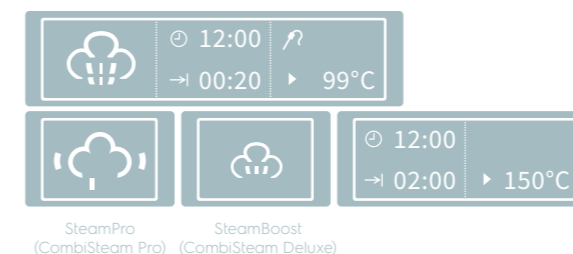
Rostbef podawać z ziemniakami, pokrojony na cienkie plastry.





ROLADA WIEPRZOWA Z LEKKĄ SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

6-8 porcji



- 1 kg wieprzowiny bez kości i skóry
- 300 g przedniej tuszy wołowej
- 100 g bekonu
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 kg ziemniaków (typ A, zwarty*)
- 1 marchew
- ½ selera
- 1 pietruszka
- 1 czerwona cebula
- 4 gotowane jaja
- 150 g korniszonów
- 100 ml soku z ogórków
- 2 łyżeczki soli
- gorczyca, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Ziemniaki, pietruszkę, seler i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę, umieścić w naczyniu z perforowanym dnem, ustawić funkcję **Gotowanie na parze 90°C** na **20 minut**. Po ugotowaniu odstawić do wystygnięcia, a następnie wymieszać w misce z pokrojonymi w kostkę jajkami, drobno posiekaną cebulą, ogórkiem i musztardą. Doprawić sokiem z ogórków, solą i pieprzem i tak przygotowaną sałatkę odstawić na godzinę do lodówki.

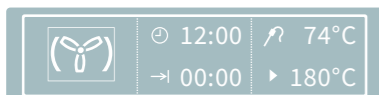
Wołowinę drobno zmielić z cebulą i czosnkiem, doprawić kminkiem, papryką, pieprzem i solą, dodać pokrojony w kostkę boczek i wszystko dokładnie wymieszać.

Naciąć lekko, na głębokość 1 cm wierzch wieprzowiny, pod skórą i tłuszczem w ten sposób, by utworzyć kieszonkę i wypełnić ją masą z wołowiny. Przy pomocy sznurka kuchennego zwinąć mięso w roladę i wstawić do piekarnika, piec w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w temperaturze **150°C** przez **2 godziny**. Po upływie tego czasu, podnieść temperaturę do **180°C** i piec przez kolejne **20 minut**. Upieczone mięso odstawić na 4 minut w temperaturze pokojowej.

Roladę podawać pokrojoną w plastry z zimną sałatką ziemniaczaną.

SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM

4 porcje



400 g piersi kurczaka ze skórą
1 fińska lub lodowa sałata
2 kromki chleba tostowego bez skórki
6 łyżek majonezu
4 anchois
2 ząbki czosnku
1 łyżka gorczycy
1 cytryna
parmezan
oliwa z oliwek
sól, pieprz

Piersi z kurczaka natrzeć solą i pieprzem, następnie podsmażyć na rozgrzanej patelni, skórą w dół, aż osiągnie ona złoty kolor. Stronę bez skóry podsmażyć krócej, po czym przełożyć piersi na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia. Chleb tostowy pokroić w drobną kostkę i przesypać na drugą blachę, skropioną uprzednio oliwą z oliwek.

W środku jednej z piersi umieścić termosondę, całość piec w nagrzanym piekarniku, z użyciem programu **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 180°C**, termosondę ustawiając na **74°C**. Grzanki wyjąć z piekarnika 5 minut wcześniej niż mięso. Na rozgrzanej patelni podsmażyć zgnieciony ząbek czosnku, następnie posypać nim grzanki.

Upieczone mięso odstawić na kilka minut po wyjęciu z piekarnika, w tym czasie przygotować sos: w tym celu zmiksować ze sobą anchois, parmezan, odrobinę wody, musztardę, sok z cytryny i rozgnieciony ząbek czosnku. Dodać majonez, doprawić solą i pieprzem i wszystko dobrze wymieszać.

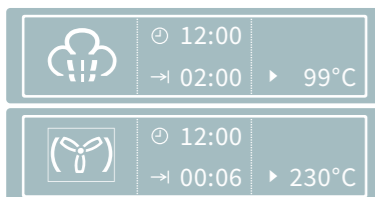
Sałatę umyć, pociąć na szersze paski i wymieszać z dressingiem. Sałatkę serwować na talerzu, posypaną grzankami, dodać pokrojonego na cienkie plasterki kurczaka i wiórki parmezanu.

Zamiast majonezu można używać zwykłego jogurtu, wymieszanego z jednym jajkiem lub przygotować majonez samodzielnie: wymieszać w misce 2 żółtka, łyżkę musztardy Dijon i łyżkę octu winnego. Do tego dolać około 250 ml oleju roślinnego, ciągle mieszając, aż do uzyskania gładkiej emulsji. Majonez doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.



SAŁATKA Z BURAKÓW Z CUKINIĄ I KOZIM SEREM

4 porcje



Sałatka

3 buraki
20 ml oliwy z oliwek
2 gałązki świeżego tymianku
2 cykorie
1 pęczek szczypiorku
sól, pieprz

Orzechy

40 g orzechów włoskich
50 g masła
szczypta pieprzu Cayenne
10 g cukru granulowanego
sól

Dressing

15 ml octu balsamicznego
45 ml oliwy z oliwek
5 g cukru
sól, pieprz

Przyprawiona bułka tartat

50 g bułki tartej
skórka z 1 cytryny
1 ząbek czosnku
1 łyżka posiekanej pietruszki

Panierowane sery

4 sery kozie Crostin
50 g mąki
2 jajka
1 łyżka oliwy z oliwek
folia aluminiowa

Sól wsypać do miski, w zagłębieniu ułożyć przekrojoną na dwie części cykorię, spodnią stroną do dołu – przykryć miskę folią i zostawić na noc w lodówce.

Dobrze wypłukane i osuszone buraki natrzeć oliwą, ułożyć w naczyniu z perforowanym dnem i gotować, korzystając z funkcji **Gotowanie na parze** w temperaturze **99°C** przez **2 godziny**. Po ostygnięciu upieczone buraki obrać ze skórki i pokroić w kostkę 2x2 cm.

Orzechy włoskie smażyć na maśle na średnim ogniu do uzyskania złotego koloru, przecedzić, doprawić solą, pieprzem i cukrem. Z octu balsamicznego, oliwy z oliwek, cukru, soli i pieprzu przygotować sos.

Bułkę tartą, skórkę z cytryny, zmiążdżony czosnek i posiekaną pietruszkę wymieszać. Ser obtaczać w przyprawionej bułce tartej i ubitym jajku. Sery układać na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, smarować oliwą przy pomocy pędzelka i piec w nagrzanym piekarniku w programie **Termoobieg** w temperaturze **230°C** przez około **6 minut**, aż nabiorą koloru.

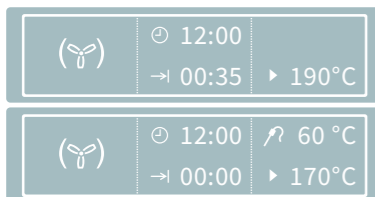
Cykorię wyjąć z soli, opłukać i osuszyć, podzielić na listki bez ogonków, wymieszać w misce z burakami i sosem winegret.

Sałatkę serwować na półmisku, udekorowaną orzechami i posiekanym szczypiorkiem, na wierzchu ułożyć panierowany ser.



STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ, ZAPIEKANY BAKŁAŻAN Z MOZZARELLĄ, POMIDORAMI I BAZYLIĄ

4 porcje



800 g dojrzewającego mięsa wołowego
4 łyżki oleju roślinnego
świeży zmielony pieprz
2 bakłażany
150 g startej mozzarelli
50 g startego sera
400 ml przetartych pomidorów
30 g świeżej bazylii lub 1 łyżeczka suszonej
5 ząbków czosnku
1 średnia cebula
3 łyżki mąki
50 ml oliwy
200 ml oleju roślinnego
sól, pieprz

Bakłażany pokroić w plastry o grubości 0,5 cm i ułożyć na blasze, obficie posolić i odstawić na 20 minut, by sól wyciągnęła gorycz z bakłażana.

W tym czasie przygotować sos: drobno posiekaną cebulę i czosnek podsmażyć na oliwie, dodać pomidory i dusić przez 20 minut. Pod koniec doprawić solą, pieprzem i posiekaną świeżą bazylią. Bakłażany osuszyć ręcznikiem papierowym, obtaczać je w mące i smażyć z obydwu stron na oleju roślinnym. Usmażone odkładać na serwetkę, by straciły nadmiar tłuszczu.

Danie układać warstwami w naczyniu do pieczenia: sos, warstwa smażonego bakłażana, sos, starta mozzarella i parmezan, warstwa bakłażana, sos, starta mozzarella i parmezan, warstwa bakłażana. Tak przygotowaną potrawę piec w rozgrzanym piekarniku w programie **Termoobieg** w temperaturze **190°C** przez **30-35 minut**.

Rostbef wyjąć z lodówki, oczyścić z błon i pokroić na cztery równe steki, pozostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej. Natrzeć steki ze wszystkich stron solą i pieprzem i smażyć na dużym ogniu w niewielkiej ilości oleju z każdej strony przez około 1 minutę.

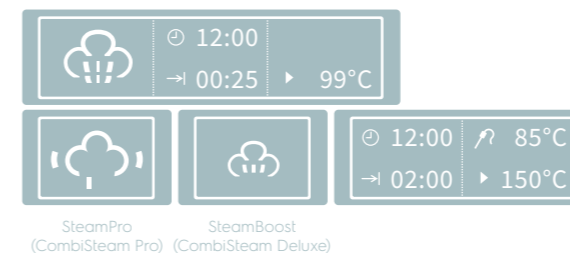
Mięso przełożyć na blachę, w środek jednego z kawałków włożyć termosondę i piec w nagrzanym piekarniku z funkcją **Termoobieg** w temperaturze **170°C**, termosondę ustawić na **60°C**.

Gotowe steki podawać z pieczonym bakłażanem.



WIEPRZOWINA, KNEDLE I KAPUSTA KISZONA

4 porcje



1 kg wieprzowiny
 500 g białej kapusty kiszonej
 100 g wędzonego boczku
 500 g mąki pszennej
 15 g drożdży
 250 ml mleka
 1 czerstwy rogalik
 1 jajko
 3 cebule
 4 ząbki czosnku
 gładka mąka
 mąka pełnoziarnista
 kminek
 smalec
 szczypta cukru
 sól, pieprz

Wieprzowinę oczyścić, natrzeć wyciskany czosnkiem, solą, pieprzem i kminkiem, włożyć do pojemnika z łyżką smalcu i dwoma plasterkami cebuli. W środek mięsa wbić termosondę, ustawić program **Termoobieg PLUS/ Mała wilgotność 150°C**, termosondę ustawić na 85°C lub piec przez około **2 godziny**. Cebulę wyjąć wcześniej by się nie spaliła.

W rondlu z rozgrzany smalcem podsmażyć posiekaną cebulę, dodać pokrojony w kostkę boczek, trochę startego kminku i dusić wszystko razem. Kapustę wypłukać, dobrze odsączyć (wodę z kapusty odstawić na później), poszatковать i gotować w garnuszku, w razie potrzeby podlewać odstawioną na później wodą, pozostałą po płukaniu. Gdy kapusta jest prawie miękka, posypać ją lekko gruboziarnistą mąką, doprawić solą, cukrem i gotować jeszcze przez minutę.

Pieczoną wieprzowinę wyłożyć na deskę, a pozostałości z pieczenia zredukować w rondelku na czysty tłuszcz. Posypać mąką, wlać wody lub bulionu, a po 20 minutach precedzony sos doprawić solą.

Przepis na knedle można znaleźć na stronie 65.

Pieczone mięso pokroić na plastry i serwować z knedlami, kapustą i sosem.

POLICZKI WIEPRZOWE DUSZONE W CYDRZE, Z ZIEMNIACZANO- MARCHEWKOWYM PUREE

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

800 g policzków wieprzowych
3 żółte cebule
1 jabłko Golden Delicious
60 ml oleju
1 l mięsnego wywaru
1 l bulionu
cydr STRONGBOW
10 g świeżego grubo mielonego pieprzu
4 gałązki tymianku
2 liście laurowe
50 g masła
sól i pieprz

Puree

250 g puree ziemniaczanego (typ C, mączysty*)
200 g marchwi
50 g masła
250 ml śmietany (33%)
2 duże jabłka Golden Delicious
sok i skórka z 1 cytryny
30 ml oliwy
20 g soli
cukier trzcinowy

Obrane ziemniaki i marchew pokrojoną w kostkę umieścić w pojemniku z perforowanym dnem i gotować z funkcją **Gotowanie na parze** przez **35 minut** w temperaturze **99°C**. Masło gotować krótko ze śmietaną. Wymieszać ziemniaki z marchwią, dodać masło gotowane ze śmietaną, dodać sól i miksować wszystko na gładkie puree.

Umyte policzki natrzeć solą i pieprzem i obsmażyć w wysokiej temperaturze na oleju, po 5-6 sztuk, z każdej ze stron. Następnie przełożyć do naczynia do pieczenia. Na patelni podsmażyć drobno posiekaną cebulę, dodać obrane jabłka i świeży pieprz. Dusić na lekko złoty kolor. Na koniec dodać ¼ l bulionu. Tak przygotowaną mieszankę wlać z patelni do policzków, dodać resztę bulionu, cydru i ziół. Całość piec w nagrzanym piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w **130°C** przez **około 2 godziny i 20 minut** (do miękkości).

Jabłka obrać, pozbyć się rdzeni i pokroić w ćwiartki. Na patelni rozgrzać oliwę, smażyć jabłka na złoto razem ze skórką z cytryny, dodawać cukier i sok z cytryny – doprowadzić do lekkiego wrzenia.

Gotowe policzki delikatnie wyjąć z piekarnika i odstawić na kilka chwil. Sok odcedzić i zagotować w celu zredukowania ⅓ objętości.

Policzki podawać z sosem, z puree i przyprawione kawałkami prażonych jabłek.

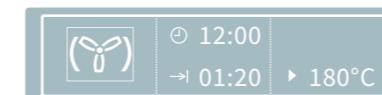
*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64





SAKIEWKI WIEPRZOWE Z SOSEM TZATZIKI

4 porcje



800 g wieprzowiny bez kości
1 kg ziemniaków
1 mała cukinia
1 pieprz
1 cebula
1 papryka
2 pomidory
300 ml kwaśnej śmietany (15%)
½ świeżego ogórka
2 ząbki czosnku
pęczek rozmarynu
parmezan
sól, pieprz

Przygotować cztery kwadratowe arkusze papieru do pieczenia o wymiarach około 40 x 40 cm. Obrane ziemniaki pokroić w kostkę, doprawić solą i równomiernie rozłożyć na arkuszach papieru. Wieprzowinę oczyścić i pokroić w taką samą kostkę jak ziemniaki, następnie doprawić solą i pieprzem i smażyć na patelni ciągle obracając. Mięso dołożyć do każdej z czterech „porcji” ziemniaków, dorzucić też pokrojone pomidory, paprykę, cukinię i cebulę. Całość posypać tartym parmezanem i dodać gałązkę rozmarynu.

Każdy z czterech arkuszy papieru do pieczenia ze składnikami złożyć i związać sznurkiem w kształt sakiewki, przełożyć na blachę i piec w nagrzanym piekarniku przy użyciu programu **Termoobieg PLUS/ Mała wilgotność 180°C** przez **80 minut**.

W tym czasie przygotować tzatziki: ogórek obrać i zetrzeć na tarce, w misce wymieszać śmietanę z wyciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem, skropić oliwą z oliwek i dodać startego ogórka. Wszystko dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki.

Rozciąć sznurek każdej sakiewki, ale ich zawartość podawać na papierze do pieczenia, w towarzystwie zimnego sosu tzatziki.

PIECZONA WIEPRZOWINA Z KNEDLAMI ZIEMNIACZANYMI I SZPINAKIEM

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

1 kg łopatki wieprzowej, schabu lub podgardla
8 ząbków czosnku
3 cebule
łyżeczka kminku
700 g ziemniaków (typ C, mączysty*)
300 g mąki
3 jaja
50 ml śmietany
1 kg szpinaku
smalec
sól, pieprz

*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64

Przepis na knedle ziemniaczane można znaleźć na stronie 65.

Mięso pokroić w kostkę 4 x 4 cm, dodać wyciśnięty czosnek, mielony kminek, sól i pieprz, całość wymieszać. Na dnie naczynia do pieczenia ułożyć pokrojone w plastry dwie cebule, a na nich mięso. Piec w piekarniku z programem **Termoobieg PLUS/ Mała wilgotność w 160°C** przez **100-120 minut**, aż mięso będzie miękkie. Mięso przerzucać w naczyniu podczas pieczenia, by upiekło się równomiernie.

W tym czasie szpinak pozbawić łodyg i umyć kilka razy w zimnej wodzie, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki. Pozostałą cebulę posiekać i w rondelku zeszklić na smalcu, dodać posiekane ząbki czosnku, sól, pieprz i gotować przez kilka minut pod przykryciem. Po kilku minutach dodać szpinak, wlać śmietanę ubitą z jajkami i wymieszać.

Gotowe mięso wyjąć z piekarnika, połączyć ze szpinakiem i pozostawić pod pokrywką lub przykryć folią aluminiową. Tłuszcz z pieczenia zredukować do czystego tłuszczu, zagęścić mąką i dusić do uzyskania złotego koloru, podlewać wodą. Cały czas mieszając doprowadzić do wrzenia i tak gotować jeszcze przez co najmniej 20 minut.

Pieczeń serwować z pokrojonymi w plasterki knedlami polanymi sosem.



ZAPIEKANKA Z KARKÓWKI WIEPRZOWEJ ZE ŚMIETANĄ, SEREM, POMIDORAMI I ZIEMNIAKAMI

4 porcje



4 plastry wieprzowiny bez kości, każdy o wadze 150 g

1 kg ziemniaków

100 g sera Gouda lub Edam w plastrach

200 g pomidorów

2 średnie cebule

250 ml śmietany (33%)

łyżka masła

olej roślinny

sól

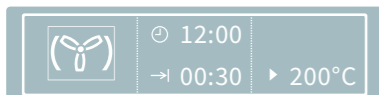
Ziemniaki obrać, umyć i pokroić na cienkie plasterki - około 3 mm i gotować w naczyniu z perforowanym dnem, korzystając z funkcji **Gotowanie na parze**, w temperaturze **99°C** przez **15 minut**. Po ugotowaniu ostudzić i przenieść do innego naczynia, dodać masło, sól i pieprz.

Plastry mięsa podsmażyć krótko na oliwie, z obydwu stron, następnie ułożyć je na ziemniakach, posypać posiekaną drobno cebulą i pomidorami, a całość przykryć plastrami sera i zalać śmietaną.

Piec w nagrzanym piekarniku w programie **Mała wilgotność**, w **temperaturze 190°C** przez około **1 godzinę i 20 minut** (aż mięso będzie miękkie).

JAGLANE KLOPSIKI Z SUSZONYMI POMIDORAMI

15 sztuk średniej wielkości klopsików



1 szklanka kaszy jaglanej
około ¾ średniego słoika suszonych pomidorów
w oleju + 1-2 łyżki oleju
1 szklanka zmielonych ziaren słonecznika
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka ostrej wędzonej papryki
sól, pieprz

Kaszę dokładnie przepłukać ciepłą wodą, następnie zalać 2 szklankami wrzątku i gotować na wolnym ogniu, aż woda zostanie wchłonięta przez kaszę. Suszone pomidory posiekać i dodać do ugotowanej kaszy, razem ze zmielonymi ziarnami słonecznika. Całość porządnie wymieszać ze sobą, doprawić sosem sojowym i przyprawami. Pamiętać, by nie przesadzić z solą, gdyż sos sojowy i pomidory są już dość słone.

Na koniec dodać oleju z suszonych pomidorów i ponownie całość dobrze wymieszać, a uzyskaną masę odstawić na chwilę do ostygnięcia.

Klopsiki formować zwilżonymi dłońmi i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Blachę wstawić do nagrzanego wcześniej, do około **200°C** piekarnika i piec przez **20-30 minut** z funkcją **Termoobieg**, aż klopsiki będą chrupiące i złociste z zewnątrz.

PRZEPIS
ERYKA WAŁKOWICZA





PIECZONA DYNIA Z JARMUŻEM

2 porcje



½ dyni hokkaido
5-6 średnich gałązek jarmużu
2 łyżki pasty tahini
2 łyżki śmietanki sojowej bądź słonecznikowej
czosnek w proszku (opcjonalnie)
sól, pieprz, oliwa

Dynię przekroić na pół, wydrążyć środek, nie obierać. Następnie podzielić ją na mniejsze kawałki, najlepiej ósemki i nasmarować oliwą, natrzeć pieprzem, solą i ewentualnie czosnkiem. Tak przygotowaną piec w **temperaturze 200°C** do miękkości – ale nie całkowitej, dynia ma dobrze się kroić, a nie rozpadać pod naciskiem.

Z jarmużu usunąć włóknistą gałąź, a warzywo umieścić w całości na sicie, przelać je wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Czekając na dynię, wymieszać pastę tahini oraz śmietankę, doprawiając całość do smaku. Jeśli sos będzie zbyt gęsty, rozrabiać go z wodą.

Dynię po upieczeniu ułożyć na talerzu, podawać z jarmużem, polaną sosem.

PRZEPIS
ERYKA WAŁKOWICZA



DESERY



TRUSKAWKI POD KOGLEM MOGLEM AMARETTO

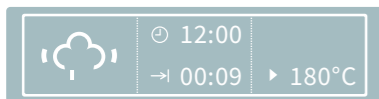


20 truskawek
6 żółtek
4 łyżeczki cukru pudru
50 ml likieru amaretto

Żółtka ubić z cukrem pudrem, a gdy piana z nich będzie sztywna, dodać amaretto. Truskawki przełożyć do żaroodpornej kokilki lub ramekina i przykryć je warstwą kogla mogła, następnie wstawić do piekarnika, ustawionego na funkcję **Turbo grill** na **180°C** i zapiekać do momentu, gdy wierzchnia warstwa zamieni się w biszkopt.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

CZEKOLADOWY FONDANT Z PISTACJAMI I LODAMI WANILIOWYMI



400 g gorzkiej czekolady
400 g masła
360 g cukru
360 g mąki
8 jajek
pistacje kruszone
mała szczypta soli
lody waniliowe

Piekarnik nagrzać do **180°C** z funkcją **Małej wilgotności**.
Czekoladę połamać na kostki, rozpuścić z masłem w kąpeli wodnej i wymieszać na gładką masę.
Jajka wbić do miski, dodać cukier i sól i miksować krótko do powstania jednolitej masy. Do masy dodać mąkę, roztopioną masę czekoladową i wciąż mieszać mikserem na małych obrotach. Na końcu dodać część pokruszonych pistacji. Masę wlać do przygotowanych foremek, do $\frac{3}{4}$ ich wysokości i piec przez 8-9 minut (masa będzie ścięta po bokach i na wierzchu, a w środku będzie płynna). Serwować z łyżką lodów waniliowych, posypanych kruszonymi pistacjami.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA



SERNIK Z BRĄZOWYM MASŁEM



200 g masła
3 szklanki okruszków chleba
6 łyżek cukru
szczypta soli

Wszystkie składniki podsmażać na patelni, aż się zarumienią. Formę wyłożyć papierem do pieczenia i wypełnić warstwą ciasta, wstawić do zamrażarki.

1500 g białego sera
450 g masła
esencja waniliowa
9 jaj
1 ½ szklanki cukru
szczypta soli

Masło podgrzać do zrumienienia i odstawić na bok, by się lekko schłodziło. Resztę składników wymieszać ze sobą, pod koniec dodać schłodzone, podsmażone masło. Wyjąć formę z lodówki i wypełnić ją masą serową. Ciasto piec w **140°C** i w **średniej temperaturze pary** przez **50 minut**. Zostawić na noc w lodówce.

PRZEPIS
JULIANA KAREWICZA

DOMOWA ZDROWA GRANOLA



- 1 szklanka ekspandowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka otrębów
- ½ szklanki nasion siemienia lnianego
- 1 szklanka suszonych owoców morwy białej
- 1 szklanka orzechów np. włoskich lub migdałów
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka płatków żytnich
- ½ szklanki suszonych moreli
- ½ szklanki wiórków kokosowych lub chipsów
- 5 łyżek miodu

Wszystkie suche składniki granoli wymieszać w dużej misce, na końcu dodać miód i ponownie wymieszać. Mieszanke ułożyć na blasze do pieczenia i piec w piekarniku nagrzanym do **180°C** przez **15 minut**, w trakcie pieczenia raz jeszcze pomieszać i piec **kolejne 15 minut**.

PRZEPIS
MICHAŁA WRZOSKA



ORZECHOWE BROWNIE Z CIECIERZYCY



Ilości na formę 20–22 cm:

1½ szklanki ugotowanej ciecierzycy (1 puszka)
1 szklanka dowolnej mieszanki orzechów
½ szklanki kakao
¾ szklanki brązowego cukru
½ (niepełna) szklanki oleju rzepakowego
3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
mięsz z 1 laski wanilii (opcjonalnie)

dotatki: posiekane orzechy, mrożone owoce

Orzechy zmielić w mikserze na piasek, dodać kolejno proszek do pieczenia, ciecierzycę, siemię lniane, cukier i olej – zmiksować całość na gładką masę. Do powstałej masy dodać kakao i ponownie wszystko miksować na wolnych obrotach, aż kakao w pełni połączy się z resztą składników. Uzyskana masa nie powinna być ani zbyt lejąca, ani zbita – powinna mieć konsystencję nadającą się do łatwego ugniecenia palcami, być wilgotna i miękka.

Piekarnik nagrzać do **180°C**, a masę na brownie przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Całość wyrównać z wierzchu i udekorować orzechami lub mrożonymi owocami, np. borówkami lub malinami. Formę włożyć do piekarnika i piec przez około **25 minut**, aż ciasto z wierzchu będzie przypieczone, a patyczek włożony do środka, nadal wilgotny.

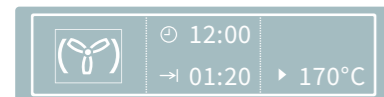
Efekt końcowy i wilgotność ciasta zależy od szerokości blachy. Jeśli gotowe brownie ma być ciężkie i lekko surowe, należy je wyjąć z piekarnika po **25 minutach** i odstawić do ostudzenia. Jeżeli ma być bardziej dopieczony, formę trzeba przykryć folią i piec **10 minut** dłużej.

Gotowe ciasto odstawić do ostudzenia, a następnie wstawić do lodówki na kilka godzin lub na całą noc. Po tym czasie jest gotowe do krojenia i jedzenia.

PRZEPIS
ERYKA WAŁKOWICZA



BABKA WIELKANOCNA



1 kg mąki
240 g cukru pudru
1 saszetka cukru waniliowego
4 żółtka jaj
250 g masła
60 g drożdży
500 ml mleka
1 cytryna
garści rodzynek
100 g obranych migdałów
30 g płatków migdałowych

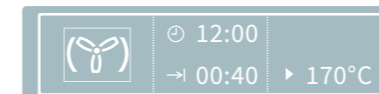
Przygotować zaczyn z części letniego mleka, odrobiny mąki, szczypty cukru i pokruszonych drożdży.

W misce wymieszać przesianą pozostałą mąkę, 3 żółtka, resztę cukru i letniego mleka, cukier waniliowy, roztopione masło, startą skórkę z cytryny i zaczyn drożdżowy. Wyrobić gładkie ciasto, na końcu dodać do niego rodzynek i posiekane migdały. Ciasto wstawić do piekarnika i ustawić program **Wyrastanie ciasta**. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, pokroić je na kawałki i rozwałkować, następnie ułożyć na blasze na papierze do pieczenia, posmarować utartym żółtkiem i posypać migdałami. Raz jeszcze ustawić program **Wyrastanie ciasta** na **1 godzinę**, a po upływie tego czasu zmienić ustawienia piekarnika na **Termoobieg 170°C** i piec przez **60-80 minut**.

Sprawdzać, czy babka jest dobrze wypieczona przy pomocy patyczka do szaszłyków.

BUŁKI Z TWAROGIEM

4 porcje



1 kg mąki
500 ml mleka
2 jajka
300 g cukru pudru
1 kostka drożdży
200 g masła
200 g miękkiego twarogu
70 g cukru pudru
sól

Przygotować zaczyn z drożdży, szczypty cukru i 100 ml letniego mleka.

W misce wymieszać razem przesianą mąkę, połowę cukru pudru, 1 jajko, sól, resztę mleka, 100 g roztopionego masła i zaczyn drożdżowy, wyrabiać gładkie ciasto i wstawić do piekarnika, zaprogramowanego na **Wyrastanie ciasta**. W tym czasie wymieszać twarogówkę z jajkiem i pozostałym cukrem pudrem.

Wyrośnięte ciasto rozwałkować na placek o grubości 1 cm i wykrawać z niego koła - na środku każdego ułożyć serowe nadzienie, po czym połączyć ściśle krawędzie każdego koła, tworząc bułeczkę. Bułeczki ułożyć w naczyniu do pieczenia i dokładnie posmarować roztopionym masłem, następnie piec na złoty brąz we wstępnie nagrzanym piekarniku, w programie **Termoobieg 70°C** przez **30-40 minut**.

Bułki, po upieczeniu, ponownie posmarować roztopionym masłem, a gdy ostygną oddzielić je od siebie i posypać cukrem pudrem.



SERNIK

12 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

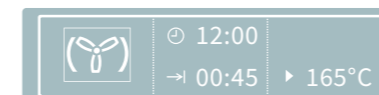
200 g klasycznych herbatników BeBe
 100 g masła
 500 g sera Philadelphia
 200 g śmietany
 5 jajek
 160 g cukru pudru
 1 cukier waniliowy
 skórka z 1 cytryny
 kasza manna

Pokruszone herbatniki wymieszać z roztopionym masłem a otrzymaną masą wysmarować dokładnie dno i boczne ścianki formy do pieczenia, do wysokości 4 cm. Jajka ubić z cukrem waniliowym i kaszą manną, dodać śmietanę, ser Philadelphia i skórkę z cytryny. Całość ucierać aż ser osiągnie kremową konsystencję. Masę wlać do przygotowanego naczynia i piec w nagrzanym piekarniku, w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność w 150°C** przez **75 minut**.

Upieczony sernik pokroić na porcje i serwować ozdobiony owocami sezonowymi.

TORT CZEKOLADOWY Z DOMOWĄ BITĄ ŚMIETANĄ I TRUSKAWKAMI

8 porcji



125 g masła
 125 g cukru granulowanego
 220 g gorzkiej czekolady (70%)
 1 i 1/2 żółtka
 175 g białek
 8 g kakao
 250 g świeżych truskawek
 200 ml śmietany (33%)
 gałązki świeżej mięty

Masło i czekoladę roztopić w kąpeli wodnej, nieco wystudzić, a dopóki masa jest w stanie ciekłym, dodać ją do żółtek i kakao.

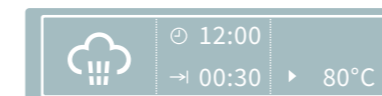
Ręcznie lub z pomocą robota kuchennego Assistant EKM4000 marki Electrolux ubić pianę z białek z cukrem, a następnie - ręcznie i bardzo starannie - wymieszać obydwie masy ze sobą. Wyrobione w ten sposób ciasto przełożyć do formy, wyłożonej papierem do pieczenia i piec w programie **Termoobieg w temperaturze 165°C** przez **45 minut**.

Gotowe ciasto wystudzić do temperatury pokojowej, a następnie wstawić do lodówki. Po krótkim czasie, gdy nie jest jeszcze do końca schłodzone, wyjąć i przekroić w połowie na dwie części. Podawać przełożone domowej roboty bitą śmietaną, udekorowane świeżymi truskawkami i gałązkami mięty.



GRUSZKA W PORTO

1 porcja



1 gruszka
200 ml porto
250 g miękkiego sera twarogowego
4 łyżki cukru
1 laska cynamonu
1 gwiazdka anyżu
1 łyżeczka różowego pieprzu
kilka orzechów laskowych

Porto wymieszać z dwiema łyżkami cukru, cynamonem, anyżem i różowym pieprzem i zredukować do jednej piątej pierwotnej objętości.

Obraną gruszkę i wino z dodatkami umieścić w worku próżniowym i dusić, wykorzystując funkcję **Gotowanie Sous-Vide** w temperaturze **80°C** przez **30 minut**.

Podawać z twarogiem, wymieszanym z dwiema pozostałymi łyżkami cukru i prażonymi na patelni orzechami. Całość połączyć sosem winnym z pieczonej gruszki.

PRZEPIS SOUS-VIDE
JIŘÍHO HILGARTA



TRUSKAWKOWY KNEDEL DROŹDZOWY

4 porcje



500 g mąki
350 g truskawek
15 g drożdży
250 ml mleka
1 żółtko
cukier
30 g soli
cukier puder do posypania
masło do polania

Przygotować zaczyn z letniego mleka, odrobiny mąki, cukru i pokruszonych drożdży. Następnie zaczyn wlać do miski z pozostałą ilością przesianej mąki, żółtkiem i szczyptą soli.

Wyrobić ciasto (bardziej lub mniej lejące) i wstawić na 1 godzinę do piekarnika, ustawionego na program **Wyrastanie ciasta**. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na placki o grubości około 1,5 cm i wyciąć z niego mniej więcej równe kwadraty. Na każdym z kwadratów umieścić owoce i starannie zwinąć. Kuleczki przełożyć do naczynia z perforowanym dnem i piec w piekarniku, korzystając z funkcji **Gotowanie na parze 99°C** przez **15-20 minut**.

W celu podgrzania knedli, naczynie z perforowanym dnem wstawić do piekarnika, ustawionego na **Gotowanie na parze 99°C** na **8-10 minut**.

Gotowe knedle serwować posypane cukrem pudrem i polane roztopionym masłem lub śmietaną.

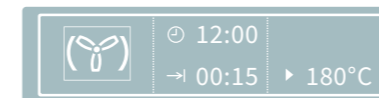


PIECZONE JABŁKA Z NADZIENIEM Z KRUSZONKI I CZEKOLADĄ

4 porcje



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)



Syrop

10 g masła
2 łyżki granulowanego cukru
sok z 1 cytryny

Nadzienie

1-2 czerstwe rogaliki
150 ml śmietanki (33%)
2 jajka
80 ml półtłustego mleka
laska wanilii (lub trochę ekstraktu waniliowego)
75 g cukru trzcinowego
50 g gotowanej czekolady
2 łyżki obranych migdałów
2 łyżki suszonej żurawiny
50 g masła
cukier puder do posypania
truskawki, mięta oraz lody waniliowe do dekoracji

Z jabłek odciąć górną i dolną część, wyciąć środek wielkości ogryzka tak, aby przy skórce pozostał, co najmniej 1 cm owocu, następnie, przy pomocy łyżki, zeszkobać miąższ z ogryzka.

Masło, cukier i sok z cytryny zagotować w rondlu na gęsty syrop, na koniec domieszać do niego jabłkowy miąższ.

Wydrążone jabłka ułożyć na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku w programie **Termoobieg PLUS/Mała wilgotność** w **180°C** przez **10 minut**.




Rogaliki pokroić na mniejsze kawałki. Laskę wanilii przekroić wzdłuż a ziarna ze środka zeszkobać do kremu, ubitego z jaj, mleka i cukru i zalać nim pokrojone rogaliki. Dodać posiekane migdały, żurawinę, grubo kruszoną czekoladę i wymieszać. Gotową masę odstawić na 1 godzinę, a później kopiasto wypełnić nią upieczone jabłka.

Jabłka z nadzieniem posmarować na górze odrobioną masła i piec w piekarniku, ustawionym na program **Termoobieg** w temperaturze **180°C** przez **około 15 minut**.

Po upieczeniu, jabłka przełożyć na talerze, posypać cukrem pudrem, udekorować truskawkami i liśćmi mięty – serwować z lodami waniliowymi.

KNEDLE ZIEMNIACZANE ZE ŚLIWKAMI

6 porcji (około 24 małych knedli)

	⌚ 12:00	→ 00:45	▶ 99°C
	⌚ 12:00	→ 00:20	▶ 99°C
	⌚ 12:00	→ 00:10	▶ 99°C

1,2 kg ziemniaków (typ C, mączysty*)

2 jajka

440 g mąki

1 łyżka cukru

25 śliwek suszonych

5 łyżek cukru

4 łyżki mielonego maku

3 łyżki soli

masło

Ziemniaki obrać, umyć i gotować w pojemniku z perforowanym dnem, w nagrzanym piekarniku z funkcją **Gotowanie na parze 99°C około 45 minut**. Gotowe ziemniaki ostudzić, a następnie drobno zetrzeć, dodać mąkę, jajko, szczyptę soli, cukier i zagnieść miękkie ciasto. Z ciasta formować knedle o przybliżonej wadze 45 g, na środku każdego stawiać śliwkę i zawijać, tworząc knedel.

Knedle włożyć do naczynia z perforowanym dnem i wstawić do nagrzanego piekarnika, ustawiając **Gotowanie na parze w 99°C na 20 minut**. Gotowe knedle obsypać makiem zmieszonym z cukrem pudrem i roztopionym masłem.

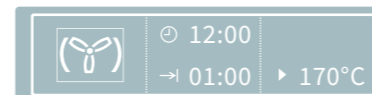
W celu późniejszego odgrzania knedli, skorzystać z funkcji **Gotowanie na parze 99°C na 10 minut**.



*poszczególne typy ziemniaków opisane zostały na str. 64



BABKA TWAROGOWA



250 g cukru granulowanego
 250 g mąki
 125 g masła
 150 ml mleka
 twaróg
 kasza manna
 ½ opakowania proszku do pieczenia
 1 opakowanie cukru waniliowego
 4 jajka
 1 cytryna
 2 łyżki kakao
 wiórki kokosowe
 sól

W misce utrzeć żółtka z kaszą manną i cukrem waniliowym, dodać miękkie masło, ciepłe mleko, kremowy twaróg, proszek do pieczenia, startą skórkę z cytryny, przesianą mąkę i wymieszać. Z białek ubić sztywną pianę, dodać szczyptę soli i starannie wmieszać ją do ciasta. Połowę ciasta przelać do formy wysmarowanej masłem i posypać wiórkami kokosowymi, drugą część dodać po wymieszeniu z kakao. Piec przy użyciu programu **Termoobieg 170°C** przez **godzinę**.

Po upieczeniu, zostawić ciasto na 15 minut w formie, wyjmować przestudzone.

Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

KOŁACZ TWAROGOWY ZE ŚWIEŻYMI FIGAMI

8 porcji



SteamPro (CombiSteam Pro) SteamBoost (CombiSteam Deluxe)

200 g klasycznych herbatników BeBé
100 g miękkiego masła
800 g sera ricotta
4 jajka
budyń
100 g cukru trzcinowego
skórka z 1 cytryny
1 opakowanie cukru waniliowego
12 świeżych fig
50 g orzechów pekan

Pokruszone herbatniki wymieszać z miękkim masłem a otrzymaną masą wyłożyć dno i boczne ścianki formy do wysokości około 4 cm. Ricottę wymieszać w misce z żółtkami i dwoma rodzajami cukru, skórką z cytryny, budyniem i dokładnie wszystko wymieszać.

W innym naczyniu ubić białka na sztywną pianę i delikatnie wmieszać ją do masy z ricottą.

Figi naciąć krzyżowo od góry na głębokość $\frac{3}{4}$, a brzegi otworzyć jak kwiaty.

Ciasto z masą z ricotty podzielić na pół, jedną połowę posypać posiekanymi orzechami pekan i przykryć drugą. Odstawić na 10 minut, następnie wyłożyć na blachę i piec w programie **Termoobieg PLUS/ Mała wilgotność w 130°C** przez **około 70 minut**.

Po upieczeniu ciasto ostudzić w temperaturze pokojowej, a następnie wstawić na co najmniej 2 godziny do lodówki.

Podawać pokrojone na porcje, udekorowane świeżymi figami i orzechami pekan.





TWAROGOWE PIEROŻKI Z KOKOSEM I KREMEM ORZECHOWYM

4 porcje (około 12 ravioli)



250 g miękkiego twarogu
190 g mąki
50 g suszonego tartego orzecha kokosowego
łyżeczka proszku do pieczenia
1 jajko
35 g masła
1 opakowanie cukru waniliowego
100 g kremu orzechowego typu nutella
70 g rozpuszczonego masła
6 łyżek cukru
150 ml kwaśnej śmietany
sól

Nutellę lub inny krem orzechowy o zbliżonej konsystencji wstawić do lodówki na 2 godziny, by się utwardził. Masło zostawić do zmiękczenia w temperaturze pokojowej, następnie wymieszać je z jajkiem, serem, proszkiem do pieczenia, cukrem waniliowymi i kokosem. Do otrzymanej masy, stopniowo dodawać mąkę i wyrabiać miękkie ciasto, po czym wstawić je do lodówki na godzinę.

Podzielić ciasto na kawałki o wadze 40 g i formować je w paszteciki. Zamrożony krem orzechowy lub nutellę podzielić przy pomocy łyżki i rozkruszyć.

Przygotowane pierożki ułożyć na blasze, piekarnik ustawić na funkcję **Gotowanie na parze 99°C** na **18 minut**.

Gotowe pierożki polać topionym masłem, posypać cukrem pudrem, kruszonym kremem orzechowym i serwować z kwaśną śmietaną. By je podgrzać, wykorzystać ponownie funkcję **Gotowanie na parze w 99°C** przez **10 minut**.

AKCESORIA UŁATWIAJĄCE PRACĘ

<http://shop.electrolux.pl>



Patelnia Infi-Wok pozwala wykorzystać energooszczędną technologię indukcyjną do podgrzewania i smażenia. Innowacyjna podstawa umożliwia mieszanie w wygodny sposób smażonych potraw, a ciepło indukcyjne podgrzewa patelnię Wok szybciej niż kuchenka gazowa. Patelnia jest efektywna i funkcjonalnie skonstruowana. Doskonale nadaje się do duszenia i gotowania na wolnym ogniu. Pasuje tylko do płyt indukcyjnych.



Blok solny z różowej soli himalajskiej jest odporny na wysoką i niską temperaturę. Można go używać na płycie grzejnej lub na grillu, w piekarniku lub jako zimną płytę do podawania potraw, w tym także lodów. Do bloku solnego firmy Electrolux dołączony jest elegancki stalowy uchwyt, który zapewnia równomierne rozprowadzanie ciepła. Umożliwia on przyrządzanie potraw na płycie grzejnej lub w piekarniku. Blok solny po rozgrzaniu utrzymuje wysoką temperaturę, co umożliwia przyrządzenie potraw wprost przy stole, zapewniając niepowtarzalną rozrywkę gościom.



Zestaw brytfanna nieperforowana + brytfanna perforowana jest idealny do piekarników parowych. Wymiary: 32,5 cm X 35,4 cm X 5,5 cm.



Infi-Grill stanowi część zestawu Infinite Chef Collection. Pozwala w pełni wydobyć doskonały smak potraw przy zachowaniu odpowiedniej struktury składników. Możesz poczuć się jak prawdziwy szef kuchni. Dzięki zestawowi Infinite Chef Collection uzyskasz doskonałe rezultaty gotowania na wszystkich rodzajach płyt grzejnych – od indukcji, ceramiki, kończąc na płytach gazowych! Poza tym produkty z tej serii to także stylowy dodatek do Twojej kuchni.



Zestaw naczyń do gotowania na parze ze stali nierdzewnej równomiernie rozprowadza parę wokół potrawy, co umożliwia jej szybkie gotowanie. Naczynia wchodzące w skład zestawu mają różne rozmiary, są dostosowane do mięs, ryb, ryżu czy warzyw. Można je myć w zmywarce.

Ciesz się najlepszym smakiem włoskiej kuchni, używając **kamienia do pieczenia pizzy**. Jest on wykonany z wysoce wytrzymałego materiału, zapewniającego szybkie i równomierne rozprowadzanie ciepła, dzięki czemu składniki na wierzchu mają jeszcze lepszy smak, a spód jest idealnie chrupki. Drewniana łopatka pozwala łatwo przełożyć ciasto z kamienia na talerz, a wykonany ze stali nierdzewnej nóż pomaga pokroić gotową już pizzę na idealne kawałki.



Dzięki **półce SpinView®** wszystkie składniki są zawsze pod ręką. To pierwsza półka, która obraca się o 360°, zapewniając bezproblemowy dostęp do wszystkich przechowywanych składników. Dodatkowo jest bardzo łatwa w instalacji w lodówce.

TYLKO DO LODÓWEK DO ZABUDOWY.



Taca piekarnicza pokryta powłoką zapobiegającą przywieraniu jest łatwa w czyszczeniu. Specjalna konstrukcja rozprowadza ciepło na całej powierzchni tacy, dzięki czemu ciasta, chleb, bułki i inne wypieki będą równomiernie wypieczone. Zarówno samodzielnie przygotowane wypieki, jak i produkty gotowe stają się złociste i chrupiące – jak z piekarni. Wymiary: 46,5 cm X 38,5 cm.

POLECANA DO PIEKARNIKÓW PAROWYCH.



Tacka do lodówki pomaga dostosować i aranżować przestrzeń w lodówce. Można ją wysuwać, co ułatwia jej załadunek i rozładunek. Można ją też wyjąć i od razu podawać na stół.

TYLKO DO LODÓWEK DO ZABUDOWY.

PRZYPISY DO STR. 34

M. Wrzosek: Gotowanie na parze

1. Boruch M., Król B., Procesy technologii żywności, Wydawnictwo Politechniki Łódzkiej, Łódź, 1993, s. 42-43
2. Gawęcki J., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa, 2012, s. 387-400
3. M., Narwojsz A. et al., Wpływ sposobu obróbki cieplnej na barwę i cechy organoleptyczne wybranych warzyw, RESEARCH PAPERS OF WROCLAW UNIVERSITY OF ECONOMICS, 2016, 461: 97-104
4. Rakowska R., Sadowska A. et al., Wpływ obróbki termicznej na zmiany wartości odżywczej mięsa, Postępy techniki przetwórstwa spożywczego, 2013(2):113-117
5. Elkner K., Wpływ sposobu obróbki cieplnej na fizyko-chemiczne właściwości błonnika pokarmowego marchwi i buraków, ACTA AGROBOTANICA, 2001, 2 (54):151-159
6. Różańska D., Regulska-Ilow B., Ilow R., Wpływ procesów kulinarnych na zawartość wybranych witamin w żywności cz I. witamina C i foliany, BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLVI, 2013, 3, str. 241 – 249
7. Han J-S., Kozukue N. et al., Distribution of ascorbic acid in potato tubers and in home-processed and commercial potato foods. J. Agric. Food Chem., 2004; 52: 6516-6521.
8. Różańska D., Regulska-Ilow B., Ilow R., Wpływ procesów kulinarnych na zawartość wybranych witamin w żywności cz II. Tiamina, ryboflawina, niacyna, BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLVI, 2013, 3, str. 250 – 257
9. Różańska D., Regulska-Ilow B., Ilow R., Wpływ wybranych procesów kulinarnych na potencjał antyoksydacyjny i zawartość polifenoli w żywności, Probl Hig Epidemiol 2014, 95(2): 215-222
10. Kowalska J., Szkodliwe czynniki chemiczne w placówkach gastronomicznych, Bezpieczeństwo pracy, 2009 (5):14-16

Więcej przepisów znajdziesz też w naszych aplikacjach: Innit i MyElectroluxKitchen



innit



Google Assistant

