

GOURMET

Pojdme vařit s Zepterem!





Vážení zákazníci Zepter International,

gratuluji vám k zakoupení systému Zepter pro vaření a servírování! Učinili jste správnou volbu pro své zdraví: díky naší metodě vaření bez vody a tuku zjistíte, že můžete jíst zdravě, aniž byste se museli vzdát dobré chuti. Náš výjimečný systém vaření uchovává vitaminy a výživné látky a zároveň nemění chuť nebo barvu potravin přidáním vody nebo tuku.

Tímto způsobem potraviny neztrácejí svoji přirozenou kvalitu, jejíž význam je přímo úměrný kvalitě surovin používaných v kuchyni.

V knize Gourmet, kterou jsme speciálně připravili pro naše zákazníky, naleznete všechny informace, které potřebujete, abyste mohli co nejlépe využívat svůj systém Zepter, a také spoustu chutných receptů pro vaření

bez vody a tuku. Systém Zepter můžete samozřejmě používat se stejným úspěchem při přípravě všech svých oblíbených pokrmů.

Na závěr mi nezbývá než popřát vám a vaší rodině “dobrou chuť“ a připomenout vám, že s Zepterem přichází zdraví prostřednictvím jídla.

A handwritten signature in black ink that reads 'Philip Zepter'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Philip' and the last name 'Zepter' clearly distinguishable.

Philip Zepter



Předkrmy a saláty

Salát Niçoise	13
Kořeněný lilek s rajčaty a olivami	13
Chřest s rajčaty a olivami	14
Zelenina vařená v páře	14
Zelenina na řecký způsob	15
Neapolský salát	16
Salát Olivier	17

Hlavní jídla

Pasta al pomodoro (těstoviny s rajčaty)	25
Lilky à la parmigiana	25
Kuličky z kuřecího masa	26
Středomořské “Ratatouille”	27
Makaróny se sýrem gorgonzola	28
Lasagne	29
Zeleninové curry	30
Domácí těstoviny pappardelle s houbami	31
Mořský okoun s fenyklem	32
Vepřový plátek s čerstvými rajčaty a uzeným sýrem	32
Kachní prsa v pomerančové omáčce	33
Kuřecí prsíčka s mrkvovými tagliatelle	34
Guláš	35
Grilovaný hovězí filet	36
Pošírovaný losos s okurkovým salátem	37
Jehněčí kotletky s houbami	38
Telecí játra s cibulí a balzamikovým octem	39
Fishburger	40
Vepřová panenka “de luxe”	41

Polévky

Krém ze zelené brokolice a dýně	19
Maďarská zelná polévka	19
Polévka z čerstvé míchané zeleniny s fazolemi	20
Cizrnová polévka se špenátem a šafránem	21
Dýňový krém s parmezánem	21
Kuřecí polévka se zeleninou	22
Cibulová polévka	23

Přílohy

Kroupy se zeleninou a bylinkami	43
Dušená zelenina	43
Nové brambory s ricottou a ředkvičkami	44
Hnědá rýže se zeleninou	44
Bramborová kaše	45
Polenta se sýrem	45

Dezerty

Jogurtová pěna s vanilkovou příchutí	47
Jablka s rozmarýnem a vanilkovou zmrzlinou	47
Zmrzlina z jahod a banánů	48
Melounový sorbet	48
Paláčky à la Zepter	49

ZEPTER – MISTROVSKÉ DÍLO MEZI NÁDOBÍM

Poklice Zepter a okraj nádoby Bezpečný uzavřený koloběh páry



Speciálně navržená poklice dokonale přiléhá k okraji nádoby, takže ta je hermeticky uzavřena vodní zátokou. Všechny živiny zůstávají uvnitř nádoby, jídlo se vaří ve vlastní šťávě v tzv. uzavřeném cyklu. Nový tvar poklice přináší rovnoměrnější kondenzaci páry, což umožňuje uvnitř nádoby Zepter uvařit jídlo naprosto stejnoměrně. Poklice může být odložena na úchyty Zepter, čímž lze ušetřit místo na kuchyňské lince.

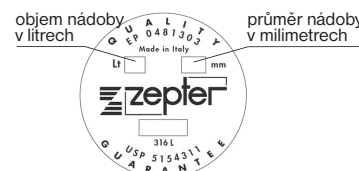
Zepter akutermické kompaktní dno až 70% úspora energie



Je vyrobeno z lehkého kovu uspořádaného ve 3 vrstvách – indukční a akumulační/kondukční. Dno se lisuje pomocí speciálního lisu pod tlakem až 2000 tun (neslepuje se ani neletuje), je nezníčitelné, kompaktní a při používání se nikdy nedeformuje. Akutermické dno rychle akumuluje teplo a přenáší ho do potravin, které se tak vaří při nízkých teplotách. Tento způsob přípravy přináší až 70% úsporu energie. Dno je vhodné pro všechny zdroje tepla, včetně indukčního ohřevu.

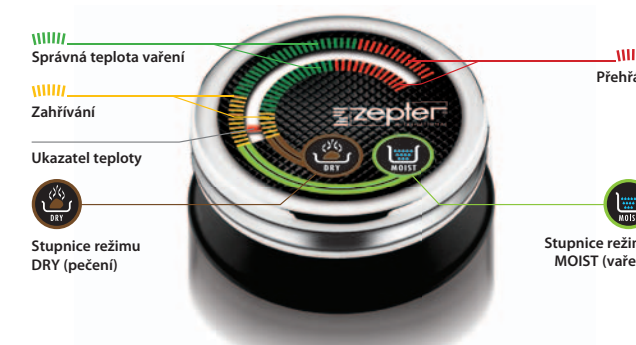
Promyšlený design Zepter nádoby integrováný systém vaření

Tělo Zepter nádoby je vždy chladnější než dno, což umožňuje kondenzaci páry a výživných látek, které jsou v ní obsaženy, a vytvoření uzavřeného cyklu. Vaření v integrovaném systému Zepter umožňuje připravit 2–3 zdravé pokrmy najednou, na jedné plotýnce a při nižších teplotách, a tak ušetřit čas a energii. Nový tvar těla dovoluje pohodlně stohovat nádoby stejného průměru.



Zepter analogový termokontrol – mozek prvotřídního multisystému Zepter

Analogový termokontrol Zepter je zcela novým a vynikajícím zařízením, které vám umožňuje připravovat při vhodné teplotě správným způsobem zdravé jídlo a tím kontrolovat celý proces vaření, aniž byste museli zvednout poklici. Uzavřený cyklus vaření tak nerušeně pokračuje dál. Jídlo se vaří ve své vlastní šťávě při nízké teplotě, uchovává si své nutriční a biologické hodnoty, a to s až 70% úsporou energie a až 30% úsporou jídla.



Patentované bezpečné úchyty úplná tepelná izolace

Patentované bezpečné úchyty Zepter jsou navrženy tak, aby se nikdy nepřehřívaly. Jejich ergonomický a stylový design umožňuje pevný úchop a snadnou manipulaci. Snadno se čistí a jsou bezpečné pro použití v troubě, takže je při pečení nemusíte z nádoby sundávat. Jsou dodávány v různých barevných provedeních.

OCEL ZEPTER AISI 316L (Cr-Ni-Mo) materiál nejvyšší kvality

Dokonalost, funkčnost a především – prospěch pro vaše zdraví

- Ekologická, nezníčitelná, odolnější vůči chemickému a mechanickému poškození, neoxiduje, nekoroduje, uchovává teplo a rozvádí ho rovnoměrně, jídlo se nepřipaluje.
- Neporézní, nepřenáší pachy jídla, stálobarevná, neutrální, nezpůsobuje alergie.
- Funkční, snadné použití a údržba, sen každé hospodyňky, která myje nádoby
- Záruka 30 let na veškeré kovové součásti

Stejný materiál je používán všude tam, kde je požadována nejvyšší kvalita:

- v medicíně na implantáty, protézy, chirurgické nástroje
- v průmyslu, např. při výrobě exkluzivních hodinek, aut a jachet



VACSY® – UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN

VacSy® je celosvětově patentovaný vakuový systém – navržený tak, aby umožnil vytvoření vakua uvnitř speciálních skleněných nádob a speciálních vzduchotěsných fólií. Vakuové prostředí zbavuje bakterie a veškeré druhy plísň kyslíku potřebného pro jejich přežití a uchovává stejnou chuť a nutriční vlastnosti jídla! Jídlo zůstává čerstvé a zdravé až 5krát déle než v obvyklých podmínkách v chladničce.

Systém VacSy® může být použit k uchování čerstvého jídla nebo polotovarů přímo ve VacSy® nádobách, Zepter nádobí, lahvích a VacSy® fóliích.

ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI

- Zdravý: zachovává vitaminy a živiny
- Přirozený: bez přidaných látek
- Efektivní: jídlo vydrží 3 – 5x déle
- Ekonomický: už žádné plýtvání

SYSTÉM VacSy® je nejvšestrannější a nejvýkonnější potravinový vakuový systém pro profesionální i domácí použití.

PUMPA VACSY

Odvádí vzduch z nádob. Zaručuje vám vakuové balení potravin doma, a zároveň také funguje se všemi nádobami řady Vacsy a se všemi ostatními výrobky Zepter Home Art. Nejlepší vakuové uchování potravin můžete dosáhnout přímo s nádobami Zepter.



VÍKO

Všechna VacSy® víčka mají praktický vestavěný kalendář S UKAZATELEM MĚSÍCE a DNE, takže snadno nastavíte datum balení potravin, nebo datum uplynutí doby spotřeby.



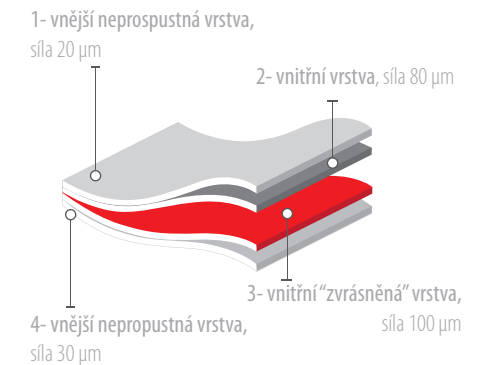
VacSy® SVÁŘEČKA

Pokročilá technologie, špičková kvalita materiálů, moderní design navržený tak, aby systém VacSy® byl nejlepší ve své třídě. Plně automatická funkce vakuového balení pro pohodlné používání. Vhodná pro balení křehkých a vlhkých potravin.



SÁČKY

Snadno se skladují, jejich použití je jednoduché a jsou téměř nezníčitelné – sáčky jsou vyrobené z pevného, ale pružného plastu. Můžete je vložit do vroucí vody nebo do mikrovlnné trouby, a to přímo z lednice nebo mrazáku. Lednice zůstane bez zápachu, i když v ní uchováte ryby.



ŽIVOTNOST POTRAVIN SKLADOVANÝCH VE VACSY® (VE DNECH)												
10	9	15	4/5	60	20	21	15	30	21	10	20	365
Vařené jídlo obecně	Čerstvé/syrové maso	Vařené maso	Čerstvá ryba	Sýr	Uzeniny	Syrová, nakrájená zelenina	Víno	Nealkoholické nápoje	Ovoce	Dezerty se smetanou	Ostatní dezerty	Sušené potraviny
2	3	5	2/3	15/21	7	5	3	7	10	2	5	180
ŽIVOTNOST POTRAVIN SKLADOVANÝCH BĚŽNÝM ZPŮSOBEM (VE DNECH)												

* Za předpokladu, že se potraviny uchovávají v chladu při teplotě +3 °C až +5 °C. Tato tabulka uvádí pouze přibližné hodnoty. Doba uchování potravin závisí na tom, jak byla potravina čerstvá při uložení, na způsobu zpracování a na tom, zda byl postup vakuování se systémem VACSY správně použit. Polotovary je nutné v každém případě spotřebovat před datem uvedeným na obalu. Veškerá data uvedená v tomto materiálu jsou výsledkem výzkumů univerzity v Miláně.

MIXSY – MULTIFUNKČNÍ MIXÉR

mixSy
by Zepter

Tento jednoduchý, ale výjimečný přístroj může udělat veškerou práci za pár vteřin. Díky svému ergonomickému tvaru se snadno čistí a skladuje díky stojánku na pracovní ploše nebo připevněný na zdi. Mixér je dodáván s různými doplňky. Pasíruje, krájí, drtí, míchá, mixuje, mísí, šlehá a umí spoustu dalších věcí. . . Mixsy vás nikdy neklame!

Mixsy je:

- praktický a lehký
- multifunkční
- silný a rychlý
- všestranný s několika doplňky
- ergonomický
- snadno se používá a čistí

Můžete jej používat přímo v nádobě, ve které vaříte!

NOŽOVÁ HLAVA

- Seká syrové ovoce a zeleninu.
- Pasíruje zeleninu a dětskou výživu
- Mísí těsto, mixuje ovoce



ŠLEHACÍ KOTOUČ

- Mixuje mléko a ovocné šťávy
- Míchá omáčky
- Šlehá smetanu a bílky



NÁSTAVEC NA MÍCHÁNÍ

- Umíchá majonézu
- Mixuje mléčné nápoje, frappé, míchané nápoje
- Míchá krémy a salátové zálivky



NŮŽ NA MASO

- Krájí syrové maso
- Krájí vařené maso
- Seká vláknitou zeleninu



PROCESSOR

- Mele obiloviny, ořechy, kávu a cukr
- Strouhá sýr
- Drtí bylinky a koření



MOREJUICEPRESS – INTELIGENTNÍ SYSTÉM ODŠŤAVŇOVÁNÍ

- Maximální výtěžnost
- Jednoduché použití
- Patentově chráněný systém odšťavňování 3 v 1
- Šťáva s vysokým obsahem živin
- Štíhlý a promyšlený tvar

7x ANO pro morejuicepress:

- 1 ovocné/zeleninové šťávy přinášejí úlevu a řešení dlouhotrvajících zdravotních potíží
- 2 poskytují cestu k redukci hmotnosti, regeneraci, posílení imunitního systému
- 3 léčí nadbytek škodlivých látek (toxicitu) a nedostatek výživových látek
- 4 jsou v průběhu 10-15 minut plně využité na očistu a uzdravení buněk vašeho těla
- 5 šťávy si můžete připravit doma/v práci z dostupných surovin podle vašeho výběru
- 6 nasýtí současně vaše tělo i mysl a přitom podpoří celý váš trávicí systém
- 7 zamrazte si ovoce a připravte vašim blízkým čerstvý mražený dezert lahodné chuti

LEPŠÍ, CHUTNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ ŠŤÁVY

Inteligentní systém odšťavňování používaný přístrojem morejuicepress suroviny nestrouhá, ale vymačkává. Dosahuje se tím vyšší výtěžnost, šťáva se neodděluje od dřeně a je vysoce kvalitní.

LAHODNÉ DOMÁCÍ MRAŽENÉ DEZERTY

Umístíte pod lisovací spirálu pevnou objímku a z odšťavňovače se stane přístroj na výrobu domácích mražených dezertů. Zmrzlina ze zmrazeného ovoce je vynikající! Můžete si ji dle vlastní volby přisladit, přidat smetanu, tvaroh nebo jogurt. Zmrzlina bez konzervantů – zmrzlina z čisté přírody!



morejuicepress
by Zepter





Ingredience (4 porce)

- » 400 g brambor
- » 150 g zelených fazolek
- » 2 vejce
- » hlávkový salát
- » 4 malá rajčátka
- » 80 g tuňáka v oleji
- » 4 ančovičky
- » 20–30 zelených a černých oliv
- » olivový olej
- » citron
- » sůl
- » zelená petrželka

Salát Niçoise

Oloupeme brambory, nakrájíme je na středně velké kostky a vložíme do nádoby Zepter. Přidáme sklenici vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme brambory po dobu zhruba 20 minut vařit v páře. K bramborám přidáme 5 - 7 minut před dovařením do parní lázně očištěné zelené fazolky.

Uvaříme vejce, a to v menší zakryté nádobě Zepter, do které jsme nalili takové množství vody, aby vejce byla ponořená. Uvařená vejce necháme pod tekoucí vodou vychladnout. Oloupeme je a nakrájíme na čtvrtiny.

Očistíme a omyjeme listy hlávkového salátu a poté je necháme v košíku okapat.

Očistíme, omyjeme a nasekáme petrželku. Pomocí mixéru mixSy rozmixujeme olivový olej s citronovou šťávou. Podle chuti osolíme.

Všechny ingredience uspořádáme ve vrstvách do hluboké servírovací misky Zepter. Salát dochutíme olivovým olejem a citronovým dresinkem. Ozdobíme nasekanou petrželkou.

Kořeněný lilek s rajčaty a olivami

Ingredience (4 porce)

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| » 2 lilky | » 1 citron |
| » 4 zralá rajčata | » kmín |
| » 2 stroužky česneku | » paprika |
| » 100 g oliv s peckou | » sůl, pepř |
| » extra panenský olivový olej | » olej |

Lilky a rajčata omyjeme. Lilky nakrájíme na kostičky a rajčata na malé kousky. Lilky osolíme a necháme je zhruba 2 hodiny odpočívat v nádobě s děrovaným dnem. Pak je omyjeme a osušíme.

Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň, rozejdeme pánev Zepter a lilky na ní na lžičce oleje opečeme dozlatova. Odložíme je na talíř.

Do pánve přidáme česnek a restujeme ho, dokud nezíská zlatohnědou barvu. Přidáme rajčata a 5 minut dusíme pod poklicí.

Přidáme lilky, olivy a koření a na mírném ohni vaříme dalších 5 minut. Posypeme strouhanou citronovou kůrou. Podle chuti osolíme a pokapeme několika kapkami extra panenského olivového oleje. Podáváme teplé.

Posolení lilku je nezbytné proto, aby se odstranila hořká chuť. Tento pokrm je dokonalým vegetariánským předkrmem.





Chřest s rajčaty a olivami

Ingredience (4 porce)

- » 20 ks čerstvého chřestu
- » hrst černých oliv
- » 12 ks sušených rajčat v oleji
- » sůl, pepř
- » půl citronu

Oloupeme a omyjeme chřest. Povaříme jej doměkka v Zepter nádobě v osolené vodě. Poté chřest zchladíme pod tekoucí studenou vodou. Scedíme a odložíme stranou na talíř.

Zahřejeme pánev Zepter, až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole. Vložíme pokrájená sušená rajčata s trochou oleje, chřest a olivy. Vše restujeme společně 5 minut.

Hotovou směs poklademe na talíře, opepříme ji čerstvým pepřem z mlýnku a pokapeme šťávou z restování, případně citronovou šťávou.



Zelenina vařená v páře

Ingredience (4 porce)

- » 2 mrkve
- » 1 malý květák
- » 1 brokolice
- » 2 fenykly
- » 2 cukety
- » extra panenský olivový olej

Zeleninu oloupeme, očistíme a umyjeme ji. Mrkev a cukety nakrájíme na plátky. Fenykl rozčtvrtíme. Z kvěťáku a brokolice si ponecháme pouze vrcholky.

Do nádoby Zepter nalijeme 2 sklenice vody. Na nádobu položíme děrovanou nádobu, do ní vložíme veškerou zeleninu a zakryjeme ji poklicí. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a, když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu a necháme zeleninu 10 až 15 minut vařit v páře. Vypneme zdroj ohřevu a odklopíme poklici.

Vařenou zeleninu uspořádáme do servírovací misky, ochutíme ji extra panenským olivovým olejem. Podle chuti osolíme. Podáváme teplou jako předkrm nebo přílohu.



Zelenina na řecký způsob

Ingredience (4 porce)

- » 4 malé mrkve
- » 4 malé tuříny
- » 8 naložených cibulek
- » 2 malé cukety
- » 4 růžičkové kapusty
- » 3 - 4 malé artyčoky
- » 4 stroužky česneku
- » 5 PL bílého vína
- » 2 šálky kuřecího vývaru
- » snítka čerstvého koriandru
- » olivový olej
- » sůl, pepř

Oloupeme a omyjeme mrkev, tuříny a cibulky. Cukety omyjeme a nakrájíme na kousky. Omyté kapustičky nakrájíme na půlky. Očistíme artyčoky, ponecháme kousek košťálu a 2/3 listů od srdíčka.

V nádobě Zepter dusíme na 0,5 dcl vody všechnu zeleninu s česnekem po dobu 10 minut. Poté přidáme sůl, pepř, bílé víno, kuřecí vývar a vaříme dalších 10 minut.

Zeleninu na řecký způsob servírujeme vlažnou nebo studenou v mělké misce, ochutíme ji lžící olivového oleje, posypeme jemně nasekaným koriandrem a přidáme špetku mletého pepře.

Neapolský salát

Ingredience (4 porce)

- » 1 kg kvěťáku
- » 1 červená paprika
- » 4 ančovičky
- » 100 g zelených a černých oliv
- » 1 polévková lžíce kaparů
- » 50 ml extra panenského olivového oleje
- » jablečný ocet
- » sůl, pepř

Očistíme a v nádobě s děrovaným dnem omyjeme růžičky kvěťáku.

Do nádoby Zepter nalijeme sklenici vody, zapneme střední stupeň ohřevu a přivedeme vodu k varu. Až se šipka indikátoru tepelné regulace bude nacházet v zeleném poli, vložíme růžičky kvěťáku a vaříme po dobu zhruba 10 minut pod poklicí. Poté necháme kvěťák vychladnout.

Očistíme a omyjeme papriku a nakrájíme ji na tenké proužky. Ančovičky nakrájíme na kousky. Omyjeme kapary.

Pomocí přístroje mixSy našleháme olej, malé množství octa, sůl a pepř podle chuti. Všechny suroviny smícháme v misce a přidáme dresink z oleje a octa. Necháme 1 hodinu marinovat.

Salát podáváme v servírovací misce Zepter. Můžeme přidat další druhy zeleniny jako hlávkový salát, rajče, okurku, vařené brambory, atd.



Salát Olivier

Ingredience (4 porce)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| » 200 g kuřecích prsíček | » 10 g čerstvého kopru |
| » 200 g brambor | » 50 g zelených oliv |
| » 2 vejce | » 20 ks kaparů |
| » hlávkový salát | » 100 g okurek ve slaném nálevu |
| » 50 g majonézy | » sůl, bílý pepř |
| » 100 g kysané smetany | |



Do nádoby Zepter nalijeme sklenici vody a přivedeme ji k varu. Vložíme kuřecí prsíčka. Na nádobu nasadíme děrovanou nádobu, do které vložíme oloupané brambory nakrájené na malé kostičky a přiklopíme poklicí. Když šipka indikátoru postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme vše vařit po dobu zhruba 15 minut.

V menší nádobě Zepter nebo v děrované nádobě vedle brambor uvaříme vejce natvrdo a dáme je zchladit pod tekoucí vodu.

Maso vyjmeme na talíř a necháme

zchladnout stejně jako brambory.

Očistíme a omyjeme hlávkový salát a jeho listy necháme v košíku okapat.

Pomocí mixSy rozmixujeme kysanou smetanu s majonézou. Kopr nasekáme najemno.

Do hluboké servírovací misky vložíme listy hlávkového salátu. Přidáme kuřecí prsíčka nakrájená na tenké plátky, vařené kostičky brambor a natvrdo uvařená vejce nakrájená na plátky. Ochutíme solí a pepřem. Přidáme olivy, kapary a nakládané okurky. Přelijeme dresinkem. Ozdobíme čerstvým nasekaným koprem.



Polévky

Krém ze zelené brokolice a dýně

Ingredience (4 porce)

- » 500 g zelené brokolice
- » 500 g dýně
- » 1 cibule
- » sůl
- » extra panenský olivový olej
- » bílý pepř

Nakrájíme cibuli. Očistíme a omyjeme brokolici a nakrájíme ji na malé kousky. Očistíme a omyjeme dýni a nakrájíme na kostičky. Všechny suroviny vložíme do nádoby Zepter a přidáme vodu dle vlastního uvážení a požadované hustoty finální polévky.

Vaříme 25 minut pod poklicí nebo 15 minut pod tlakovou poklicí Syncro-Clik. Šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli.

Polévku ochutíme extra panenským olivovým olejem, osolíme a opepříme. Rozmixujeme ji dohladka pomocí multifunkčního mixéru mixSy. Podáváme s krutony / opečenou houstičkou.

Maďarská zelná polévka



Ingredience (4 porce)

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| » 1 cibule | » bobkový list |
| » 500 g kyselého zelí | » 3 PL červené mleté papriky |
| » 200 g uzeného masa | » 1 lžička cukru |
| » 2 maďarské klobásy | » sůl, pepř |
| » 2 brambory | » chilli |
| » 1,2 litru vývaru | » 180 g kysané smetany |

Zahřejte nádobu Zepter a v ní opečte uzené maso nakrájené na kostičky a klobásy nakrájené na kolečka. Odložte je na vedlejší talíř.

Ve výpeku orestujte cibuli nakrájenou na kostičky. Přidejte na kostičky nakrájené brambory, dle chuti chilli, červenou papriku, pepř, cukr a dobře zamíchejte. Zalijte vývarem a vařte 10 minut. Do

vývaru vložte zelí a bobkový list. Vařte 15 minut na středním stupni ohřevu.

Poté přidejte zakysanou smetanu a vše dobře šlehejte šlehačím metlounem, aby byla polévka hladká. Chcete-li polévku hustší, můžete do smetany předem zašlehat lžící mouky.

Zcela na závěr vložte do polévky zpět opečené uzené maso a klobásu.



Polévka z čerstvé míchané zeleniny s fazolemi

Ingredience (4 porce)

- » 2 mrkve
- » 2 řapíkaté celery
- » 1 cibule
- » 150 g fazolí
- » 150 g zeleného hrášku
- » 3 cukety
- » 8 listů zelí
- » 200 g dýně
- » 500 ml zeleninového vývaru
- » olivový olej
- » 120 g sýru parmezán
- » sůl
- » pepř

Fazole přelijeme vodou a necháme přes noc máčet nebo je povaříme asi 15 min. pod tlakovou poklicí Syncro-Clik.

Očistíme a omyjeme mrkev, cukety, dýni, celer a cibuli, vše nakrájíme na kostičky. Listy zelí nakrájíme na jemné proužky. Nakrájenou zeleninu vložíme do studené nádoby Zepter, přidáme trochu vody a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme zeleninu několik minut vařit v páře.

Přidáme změkklé nebo považené fazole a zelený hrášek. Přilijeme vývar a vaříme pod poklicí po dobu zhruba 20 minut. Polévku osolíme, opepříme, přidáme lisovaný česnek a po dovaření necháme několik minut odstát. Polévku můžeme rozmixovat mixérem mixSy.

Na talíři polévku posypeme parmezánem. Aroma a chuť zvýrazníme přidáním několika lístků bazalky.



Cizrnová polévka se špenátem a šafránem

Ingredience (4 porce)

- » 200 g sušené cizrny
- » 500 g čerstvého špenátu
- » 1 l kuřecího vývaru
- » špetka šafránu
- » 1 malá cibule
- » extra panenský olivový olej
- » sůl, pepř

Sušenou cizrnu přelijeme studenou vodou a necháme máčet přes noc.

Na malém množství oleje smažíme cibuli, dokud nepustí šťávu. Přidáme slitou cizrnu. Osolíme a opepříme. Přilijeme kuřecí vývar a necháme 1 hodinu vařit. Nakonec přidáme špenát a šafrán a necháme ještě 10 minut vařit. Podáváme horké.

Dýňový krém s parmezánem

Ingredience (4 porce)

- » 600 g dýně
- » 2 cibule
- » 500 ml zeleninového vývaru
- » 50 g sýru parmezán
- » sůl, pepř
- » extra panenský olivový olej

Najemno nakrájenou cibuli vložíme do předem zahřáté nádoby Zepter, přiklopíme poklici a dusíme do zlatohněda.

Mezitím si očistíme dýni a nakrájíme ji na středně velké kostky. Přidáme dýni a přilijeme zeleninový vývar, přičemž dbáme na to, aby hladina tekutiny nepřesáhla značku 2/3 na nádobě. Přiklopíme poklicí Syncro-Clik a vaříme po dobu 20 minut. Vypneme zdroj ohřevu a necháme 10 minut odpočinout. Stisknutím červeného ventilu na tlakové poklici se ujistíme, že tlak v nádobě klesl.

Odklopíme poklici, přidáme olivový olej, sůl a pepř. Pomocí multifunkčního mixéru mixSy rozmixujeme obsah nádoby.

Nastrouháme parmezán a krém jím posypeme.



Kuřecí polévka se zeleninou

Ingredience (4 porce)

- » 400 g kuřecích prsíček
- » 2 - 3 mrkve
- » 50 g celeru
- » nasekaná petrželka
- » sušený koriandr
- » špatka šafránu
- » 100 g nudlí
- » sůl
- » pepř

Kuřecí prsíčka nakrájíme na kostky, vložíme do nahřáté nádoby Zepter a orestujeme je z obou stran nasucho. Opečené maso dodá polévce lepší chuť.

Přidáme 1,5 l vody. Přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Po dobu 20 minut vaříme na mírném ohni a z povrchu občas sebereme pěnu.

Mezitím si očistíme zeleninu a nakrájíme ji na kostky. Zeleninu přidáme do kuřecího vývaru a necháme vařit 20 minut pod poklicí, přičemž šipka indikátoru tepelné regulace se po celou dobu nachází v zeleném poli.

Podle chuti okořeníme a opeříme. Do polévky vsypeme nudle a necháme 5 minut vařit.



Cibulová polévka



Ingredience (4 porce)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| » 300 g cibule | » 150 g sýru ementál |
| » 1 l masového vývaru | » sůl, pepř |
| » 1 bobkový list | » lžička másla |

Oloupeme cibuli a nakrájíme ji na tenké plátky. Cibuli vložíme do nádoby Zepter a nasucho nebo na kousku másla orestujeme. Přidáme pepř, bobkový list a masový vývar, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme 20 minut zvolna vařit.

Nakonec podle chuti dosolíme. Podáváme horké, posypané sýrem ementál, případně s toustem.

Jemnější chuti dosáhneme, když místo cibule použijeme pórek.



Hlavní jídla

Pasta al pomodoro (těstoviny s rajčaty)

Ingredience (4 porce)

- » 320 g špaget
- » 2 PL extra panenského olivového oleje
- » 1 stroužek česneku
- » 1 malá cibule
- » 1 konzerva rajčat
- » 10 lístků bazalky
- » 4 polévkové lžíce sýru parmezán
- » sůl

Očištěnou cibuli a česnek společně nasekáme nadrobno.

Nádoby Zepter nahříváme na středním stupni, dokud se šipka indikátoru tepelné regulace neposune do zeleného pole. Vložíme nasekanou cibuli a česnek a po dobu několika minut restujeme na olivovém oleji. Přidáme rajčata a necháme 15 minut vařit. Podle chuti osolíme, opepříme a přidáme lístky bazalky.

Současně v dostatečně velké Zepter nádobě uvaříme ve vroucí vodě špagety „al dente“. Scedíme je a vložíme do omáčky. Přidáme čerstvý parmezán.

Pokud je to možné, použijeme místo konzervovaných rajčat rajčata čerstvá.

Lilky à la parmigiana



Ingredience (4 porce)

- | | |
|-------------------------------|--|
| » 4 lilky | » 60 ml extra panenského olivového oleje |
| » 500 ml rajčatového pyré | » 150 g hladké bílé mouky |
| » 200 g strouhaného parmezánu | » arašídový olej |
| » 20 lístků bazalky | |

Lilky očištíme a nakrájíme na proužky. Osolíme je, abychom neutralizovali jejich hořkou příchuť, a necháme chvíli odpočinout. Pak lilky opláchneme a osušíme papírovými ubrousky. Lehce je poprášíme moukou.

Při střední teplotě zahříváme nízkou Zepter nádobu nebo pánev s poklicí, dokud se šipka indikátoru tepelné regulace neposune

do zeleného pole. Dno nádoby bez poklice pomazeme slabou vrstvou oleje a orestujeme na něm lilky z obou stran dozlatova. Přidáme rajčatové pyré, parmezán a lístky bazalky. Posypeme strouhaným parmezánem a pečeme v troubě do zlatohněda.

Podáváme teplé s chlebem nebo těstovinami.

Kuličky z kuřecího masa

Ingredience (4 porce)

- » 4 večky
- » 1 cibule
- » 2 stroužky česneku
- » 300 g kuřecích prsíček
- » 3 vejce
- » 150 ml mléka
- » 20 ml kvalitního oleje
- » strouhanka
- » sůl, pepř

Kuřecí prsíčka vložíme do Zepter nádoby, přidáme šálek vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme zhruba 10 minut vařit v parní lázni. Maso necháme vychladnout a nakrájíme na kostičky.

Nasekáme česnek a cibuli. Namočenou večku, česnek, cibuli a maso smícháme a rozmixujeme pomocí multifunkčního mixéru mixSy. Z hmoty tvarujeme kuličky, které lehce obalíme ve strouhance.

Do studené pánve Zepter nalijeme trochu oleje, pánev zahřejeme tak, že šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole. Kuličky osmažíme do zlatohněda.

Podáváme s bramborem. Pro lepší chuť přidáme trochu zelené petrželky.



Středomořské “Ratatouille”

Ingredience (4 porce)

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| » 2 cibule | » 2 červené papriky |
| » 2 stroužky česneku | » sůl, pepř |
| » 2 cukety | » bílý ocet nebo citrónová šťáva |
| » 2 lilky | » 2 lžíce olivového oleje |
| » 6 čerstvých rajčat | |



Očistíme cibuli, česnek, lilky a cukety, vše nakrájíme na kostičky a odložíme stranou, lilek i cuketu zvlášť. Omyjeme rajčata, nakrájíme je na osminky a odstraníme jádérka a vodu.

Omyjeme papriky, odstraníme jádřince a nakrájíme je na půlky. Papriky opékáme na lžičce oleje ve velké grilovací pánvi Zepter, až jejich slupka zhnědne. Papriky vyndáme, za tepla z nich sloupneme slupku a nakrájíme je na čtverečky. Odložíme na talíř.

V pánvi restujeme asi 5 minut cibuli, česnek, po chvílce přidáme lilky a bobkový list. Ještě chvíli restujeme. Pánev zakryjeme poklicí a, až se bude indikátor tepelné regulace nacházet v zeleném poli,

přidáme cukety a pečeme dále, dokud zelenina mírně nezahnědne. Můžeme podlít trochou vody pro správnou cirkulaci páry. Přidáme papriky, rajčata, sůl a pepř, přiklopíme poklicí a necháme na nejnižším stupni ohřevu zvolna vařit, dokud zelenina nezměkne.

Pánev stáhneme z tepelného zdroje a odstraníme bobkový list.

Zeleninovou směs ratatouille polijeme dvěma lžícemi olivového oleje a zakápneme lžící octa nebo citrónové šťávy.

Směs podáváme teplou např. s bramborem či chlebem. Můžeme ji nechat i zchladnout a podávat jako studený vegetariánský předkrm.

Makaróny se sýrem gorgonzola

Ingredience (4 porce)

- » 350 g makarónů
- » 200 g sýru gorgonzola
- » 100 ml čerstvé smetany
- » sůl a pepř

Do dostatečně velké Zepter nádoby vlijeme vodu, zapneme zdroj ohřevu a vodu přivedeme k varu. Do vroucí vody vložíme makaróny a necháme vařit. Dáváme pozor, abychom nepřekročili dobu vaření doporučenou výrobcem těstovin (obvykle 9 až 13 minut). Zamícháme.

Mezitím vlijeme do jiné nádoby Zepter smetanu, zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přivedeme k varu. Do vroucí smetany přidáme gorgonzolu, kterou jsme si mezitím nakrájeli na malé kousky,

a okamžitě stáhneme ze zdroje. Necháme gorgonzolu roztavit a dvakrát až třikrát ji přitom promícháme.

Makaróny slijeme přes nádobu s děrovaným dnem a vložíme je zpátky do nádoby, ve které se vařily. Přidáme roz-tavený sýr se smetanou a 2 minuty mícháme. Podle chuti osolíme a opepříme.

Podáváme horké v servírovací misce. Pokud chceme, můžeme přidat trochu parmezánu.



Lasagne

Ingredience (4 porce)

Suroviny na těstoviny:

- » 250 g hladké mouky
- » 2 vejce
- » 30 g vařeného špenátového protlaku
- » sůl

Suroviny na bílou omáčku (bešamel):

- » 30 g nesoleného másla
- » 30 g hladké mouky
- » 1½ šálku plnotučného mléka

Suroviny na omáčku:

- » 350 g mletého telecího masa
- » ¾ šálku podlouhlých rajčat v konzervě
- » 1 řapík celeru
- » 1 mrkev
- » 1 cibule
- » ¾ šálku kuřecího vývaru
- » ½ šálku suchého bílého vína
- » extra panenský olivový olej
- » sůl
- » pepř

Na dokončení:

- » 4 polévkové lžíce nesoleného másla
- » 1 šálek čerstvě strouhaného parmezánu

Na pracovní ploše stolu navršíme mouku do tvaru homole, uprostřed uděláme důlek, přidáme vejce, špenát a sůl a hněteme, dokud nezískáme hladké vláčné těsto (v případě potřeby přidáme trochu vody nebo mouky). Těsto zabalíme do igelitového sáčku a necháme až 1 hodinu odpočinout. Pomocí strojku na těstoviny vytvoříme tenké pláty o velikosti pekáčku na lasagne, které rozkrojíme na 3 díly.

V dostatečně velké Zepter nádobě přivedeme k varu osolenou vodu. Vložíme plátky těstovin a vaříme „al dente“, poté je pomocí kuchyňského náčiní vyjmeme a necháme uschnout na čistých kuchyňských utěrkách.

Příprava bešamelu: v nádobě Zepter necháme rozpustit máslo. Vmícháme mouku, mléko a za častého míchání 3 minuty povaříme.

Příprava omáčky: do další Zepter nádoby dáme malé množství oleje, celer, mrkev a cibuli – vše nakrájené na malé kousky. Několik minut opékáme.

Přidáme mleté telecí maso, zalijeme bílým vínem, přidáme kuřecí vývar a necháme 15 minut vařit. Přidáme nakládaná rajčata, sůl, pepř a necháme dalších 10 minut vařit.

Do pekáčku na lasagne vymazaného tukem vložíme plátek těstovin a na něj dáme několik lžic rajčatové omáčky a několik lžic bešamelu. Posypeme strouhaným parmezánem. Takto pokračujeme, dokud nespotřebujeme všechny suroviny. Pak zapékáme asi 20 minut v troubě.

Zeleninové curry

Ingredience (4 porce)

- » 2 brambory
- » 1 mrkev
- » 1 řapík celeru
- » 1 cuketa
- » 100 g zeleného hrášku
- » 100 g směsi květáku, brokolice, ev. chřestu
- » extra panenský olivový olej
- » sůl
- » kari koření
- » 50 ml mléka
- » 2 vejce
- » strouhanka

Oloupeme a očistíme brambory, mrkev, řapík celeru a cuketu. Zeleninu omyjeme a nakrájíme na malé kostky.

Vložíme ji do nádoby Zepter, přidáme malý šálek vody, přiklopíme poklicí, zasypeme kari kořením a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a dusíme 12 minut. Poté necháme pod poklicí dojít.

Do mírně zchladlé zeleniny vložíme vejce ušlehaná s mlékem a promícháme. 4 malé keramické formy předem vyvaříme ve vodě, vymažeme trochou oleje, vysypeme strouhankou a naplníme je připravenou směsí. Pečeme v troubě / v nádobě Zepter asi 25 minut při teplotě 160 °C.

Curry vyklopíme na talíř a podáváme teplé buď samotné, případně s rýží nebo bramborem.



Domácí těstoviny pappardelle s houbami

Ingredience (4 porce)

Suroviny na těstoviny:

- » 2 vejce
- » 250 g hladké mouky
- » 1 polévková lžíce olivového oleje
- » sůl

Suroviny na omáčku:

- » 200 g hříbků
- » 5 g másla
- » 30 g sýru parmezán
- » nasekaná zelená petrželka
- » sůl
- » pepř

Na pracovní ploše stolu navršíme mouku do tvaru homole a uprostřed uděláme důlek, do kterého rozklepneme vejce a přidáme sůl a olej. Těsto uhněteme do hladka a necháme až 1 hodinu odpočinout. Těsto vyválíme pomocí strojku na těstoviny na plát široký 20 cm. Chvilu necháme zasychat a poté ho nakrájíme na proužky široké 0,5 cm (pappardelle).

Těstoviny pappardelle vaříme ve vroucí vodě v Zepter nádobě.

Mezitím si nahřejeme Zepter pánev. Vložíme do ní kousek másla a očištěné nakrájené houby, které opečeme.

Těstoviny scedíme a smícháme s houbami. Přidáme máslo, parmezán a nasekanou petrželku. Na závěr můžeme přidat čerstvou smetanu.





Mořský okoun s fenyklem

Ingredience (4 porce)

- » 2 ks mořského okouna (po 600 g)
- » 600 g fenyklu
- » olivový olej
- » sůl, bílý pepř

Očistíme fenykl a nakrájíme jej na tenké plátky. Očistíme mořského okouna: oškrábeme šupiny, nakrájíme filety a důkladně opláchneme. Fenykl i filety lehce potřeme z obou stran olejem.

Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a rozežřejeme pánev Zepter tak, že šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli. Filety okouna na ní smažíme po obou stranách.

Mezitím v jiné nádobě Zepter orestujeme plátky fenyklu do křupava.

Podle chuti osolíme a opepříme. Podáváme teplé. Můžeme přidat kopr nebo plátky pomeranče.



Vepřový plátek s čerstvými rajčaty a uzeným sýrem

Ingredience (4 porce)

- » 12 plátků vepřového masa
- » 1 stroužek česneku
- » 2 čerstvá rajčata
- » 20 černých oliv
- » špetka chilli
- » špetka oregana
- » 12 plátků uzeného sýra
- » 100 ml bílého vína
- » sůl, pepř

Česnek nasekáme. Rajčata omyjeme, nakrájíme na půlky a zbavíme jader.

Olivy nakrájíme na půlky. Všechny tyto suroviny vložíme do misky a okořeníme drceným chilli a oreganem. Podle chuti osolíme a opepříme a uložíme stranou.

Rozežřejeme pánev Zepter tak, aby se šipka indikátoru tepelné regulace nacházela v zeleném poli. Maso opékáme nasucho z každé strany 3 minuty, pak přidáme směs zeleniny, bílé víno a chvíli dusíme společně.

Vypneme zdroj ohřevu. Na každý kousek masa položíme rajče a plátek uzeného sýra. Přiklopíme a necháme 5 minut stát.



Kachní prsa v pomerančové omáčce

Ingredience (4 porce)

- » 4 kachní prsa
- » 20 g másla
- » 20 g cukru
- » 2 pomeranče
- » kukuřičný škrob
- » koňak nebo likér
- » 2 lžíce koňaku (nejlépe Grand-Marnier s pomerančovou příchutí)
- » 2 lžíce octa
- » masový vývar
- » sůl, pepř

Oloupeme pomeranče, kůru nakrájíme na tenké plátky a odstraníme bílou slupku. Pomerančovou kůru vložíme do malé nádoby Zepter, přidáme sklenici vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Vodu přivedeme k varu a kůru pomeranče vaříme 30 vteřin. Scedíme a proces dvakrát opakujeme, abychom odstranili hořkou příchut.

Malou nádobu vypláchneme, vložíme do ní cukr a ocet, zapneme zdroj ohřevu a zahříváme, dokud nevznikne zlatohnědý karamel. Přidáme pomerančovou šťávu a kůru.

Širokou nádobu Zepter nebo pánev necháme zahřívát tak dlouho, dokud se šipka indikátoru tepelné regulace neposune do zeleného pole. Zhruba 7 - 8 minut opékáme kachní

prsa. Prsa obrátíme a opékáme dalších 4 - 5 minut. Stáhneme z ohně a maso odložíme do tepla na prkénko, na kterém je budeme krájet. Z nádoby odstraníme veškerý tuk, přidáme kukuřičný škrob a poté koňak a necháme vzplátnout (flambujeme). Přidáme pomerančový karamel s pomerančovou kůrou a masový vývar. Omáčku necháme zhoustnout.

Dříve než maso přelijeme omáčkou, podle chuti je osolíme a opepříme. Podáváme teplé.

Použit můžeme také kachní stehýnka, avšak doba přípravy se prodlouží.

Kuřecí prsíčka s mrkvovými tagliatelle

Ingredience (4 porce)

- » 4 kuřecí prsíčka
- » 8 mrkví
- » 20 ml extra panenského olivového oleje
- » 1 stroužek česneku
- » zelená petrželka
- » sůl
- » pepř

Mrkev očistíme a nakrájíme na dlouhé, velmi tenké plátky, podobné těstovinám tagliatelle. Mrkev vložíme do nádoby Zepter, přidáme ½ šálku vody a přiklopíme poklicí. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Až se šipka indikátoru teplotní regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme mrkev vařit 3 až 4 minuty v páře. Vypneme zdroj ohřevu a ponecháme mrkev v přiklopené nádobě.

Jinou nádobu Zepter rozejdeme tak, aby se šipka indikátoru teplotní regulace nacházela v zeleném poli. Správnou teplotu zkontrolujeme i tak, že do nádoby kápneme několik kapek vody – když voda nepřilne ke dnu, je teplota optimální.

Kuřecí prsíčka v ní budeme z každé strany opékat do zlatohněda 7 - 8 minut. Kuřecí prsíčka musí být dobře propečená.

Kuřecí maso nakrájíme na plátky. Mrkev vložíme do servírovací misky a posypeme česnekem nasekaným spolu se zelenou petrželkou. Navrch položíme plátky kuřecího masa, podle chuti osolíme a opepříme a pokapeme několika kapkami extra panenského olivového oleje. Podáváme teplé.



Guláš

Ingredience (4 porce)

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| » 800 g hovězí klišky | » 100 g hladké mouky |
| » 4 cibule | » 500 ml masového vývaru |
| » 1 lžíce mleté červené papriky | » 200 ml tmavého piva |
| » 1/2 lžičky pikantní papriky | » sůl, pepř |



Hovězí maso nakrájíme na kostky a oloupanou cibuli na plátky.

Rozejdeme nádobu Zepter tak, aby se šipka indikátoru teplotní regulace nacházela v zeleném poli. Správnou teplotu zkontrolujeme i tak, že do nádoby kápneme několik kapek vody – když voda nepřilne ke dnu, je teplota optimální.

Vložíme maso a v nádobě je opečeme. Přidáme cibuli a vše zamícháme až tehdy, kdy se kostky masa samy odlepí od dna. Ještě chvíli opékáme.

Zaprášíme směsí z mouky a papriky, přidáme vývar, přičemž dbáme na to, aby

pokrm nepřesahoval rysku uvnitř nádoby. Přiklopíme poklicí nebo raději tlakovou poklicí Syncro-Clik. Zapneme zdroj ohřevu. Když se šipka indikátoru teplotní regulace posune do zeleného pole, vaříme cca 30 – 40 minut pod poklicí nebo 10 - 15 minut pod tlakovou poklicí.

Přilijeme pivo, případně trochu vody / vývaru, přiklopíme poklicí a vaříme při mírné teplotě tak dlouho, dokud není maso měkké.

Podáváme horké jako hlavní chod nejlépe s knedlíkem.

Grilovaný hovězí filet

Ingredience (4 porce)

- » 800 g hovězího filetu
(4 porce po 200 g)
- » 20 ml extra panenského
olivového oleje
- » sůl
- » pepř

Grilovací nádobu Zepter přiklopíme poklicí, položíme na zdroj ohřevu a předejdeme ji na optimální teplotu. Šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli. Správnou teplotu zkontrolujeme i tak, že do nádoby kápneme několik kapek vody – když voda nepřilne ke dnu, je teplota optimální.

Do přehřáté nádoby vložíme plátky masa a vidličkou je přimákneme ke dnu. Opékáme z jedné strany po dobu 6 - 7 minut. Když jsou plátky dobře propečené, lze je vidličkou snadno zvednout; v opačném případě je necháme ještě chvíli péci.

Jakmile jsou plátky na jedné straně dobře opečené, obrátíme je, zmírníme intenzitu ohřevu a opékáme dalších 6 - 7 minut. Okraje plátků by měly získat zlatohnědou barvu. Necháme 10 minut odpočívat na teplém místě.

Podle chuti osolíme a opeříme a přidáme několik kapek extra panenského olivového oleje. Podáváme s oblíbenou přílohou - např. se zeleninou, bramborovou kaší apod.



Pošírovaný losos s okurkovým salátem

Ingredience (4 porce)

- » 1 mrkev
- » 1 řapík celeru
- » 1 cibule
- » 600 ml vody
- » 100 ml bílého vína
- » 600 g čerstvého lososa
(plátky po 150 g)
- » 15 g pažitky
- » 10 ml extra panenského
olivového oleje
- » 2 salátové okurky
- » 100 ml jogurtu
- » 1 citron
- » sůl

Očistíme a omyjeme celer, mrkev a cibuli.

Připravíme si vývar tak, že do nádoby Zepter dáme vodu, víno a zeleninu a přivedeme k varu. Šipka indikátoru tepelné regulace se po celou dobu nachází v zeleném poli. Zmírníme intenzitu ohřevu a necháme ještě několik minut vařit, dokud zelenina nezměkne. Zeleninu vyjmeme z vývaru.

Do vývaru vložíme lososa, špetku soli, přiklopíme poklicí a necháme asi 10 minut na mírném ohni pošírovat. Pošírování je mírné vaření v kapalině při teplotě těsně pod bodem varu (90 - 95 °C), kdy se povrch kapaliny začíná jen neznatelně čerit.

Plátky lososa položíme na talíře, ozdobíme pažitkou nasekanou najemno a pokapeme extra panenským olivovým olejem.

Podáváme s okurkovým salátem připraveným z plátků okurek s jogurtem, citronovou šťávou a solí.



Jehněčí kotletky s houbami

Ingredience (4 porce)

- » 12 jehněčích kotlet
- » 300 g čerstvých hub
- » 2 stroužky česneku
- » 1 lžíce oleje
- » sůl, pepř
- » 1 sklenice suchého bílého vína
- » 100 ml vývaru
- » 20 g másla
- » špetka tymiánu
- » 1 lžíce hladké mouky
- » 1 lžíce rajčatového pyré
- » zelená petrželka

Opláchneme, očistíme a osušíme houby a nakrájíme je na plátky.

Do nádoby Zepter dáme velmi malé množství oleje a rozmačkaný česnek. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Vložíme houby a budeme je 3 až 4 minuty opékat. Podle chuti okořeníme. Přidáme zelenou petrželku a uložíme v teple.

Při střední teplotě ohřevu rozejdeme pánev tak, aby se šipka indikátoru tepelné regulace posunula do zeleného pole. Jehněčí kotletky budeme z každé strany opékat po dobu 4 - 6 minut. Přidáme víno a necháme odpařit. Kotletky uložíme do tepla na talíř.

Do výpeku přidáme vývar, rajčatové pyré a mouku. Za občasného míchání při nízké teplotě zvolna vaříme. Po několika minutách přidáme máslo a houby a necháme omáčku ještě povařit.

Kotletky podáváme s bramborem nebo zeleninou vařenou v páře. Tento recept lze použít na všechny druhy křehkého masa, například steaků a kuřecí prsíčka.



Telecí játra s cibulí a balzamikovým octem

Ingredience (4 porce)

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| » 600 g telecích jater | » 150 ml balzamikového octa |
| » 5 cibulí | » 150 ml masového vývaru |
| » 2 bobkové listy | » sůl, pepř |



Oloupanou cibuli nakrájíme na proužky. Zahřejeme nádobu Zepter o průměru 20 nebo 24 cm vhodnou k použití v kombinaci s tlakovou poklicí Syncro-Clik. Nádobu nahřejeme. Správnou teplotu můžeme zkontrolovat tak, že na dno nádoby kápneme několik kapek vody. Pokud nepřilnou ke dnu, je teplota správná.

Vložíme telecí játra nakrájená na plátky, přidáme sůl a pepř a opékáme po obou stranách po dobu 2 minut. Přidáme cibuli, masový vývar, balzamikový ocet a bobkový list.

Nádobu přiklopíme poklicí Syncro-Clik, jakmile vyskočí červený indikátor tlaku, vaříme 10 minut. Z toho 5 minut na zdroj ohřevu a 5 minut při vypnutém tepelném zdroji. Odklopíme poklici Syncro-Clik a játra přendáme do tepla na talíř. Šťávu necháme bez poklice po dobu několika dalších minut zredukovat. Plátky jater položíme na jednotlivé talíře a přelijeme je šťávou. Podáváme horké například s rýží.

Necháme-li šťávu vařit déle, bude mít krémovější konzistenci.

Fishburger

Ingredience (4 porce)

- » 300 g čerstvého lososa nebo jiné ryby
- » 100 g vezy
- » miska čerstvého mléka
- » zelená petrželka
- » kerblík
- » tymián
- » 1 cibule
- » 1 vejce
- » sůl
- » 8 krajíčků domácího chleba nebo jiného pečiva vhodného na burger
- » 8 lístků zeleného salátu
- » 2 rajčata
- » 2 kyselé okurky
- » jarní cibulka
- » 2 lžice hořčice

Veku namočíme v mléce. Lososa nakrájíme nožem na velmi malé kousky. Zelené natě a cibuli očistíme a nasekáme najemno. Vše vložíme do misky, přidáme špetku tymiánu, sůl, vejce a smícháme.

Vytvoříme čtyři placičky, které pečeme na předem nahřáté pánvi Zepter po obou stranách do zlatohněda - nejlépe zcela bez tuku. Až hotové placičky pokapeme trochou prvotřídního olivového oleje.

Mezitím opereme a osušíme salátové listy a na plátky nakrájíme rajčata, jarní cibulku a kyselé okurky.

Krajíček chleba pomažeme trochou hořčice, vložíme salát, fishburger, rajče, jarní cibulku a okurky. Přiklopíme opět lístkem zeleného salátu a druhým krajíčkem chleba.

Fishburger je velmi chutný i z jiných druhů ryb.



Vepřová panenka “de luxe”

Ingredience (4 porce)

- » 600 g vepřové panenky
- » 1 cibule
- » 2 stroužky česneku
- » 4 lístky šalvěje
- » 500 ml mléka
- » 2 lžičky másla
- » sůl
- » pepř

Nízkou Zepter nádobu o průměru od 24 cm zahříváme zakrytou poklicí na středním stupni zdroje ohřevu, až se šipka indikátoru tepelné regulace nachází ve středním poli. Na dno nádoby kápeme několik kapek vody a, pokud po dně běhají kuličky vody (tzv. perla efekt), je teplota optimální. Vložíme vepřovou panenku vcelku a opékáme ji 5 minut z každé strany.

Oloupeme česnek, cibuli a nakrájíme je na plátky. Spolu se šalvějí je přidáme do nádoby. Vše zalijeme teplým mlékem, přiklopíme poklicí a vaříme při nízké teplotě 25 - 30 minut.

Maso vyjmeme na talíř a umístíme na teplé místo. Do šťávy přidáme máslo, osolíme, opepříme a pomocí mixSy vymícháme do hladka.

Maso nakrájíme na plátky a podáváme přelité šťávou s oblíbenou přílohou - např. s rýží nebo opečeným bramborem.



Kroupy se zeleninou a bylinkami

Ingredience (4 porce)

- » 280 g krup
- » 150 g celeru
- » 150 g mrkve
- » 1 cibule
- » 1 červená paprika
- » 1 žlutá paprika
- » 1 tykev
- » extra panenský olivový olej
- » sůl, bílý pepř
- » zelená petrželka
- » pažitka
- » kopr
- » majoránka

Kroupy necháme 30 minut máčet v takovém množství studené vody, aby byly ponořené. Kroupy slijeme přes nádobu s děrovaným dnem a opláchneme studenou vodou.

Kroupy vložíme do nádoby Zepter, zalijeme studenou vodou (dva prsty nad úroveň krup) a přiklopíme poklicí. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a, až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a vaříme zhruba 30 minut.

Mezitím očistíme zeleninu a nakrájíme ji na kostičky. Zeleninu vložíme do děrované nádoby, kterou umístíme na nádobu s kroupami 20 minut před jejich dovařením. Vaříme v parní lázni.

Slijeme vodu z krup a propláchneme je pod tekoucí vodou.

Zeleninu smícháme s kroupami. Podle chuti okořeníme, přidáme nasekané čerstvé bylinky, extra panenský olivový olej a bílý pepř. Podáváme jako přílohu k masu či rybě.

Dušená zelenina



Ingredience (4 porce)

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| » 2 mrkve | » 2 šálky zeleninového vývaru |
| » 2 cukety | » pepř |
| » 1 malá cibule | » lístky bazalky |
| » 1 červená paprika | » extra panenský olivový olej |
| » 2 velké brambory | |
| » 2 rajčata | |
| » 1 stroužek česneku | |

Veškerou zeleninu očistíme a nakrájíme na kostky. Zeleninu vložíme do nádoby Zepter, přilijeme zeleninový vývar, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Až se vývar začne vařit, zmírníme intenzitu ohřevu a budeme vařit při nízké teplotě po dobu 20 minut. Šipka indikátoru tepelné regulace se po celou dobu nachází v zeleném poli. Chceme-li získat zeleninu bez tekutiny, odklopíme před koncem

vaření poklici a necháme tekutinu vyvařit.

Po dovaření podle chuti opepříme. Nakonec přidáme lístky bazalky, a několik kapek extra panenského olivového oleje.

Podáváme teplé. Pro zvýraznění chuti můžeme přidat trochu pesta.

Nové brambory s ricottou a ředkvičkami

Ingredience (4 porce)

- » 1 kg nových brambor
- » 400 g ricotta sýru
- » 80-120 ml mléka
- » 1 svazek ředkviček
- » 1 svazek jarních cibulek
- » sůl, pepř

Nové brambory (nejlépe menší) ve slupce opláchneme. Mokrý brambory vložíme do nádoby Zepter, přilijeme malou skleničku vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme brambory 20 minut vařit v páře.

Sýr Ricotta smícháme s mlékem (množství mléka volíme dle požadované hustoty směsi). Osolíme a opepříme. Přidáme nakrájené ředkvičky a cibulky a vše dobře promícháme.

Brambory podáváme se směsí z Riccoty buď samotné nebo jako přílohu k dušenému masu.



Hnědá rýže se zeleninou



Ingredience (4 porce)

- » 400 g hnědé rýže
- » 1 cibule
- » 1 mrkev
- » 1 červená paprika
- » 1 pórek
- » 1 cuketa
- » extra panenský olivový olej
- » sůl, pepř

Rýži vložíme do nádoby Zepter, přelijeme takovým množstvím vody, aby byla ponořená, a necháme 1 hodinu máčet. Dolijeme vodu cca 1 cm nad rýži a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme rýži vařit. Řídíme se doporučenou dobou přípravy, uvedenou na obalu.

Mezitím očistíme a omyjeme zeleninu a nakrájíme ji na proužky. Do jiné nádoby Zepter vložíme zeleninu, přidáme trochu vody, zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přiklopíme poklicí. Když šipka indikátoru tepelné regulace postoupí do zeleného pole, necháme zeleninu asi 10 minut zvolna vařit.

Smícháme zeleninu s rýží, podle chuti osolíme a opepříme a zalijeme trochou olivového oleje.



Polenta se sýrem

Ingredience (6 porcí)

- » 250 g kukuřičné mouky
- » 150 g sýru parmezán
- » 150 g sýru eidam
- » sůl

Do nádoby Zepter nalijeme 0,5 l vody a přivedeme ji k varu. Za stálého míchání pomalu přisypáváme kukuřičnou mouku, obsah by neměl převyšovat značku 2/3 uvnitř nádoby. Přiklopíme poklicí Syncro-Click a, jakmile se červený indikátor tlaku vysune do horní polohy, zmírníme intenzitu ohřevu. Necháme zhruba 25 minut vařit, šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli. Vypneme zdroj ohřevu.

Nakrájíme si sýry na malé kostičky.

Stisknutím červeného indikátoru na poklici Syncro-Click zkontrolujeme tlak uvnitř nádoby a poklici odklopíme. Do vařeného polenty dáme všechny nakrájený sýr a pomalu mícháme, dokud se sýr neroztaví, podle chuti osolíme.

Bramborová kaše

Ingredience (4 porce)

- » 400 g brambor
- » 200 ml mléka
- » 50 g másla
- » sůl

Brambory oloupeme, opláchneme a nakrájíme na středně velké kostky. Mokrý brambory vložíme do nádoby Zepter, přilijeme malou skleničku vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme brambory 15 až 20 minut vařit v páře.

Přidáme teplé mléko a máslo. Brambory rozmačkáme a pomocí multifunkčního mixéru mixSy vymícháme hladkou kaši. Podle chuti osolíme.



Jogurtová pěna s vanilkovou příchutí

Ingredience (4 porce)

- » 500 ml čerstvého jogurtu
- » 150 g cukru
- » 1 vanilkový lusk (ev. vanilkový cukr)
- » 3 g želírovacího přípravku agar-agar (ev. želatiny)
- » 500 ml šlehačky

Vanilkový lusk opatrně rozlámeme do jogurtu v nádobě Zepter, přidáme cukr. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přivedeme k varu. Jakmile se šipka indikátoru tepelné regulace nachází v zeleném poli, přidáme agar-agar a vaříme 1 minutu.

Necháme zchladnout. Až bude hmota chladná, přidáme ušlehanou šlehačku.

Pěnu přendáme do misek nebo číší Baron. Uložíme na chladném místě na dobu nejméně 6 hodin.

Podáváme studené. Pěnu můžeme ozdobit trochou medu.

Jablka s rozmarýnem a vanilkovou zmrzlinou



Ingredience (4 porce)

- | | |
|---------------|----------------------------|
| » 4 jablka | » 2 větvičky rozmarýnu |
| » 800 ml vody | » citronová kůra |
| » 300 g cukru | » 200 g vanilkové zmrzliny |

Do nádoby Zepter nalijeme vodu a přidáme cukr, větvičku rozmarýnu a citronovou kůru, přiklopíme poklicí a přivedeme k varu. Jablka oloupeme, rozkrojíme napůl, odstraníme jádřince a vložíme do vroucího sirupu. Jablka vaříme 10 min. doměkka, poté je vyjmeme ze sirupu a necháme stranou vychladnout tak, aby byla vlažná. Jablka rozkrájíme na požadované kousky –

kostky, plátky apod.

Do každé misky nebo číše Baron vložíme porci rozmarýnových jablek, přidáme kopeček vanilkové zmrzliny a zdobíme čerstvým jablkem.

Okamžitě podáváme nebo před podáváním vychladíme v lednici.



Zmrzlina z jahod a banánů

Ingredience (4 porce)

- » 300 g čerstvých jahod
- » 2 banány
- » 80 – 100 g bílého smetanového jogurtu

Očištěné jahody a banány nakrájené na kousky zamrazíme. Ovoce vyjme z mrazicího boxu cca 10 min. před přípravou zmrzliny.

Na lisovací spirálu lisu MoreJuicePress od Zepter nasadíme pevnou černou objímku určenou pro přípravu mražených dezertů.

Do lisu střídavě vkládáme kousky jahod a banánů. V průběhu přípravy přidáme k ovoci smetanový jogurt.

Na závěr zmrzlinu promícháme a servírujeme ji v Zepter miskách nebo číších Baron zdobenou čerstvou jahodou.

Melounový sorbet

Ingredience (4 porce)

- » 800 g vodního červeného melounu
- » 4 polévkové lžíce třtinového cukru
- » 1 limetka
- » několik lístků čerstvé máty

Meloun zbavíme slupky a většiny jadérek. Nakrájíme ho na menší kousky a dáme ho zamrazit.

Na lisovací spirálu lisu MoreJuicePress od Zepter nasadíme pevnou černou objímku určenou pro přípravu mražených dezertů.

Do lisu postupně vkládáme kousky melounu, který jsme krátce předtím vyndali z mrazicího boxu. Prosypáváme cukrem a nakonec přidáme šťávu z limetky. Sorbet servírujeme ozdobený čerstvou mátou.



Palačinky à la Zepter

Ingredience (4 porce)

- » 400 ml mléka
- » 2 vejce
- » 200 g polohrubé nebo hladké mouky
- » špetka soli
- » lžička oleje

Mléko, vejce, mouku a sůl promícháme ve vysoké VacSy nádobě nebo vysoké sklenici mixérem mixSy s nasazenou nožovou hlavou.

Pánev Zepter postupně nahříváme tak, aby bylo dno dostatečně horké (šipka indikátoru tepelné regulace je v zeleném poli). Na zahřátou pánev vlijeme malou sběračku palačinkové směsi a rozprostřeme ji. Po upečení první strany palačinku otočíme pomocí obracečky.

Pod první palačinku můžeme použít lžičku oleje, další již pečeme nasucho.

Na hotové palačinky nanese libovolné množství marmelády, tvarohu, čokoládového krému, ovoce nebo pudinku. Palačinky můžeme servírovat i na slano se sýrem, masovou či zeleninovou náplní.

Zdravější variantou je palačinka, ve které část mouky nahradíme ovesnými vločkami pomletými v procesoru mixSy.

Zepter International

Zepter International je nadnárodní společnost, která vyrábí, distribuuje a na celém světě prodává exkluzivním vysoce kvalitní spotřební zboží, především prostřednictvím své vlastní prodejní sítě a rovněž prostřednictvím exkluzivních prodejen.



Kolekce Masterpiece představuje jedinečný patentovaný systém používaný po celém světě pro zdravé, úsporné a rychlé vaření a přípravu jídel i pro bezpečné uchovávání a elegantní servírování potravin. **Zepter Home Art** kombinuje moudré vize minulosti s technologií budoucnosti.



Domácí a profesionální spotřebiče pro rychlý úklid a čištění. Výrobky programu **Home Care** jsou určeny pro snadný a účinný úklid vaší domácnosti, kterou tak přeměníte na zdravé a bezpečné místo pro Vás i Vaši rodinu.



Program **Medical** nabízí inovativní zdravotnické přístroje společně s výrobky pro zdraví, které jsou ideálním řešením jak pro preventivní péči, tak pro rekonvalescenční terapii. Tyto výrobky stanovují nové hranice v oblasti péče o zdraví a krásu. Jejich hlavním posláním je zvýšit kvalitu života a zdraví celé rodiny.



Zepter **Cosmetic** je vědecky vyspělá švýcarská kosmetika založená na aktivních přísadách se zkrášlujícími a léčebnými účinky, které v souladu s misí zdraví a krásy pomohou zmírnit známky stárnutí.



Švýcarské hodinky, šperky, psací potřeby a luxusní kolekce výrobků bytového designu, vyrobené s mimořádnou péčí věnovanou i tomu nejmenšímu detailu, to je program **Luxury**.

CELOSVĚTOVÁ PŮSOBNOST

- Na 5 kontinentech
- V 60 zemích
- 7 Zepter továren
- 320 000 m² prodejní plochy
- 80 000 000 spokojených zákazníků
- Více než 760 000 000 prodaných výrobků

Kvalitu společnosti Zepter neuznávají pouze její zákazníci. Společnosti Zepter International byla jako čelnímu představiteli italského průmyslového pokroku **pětkrát udělena cena Zlatý Merkur** za pokrok v oblasti technologie a za nové originální výrobky.



zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER



www.zepter.cz