

Tefal®

ActiFry



20

recipes



**NUTRITIOUS
& DELICIOUS**





20
receptů





Obsah

Strany

- 4 – 5 : Tefal: Zdravě a Chutně
- 6 – 7 : Vychutnejte si své jídlo
- 8 – 9 : Brambory: součást vaší zdravé rovnováhy
- 10 – 11 : Průvodce rostlinnými oleji a tuky
 - 12 : Gurmánská kuchyně s fritézou ActiFry
 - 13 : Rady a tipy pro přípravu pokrmů s fritézou ActiFry
- 14 – 17 : Menu
- 18 – 29 : Hranolky a opékané brambory
- 30 – 31 : Omáčky
- 32 – 41 : Gurmánské recepty na úpravu masa
- 42 – 45 : Gurmánské recepty na rybí pokrmy
- 46 – 49 : Gurmánské recepty na zeleninové pokrmy
- 50 – 55 : Gurmánské recepty na přípravu moučníků
- 54 – 55 : Časy vaření
- 56 : Rejstřík

Tefal[®]
ActiFry

TEFAL: Zdravě a chutně

Inovujeme pro vaše zdraví

Dobrá výživa, to není jen pestré a vyvážené stravování, ale také pečlivý výběr zdravých potravin pro vaření. Způsob jejich přípravy a vaření je přitom pro nutriční hodnoty i chuť velmi důležitý. A protože ne všechny spotřebiče používané pro přípravu pokrmů a vaření jsou stejné, vyvinul **Tefal** produktovou řadu, jejímž cílem je VÝŽIVA PRO VĚTŠÍ POTĚŠENÍ: důvtipné kuchyňské spotřebiče, které zachovávají neporušenou nutriční hodnotu potravin a umožňují plně ocenit chuť jednotlivých přísad.

Přinášíme vám důkaz

V oblasti výživy stojíme v čele vývoje. Společnost **Tefal** investuje do výzkumu a inovací, a může vám tak přinášet unikátní řešení, jejichž nutriční výhody byly potvrzeny vědeckými studiemi.

Informujeme vás

Co se týče výživy, nabízela společnost **Tefal** vždy praktická řešení pro vaši kuchyň, aby vám pomohla připravovat jídlo rychle a s potěšením. Každým dnem posilují problémy veřejného zdraví a měnící se životní styl touhu společnosti **Tefal**, aby základní správné postupy v oblasti výživy byly dostupné všem a v běžném životě.

Řada společnosti Tefal Zdravě a Chutně vám den za dnem bude pomáhat dosáhnout rovnováhy ve stravování, aniž byste museli obětovat kulinářský požitek.



Jak proměnit zdravé stravování v opravdovou radost

Jídlo by mělo být především příjemným zážitkem, o který se dělíme s přáteli. Dobré stravování je ale spojeno i se zdravím a celkovou pohodou.

Zdравé stravování hraje klíčovou roli v prevenci rozšířených nemocí, jako jsou například srdeční onemocnění, cukrovka, některé druhy rakoviny a obezita, a je důležité pro vaše zdraví i pro zdraví celé vaší rodiny. Recepty v této knížce jsme vytvořili proto, abychom vám i vaší rodině pomohli docílit optimálního složení jídelníčku, aniž byste museli dělat jakékoli kompromisy ohledně chuti pokrmů nebo potěšení z jídla.

Technické vlastnosti fritézy ActiFry vám umožní jíst hranolky i opečené brambory s nízkým obsahem tuku: je to skvělý pomocník v boji proti obezitě a srdečním onemocněním. Takto připravené hranolky, doplněné zeleninou a saláty, ovocem, nízkotučnými mléčnými výrobky, libovým masem a luštěninami, výborně zapadají do vyváženého jídelníčku pro potěšení dětí i dospělých. Fritéza ActiFry vám umožní také dokonalou úpravu dalších pokrmů: zeleniny, masa, ryb a ovoce.

Tato knížka receptů je pestrou sbírkou chutných a rozmanitých pokrmů upravených s využitím převratného zařízení. Obsažené recepty jsme pečlivě vybrali tak, abyste byli maximálně spokojeni jak s chutí, tak s výživovými hodnotami. Při vytváření receptů jsme pečlivě dbali na přínos, který mají pro výživu jednotlivé ingredience, i na jejich roli ve vyváženém jídelníčku.

Náš tým složený z odborníků na domácí hospodaření a výživu vystihl kvality tohoto špičkového přístroje. Zvláštní pozornost věnovali vytvoření a vyzkoušení všech receptů a zařazení informací o nutričních hodnotách do této brožurky.

***S fritézou ActiFry
už pronikání do tajů vyvážené stravy nemůže být snazší...
vychutnejte si vynikající pokrmy s nižším obsahem tuku,
které vám pomohou zůstat zdraví.***

Vychutnejte si své jídlo

Každý den potřebujeme jíst a pít, abychom uspokojili svou denní potřebu energie a získali nezbytné živiny pro své tělo. Vyvážený jídelníček by měl zajistit:

- Dostatek energie (kalorií), tekutiny a nezbytné živiny, mezi které patří bílkoviny, vitamíny a minerály
- Dobré rozdělení příjmu potravy mezi jednotlivá jídla
- Rovnoměrně rozložený příjem energie a živin v průběhu dne

Žijeme však ve světě, kde zdravá rozhodnutí nejsou vždy ta nejsnadnější. Většinu času hodně spoléháme na polotovary a rychlé občerstvení. Nikdo by jistě nenavrhoval, abychom jedli jako kdysi naši předkové. Jsme-li však přesvědčeni, že jíst zdravě je důležité, pak se musíme přizpůsobit dnešnímu životnímu stylu a optimálně upravit své stravování tak, aby bylo zdravé.

Jak dosáhnout zdravé rovnováhy

- 1 Jezte každý den hodně ovoce a zeleniny. Obsahují velké množství důležitých vitamínů, minerálů, antioxidantů a vlákniny, a jsou proto velmi podstatnou součástí zdravého stravování.
- 2 Základem jídel by měly být sacharidové potraviny, které dodají energii a vlákninu.
- 3 Jezte méně nasycených tuků – jsou spojeny s onemocněními srdce a v jídelníčku nejsou nezbytně nutné.
- 4 Jezte více ryb: bílé ryby (s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem živin) i tučné ryby. Snažte se jíst alespoň dvě porce ryb týdně, přičemž jednu porci by měly tvořit tučné ryby (losos, makrela, sardinky).
- 5 Dávejte pozor na velikost porcí, a to zejména u tučných, sladkých jídel. Snažte se docílit zdravé váhy.
- 6 Méně solte – čtěte informace na obalech a příjem soli omezte nejvýše na 6 g denně.
- 7 Pijte hodně vody a tekutin – alespoň 6 až 8 sklenic denně.
- 8 Každý den začínejte snídání.
- 9 Najděte si čas, abyste si jídlo vychutnali. Posad'te se ke stolu a pochutnejte si na každém soustu.

Rovnováha a rozmanitost: metoda rozdělení potravin do skupin

Potraviny s převahou škrobů: chléb, další cereálie a brambory

Abyste získali dostatek energie, vitamínů skupiny B, minerálů a vlákniny, měly by tyto potraviny tvořit asi třetinu potravy, kterou sníte. Zařaďte alespoň jednu z těchto potravin do každého jídla, včetně chleba (zejména celozrnného), snídaňových cereálií, těstovin, rýže, kuskusu, sladkých brambor a obilninových placků.

Zelenina a ovoce

Každý den je jezte v pestrém výběru – všechny druhy se počítají do doporučených 5 denně. Počítá se čerstvá, mražená, konzervovaná i sušená zelenina a ovoce. Ovocné džusy mají vysoký obsah cukru, počítají se proto jen jednou denně.

Jednu porci tvoří přibližně 80 g (nebo tři lžíce) zeleniny, miska salátu, celý kousek ovoce (banán, jablko nebo pomeranč) nebo dva malé kusy (švestky, mandarinky).

Mléko a mléčné produkty

Dvě až tři porce denně dodají vápník nezbytný pro zdravé kosti a zuby, určité množství vitamínů skupiny B a dalších vitamínů rozpustných v tucích. Vybírejte méně tučné mléko, sýry a jogurty, které vám zajistí dostatečný přísun vápníku, ale menšího množství nasycených tuků.

Maso, ryby a jejich alternativy

Abyste získali dostatek bílkovin, železa a dalších minerálů a vitamínů, potřebujete dvě porce denně. Vybírejte z: libových červených mas, drůbeže, ryb, vajec, fazolí, čočky, červené čočky, ořechů, tofu a semínek.

Tučná a sladká jídla

Jedlé oleje a některé pškové tuky obsahují důležité tuky a v tucích rozpustné vitamíny (A, D a E), které v malém množství potřebujeme pro dobré zdraví. Používejte je střídavě. Mnoho potravin v této skupině, například zákusky, sušenky, sladké pečivo nebo různé pikantní chutovky, má však vysoký obsah nasycených tuků a cukru, proto jejich konzumaci omezte a zařazujte je jen příležitostně v malých množstvích.

Nápoje

V průběhu dne si zajistěte dostatečný přísun tekutin, alespoň 6 až 8 šálků tekutin denně, včetně vody, horkých nápojů (mezi nimi čaj/ovocné nebo bylinkové čaje) a studené nápoje s nízkým obsahem cukru nebo bez cukru. Pijete-li alkohol, dodržujte rozumné denní dávky, tj. ne více než 2 – 3 jednotky alkoholu pro ženy a 3 – 4 jednotky pro muže.

Brambory: součást vaší zdravé rovnováhy

Brambory může jíst každý v jakémkoli věku! Brambory jsou velmi oblíbené, i když se o nich často mylně tvrdí, že způsobují obezitu. Ve skutečnosti mají nízký obsah tuků, zasytí a obsahují velké množství vitamínu C a dalších antioxidantů.

Průměrný pečený brambor, konzumovaný se slupkou, je v podstatě bez tuku, obsahuje 250 kalorií, 50 g sacharidů a téměř čtvrtinu denního příjmu vlákniny, vitamínu C, kyseliny listové a draslíku a také více než polovinu denní dávky vitamínu B6.

Vláknina v bramborové slupce je důležitá. Vláknina je významná pro zdravé zažívání a pomáhá předcházet nahromadění škodlivých toxinů. Vláknina může také snižovat riziko srdečních onemocnění a některých typů rakoviny a přispívá k pocitu nasycení, takže pomáhá vyhnout se mlsání mezi jídly.

Kromě toho, že brambory dodávají řadu důležitých stopových prvků, obsahují také různé fytochemické látky (prospěšné sloučeniny rostlinného původu), známé tím, že v těle působí jako antioxidanty. Patří mezi ně:

- Karotenoidy
- Flavonoidy
- Vitamín C

Mezi brambory jsou velké rozdíly ve velikosti, tvaru a chuti, a to v závislosti na druhu, klimatických a pěstebních podmínkách. Pro každý druh jsou charakteristické určité vlastnosti jako je doba sklizně, výnos, velikost, barva, vhodnost pro skladování a kuchyňské využití. Vlastnosti brambor při vaření se mohou lišit podle jejich původu a času sklizně.



Který druh brambor použít?

Obecně doporučujeme, abyste pro přípravu ve fritéze ActiFry používali brambory doporučené pro přípravu hranolek. V mnoha obchodech najdete informaci o tom, které druhy jsou vhodné pro přípravu hranolek, na obalu. Na začátku hlavního období sklizně, když jsou brambory čerstvě sklizené, mohou mít vyšší obsah vody, proto doporučujeme přípravu hranolek o několik minut prodloužit.

Pamatujte, že při použití různých druhů brambor bude výsledkem rozdílná chuť, struktura a aroma.

Ve fritéze ActiFry můžete připravovat i zmražené hranolky. Vzhledem k tomu, že při zpracování byly již před smažením v oleji, není v tomto případě nutné přidávat další olej.

Kde brambory skladovat?

Nejvhodnějším místem pro uložení brambor je tmavá a chladná větraná spíž (mezi 6 a 8°C), bez přístupu světla.

Jak brambory pro použití ve fritéze ActiFry připravit?

Chcete-li dosáhnout co nejlepších výsledků, musíte zajistit, aby se k sobě hranolky nelepily. Celé brambory tedy omyjte a pak je nakrájejte na hranolky ostrým nožem nebo kráječem hranolek. Hranolky by měly mít stejnou velikost, aby čas jejich přípravy byl stejný.

Nakrájené hranolky propláchněte ve velkém množství studené vody, až vytéká čistá. Tak odstraníte co nejvíce škrobu.

Hranolky důkladně osušte čistou savou utěrkou. Než hranolky vložíte do fritézy ActiFry, musí být úplně osušené, jinak nebudou křupavé. Abyste se ujistili, že jsou dostatečně suché, těsně před fritováním na ně ještě rukou lehce přitlačte papírový ubrousek. Pokud na ubrousku zůstanou stopy vlhkosti, ještě jednou je osušte.

Mějte na paměti, že čas přípravy hranolek se bude lišit podle jejich váhy a podle toho, jaké brambory jste použili.

Jak brambory nakrájet?

Hranolek bude v závislosti na své velikosti buď křupavý nebo měkký. Čím jsou hranolky tenčí, tím budou křupavější, a naopak, silnější hranolky budou uvnitř měkčí.

Hranolky můžete podle chuti nakrájet v následující síle:

Americký styl: 8 x 8 mm

Tenké: 10 x 10 mm

Standardní: 13x13 mm (maximální doporučená síla)



Průvodce rostlinnými oleji a tuky

Rostlinné oleje se skládají z mastných kyselin v různém poměru. Tyto mastné kyseliny mohou být nasycené, mononenasycené nebo polynenasycené. Složení mastných kyselin ovlivňuje vzhled oleje, jeho reakci na vysoké a nízké teploty, výživovou hodnotu a účinek na tělo.

Nasycené tuky:

Čím je tuk nasycenější, tím pravděpodobněji bude mít při pokojové teplotě pevnou konzistenci. Vysoký obsah nasycených mastných kyselin mají například kokosový olej, palmový olej, ghí (přepuštěné máslo) a živočišné tuky (máslo, sádlo, vypečený tuk z masa). Bylo prokázáno, že konzumace stravy s vysokým obsahem nasycených tuků zvyšuje hladinu „špatného“ cholesterolu v krvi (lipoprotein s nízkou hustotou neboli LDL cholesterol), který má na svědomí zvýšené riziko srdečních onemocnění. Nasycené tuky nejsou v jídelníčku nezbytně nutné.

Mononenasycené tuky:

Jde o oleje s vysokým obsahem kyseliny olejové. Obzvlášť vysoký obsah mononenasycených mastných kyselin mají olivový olej, řepkový olej a ořechové oleje, například podzemnicový. Mononenasycené mastné kyseliny pomáhají snižovat LDL cholesterol, a přispívají tedy k péči o zdraví vašeho srdce. Chcete-li být zdraví, nahradte část nasycených tuků tuky mononenasycenými.



Polynenasycené tuky:

Pro dobré zdraví je nezbytné malé množství polynenasycených tuků. Jsou totiž zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si tělo neumí samo vyrobit. Existují dva hlavní typy: Omega-6 a Omega-3, přičemž důležitý je jejich vzájemný poměr v jídelníčku.

• Omega- 6

Je známo, že tyto mastné kyseliny LDL cholesterol snižují, a poskytují tedy ochranu před srdečními onemocněními. Pokud je jich hodně, mohou však také snižovat „dobrý“ cholesterol (lipoproteid s vysokou hustotou neboli HDL cholesterol). Omega-6 mastné kyseliny, jako například kyselina linolová, jsou obsaženy zejména ve slunečnicovém, kukuřičném a sojovém oleji.

• Omega- 3

Tyto tuky jsou součástí nervových buněk a jsou nezbytné pro zdravý vývoj zraku a mozku u dětí. U dospělých pomáhají také udržovat v dobrém zdravotním stavu srdce a mohou přispívat k prevenci mrtvice a srdečních onemocnění. Omega-3 mastné kyseliny účinkují v těle protizánětlivě a často se užívají při revmatických a jiných zánětlivých formách artritidy.

Jsou obsaženy zejména v tučných rybách, „mateřská“ mastná kyselina alfa linoleová ale může být obsažena také v některých rostlinných olejích. Patří mezi ně například: lněný, sojový nebo řepkový olej a olej z vlašských ořechů.

Stručné shrnutí obsahu mastných kyselin v některých olejích:

Nasycené tuky: palmový, kokosový olej

Mononenasycené tuky: olivový a řepkový olej

Omega- 6 tuky: slunečnicový, kukuřičný a sojový olej

Omega- 3 tuky: řepkový, kanolový (druh řepky), sojový, lněný olej a olej z vlašských ořechů

Gurmánská kuchyně s fritézou ActiFry

Připravte si opravdové hranolky pro gurmány tak, jak je máte rádi!

Hranolky ActiFry jsou křupavé a uvnitř měkké díky našim patentovaným technologiím: promíchávací lopatka, která jemně rozprostírá olej a rozvádí horký proudící vzduch. Vyberte si ingredience, olej, koření, bylinky a přísady ... a ostatní nechte na ActiFry.



Odměňte sebe i své děti!

Jen 3% tuku*

Stačí 1 lžice (14 ml) oleje

Jedna lžice oleje dle vašeho výběru vám postačí k přípravě opravdových hranolek z 1 kg brambor. Můžete si být jisti, že používáte přesně správné množství, a to díky odměrné lžici, která je dodávána s přístrojem.

** Chcete-li dosáhnout ještě chutnějších výsledků, můžete podle chuti a přání přidat ještě jednu lžici oleje navíc.*

Vyzkoušejte různé oleje pro zdraví

Můžete použít jakýkoli olej, i ten nejvzácnější a nejdražší. Zvýrazní chuť a jsou také zdrojem esenciálních mastných kyselin důležitých pro zdraví. Vyzkoušejte při každém vaření nový druh oleje!

Připravujte i mražené pokrmy

Mražené pokrmy představují dobrou alternativu čerstvým výrobkům. Jsou praktické a proces zmražení funguje jako přirozená konzervace a uchovává živiny i chuť.

** 1 kg brambor nakrájených na hranolky o síle 13x13 mm smažených s 14 ml oleje do úbytku váhy o -55%.*

Rady a tipy pro přípravu pokrmů s fritézou ActiFry

- Nepřidávejte sůl, dokud jsou hranolky na pánvi. Solte, až když po usmažení hranolky vyjmete z přístroje.
- Přidáváte-li do fritézy ActiFry bylinky nebo koření, promíchejte je s trochou oleje nebo tekutiny. Pokud se je pokusíte přidat přímo do pánve, budou jen poletovat dokola v horkém vzduchu.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, použijete-li místo drčeného česneku česnek jemně nasekaný, nebude se lepit k lopatce.
- Upozorňujeme, že koření s výraznou barvou může lopatku a části přístroje trochu obarvit. To je normální.
- Používáte-li v receptech pro ActiFry cibuli, je lépe ji nakrájet na tenká kolečka, připraví se lépe, než když je nasekaná. Kolečka cibule od sebe před přidáním do pánve oddělte a poté je rychle promíchejte, abyste docílili rovnoměrného rozložení.
- Při přípravě pokrmů z masa a drůbeže přístroj během vaření jednou či dvakrát zastavte a jídlo v pánvi promíchejte, aby pokrm na povrchu neosychal a houstl rovnoměrně.
- Zeleninu připravujte v malých kouscích nebo ve velikosti vhodné pro fritování, aby uvnitř nezůstávala syrová.

Vyvážená týdenní menu

Vyvážené stravování není otázkou jednoho jídla. Při pečlivém plánování se uskutečňuje během celého týdne!

Je proto důležité vybrat pro každý den rozmanité pokrmy. Proto vám naše brožurka s recepty nabízí řadu originálních receptů rozložených do dvou týdnů v rámci nutričně vyvážených jídelníčků. Díky fritéze ActiFry jsou tato jídla praktická a jejich příprava je jednoduchá.

Snídaně je v plánu zdravého stravování důležitější než kterékoli jiné jídlo. Dobře promyšlené první jídlo dne nejen doplní našemu tělu zásoby energie po dlouhé noci, kdy se postilo, ale také nás připraví k podání dopoledního pracovního výkonu a sníží pravděpodobnost, že budeme v průběhu dopoledne mlsat nebo budeme mít hlad.

V rámci vyváženého jídelníčku je perfektně vyvážená snídaně postavena na **čtyřech nezbytných prvcích: jeden nápoj, jeden mléčný výrobek, jeden cereální výrobek a jedno ovoce**, celé, v podobě džusu nebo kompotu. Ať už vám chutná cokoli, snažte se tyto prvky zařadit jako základ své snídaně. Co se týče nás, snažili jsme se pečlivě vybírat všechny výrobky na základě jejich výživových vlastností a chuti tak, aby se toto důležité jídlo stalo prvním chutným okamžikem vašeho dne!

Oběd i večeře by měly v obou případech pokrýt asi 1/3 denní potřeby potravy. Snažte se zařadit hlavní chod (maso nebo rybu spolu s potravinou obsahující škrobové sacharidy a zeleninou) a sýr nebo mléčný výrobek a ovoce. Chcete-li docílit zdravé rovnováhy, držte se tipů na straně 6.

Menu

	Pondělí	Úterý	Středa
Snídaně	<p>Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou</p> <p>Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce</p> <p>Čaj/káva</p>	<p>Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou</p> <p>Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce</p> <p>Čaj/káva</p>	<p>Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou</p> <p>Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce</p> <p>Čaj/káva</p>
Oběd	<p>Bageta se sýrem a salátem</p> <p>Miska čerstvých jahod a polotučnou smetanou</p>	<p>Rajčata s mozzarellou pokapaná řepkovým olejem</p> <p>Křupavé pečivo</p> <p>Pečené jablko s rozinkami</p>	<p><u>Pravé hranolky s krémovou omáčkou s česnekem a požitkou</u></p> <p>Listový salát s plátky rajčat</p> <p>Čerstvé ovoce</p> <p>Nízkotučný ovocný jogurt</p>
Večeře	<p>Filet z pražmy s citrónovou omáčkou</p> <p>Zelený salát</p> <p><u>Restované brambory</u></p> <p>Bílý jogurt, plátky hrušky a čokoládové hoblinky</p>	<p>Zeleninová polévka</p> <p><u>Fazolový cassoulet s klobásou a bramborovou kaší</u></p> <p>Kousek sýra a hroznové víno</p>	<p>Grilované jehněčí žebírko na bylinkách</p> <p>Nové brambory zapečené v troubě s rajčaty</p> <p><u>Pečený ananas s čerstvými fíky a akátovým medem</u></p>

Poznámka: Podrobné recepty na podtržené pokrmy jsou obsaženy v této knížce.

Čtvrtek

Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou

Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce

Čaj/káva

Mořské FRITO-MISTO s coctailovou omáčkou

Chery rajčátka

Čerstvé ovoce

Kuře na thajském koření s cuketami s nudlemi nebo hnědou rýží

Ovocný koláč s bílým jogurtem, měkkým tvarohem nebo vanilkovou omáčkou

Pátek

Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou

Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce

Čaj/káva

Rajčatová omáčka na těstoviny s bazalkou

Bílý jogurt s kousky čerstvého ovoce

Madagaskarské hovězí s pikantní směsí kořenové zeleniny

Kousek sýra a hroznové víno

Sobota

Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce

Grilovaná slanina, houby a rajčata

Vícezrný nebo celozrný chléb

Čaj/káva

Sladké brambory se sezamovým semínkem

Salát

Čerstvé ovoce

Nové brambory s česnekem, rajčaty a krevetami

Pečené jablko s rozinkami

Neděle

Ovocný koktejl

Míchané vejce na topince

Grilovaná rajčata

Čaj/káva

Pečené kuře podávané s čerstvou zeleninou a kari hranolkami

Ovocný koláč s vanilkovou omáčkou

Meloun a parmská šunka

Salát z jablek, lískových ořechů a brambor

Nízkotučný ovocný jogurt

Menu

	Pondělí	Úterý	Středa
Snídaně	Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce Čaj/káva	Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce Čaj/káva	Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce Čaj/káva
Oběd	Rajčatový salát zakápnutý olivovým olejem Slaný koláč Dalamánek Čerstvé ovoce	Sandwich z vícezrného chleba se šunkou a salátem Čerstvé ovoce Nízkotučný jogurt	<u>Opečené brambory s bylinkami a kořením</u> Ovocná přesnídávka
Večeře	Zeleninová polévka <u>Pikantní kuřecí křídla s fenyklovým salátem</u> Míchaný salát Kompot se zmrzlinou	Velký plátek melounu <u>Křupavá zeleninová směs s krevetami</u> podávaná s nudlemi nebo hnědou rýží Ovocný koláč s vanilkovou omáčkou nebo nízkotučným jogurtem	<u>Kuře na ananasu</u> Zelené fazolky Hnědá rýže Kousek sýra a hroznové víno

Poznámka: Podrobné recepty na podtržené pokrmy jsou obsaženy v této knížce.

Čtvrtek

Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou

Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce

Čaj/káva

Pátek

Celozrné cereálie s mlékem a/nebo toast s džemem/marmeládou

Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce

Čaj/káva

Sobota

Ovocný koktejl

Sázené vejce na toastu

Grilovaná rajčata

Čaj/káva

Neděle

Čerstvé, sušené nebo kompotové ovoce

Grilované klobásky

Pečené fazole

Čaj/káva

Polévka
Víceznný rohlík se sýrem

Osminky jablek se skořicovým cukrem

Sandwich s uzeným lososem a salátem

Nízkoťučný ovocný jogurt

Čerstvé ovoce

Pizza podávaná s rajčatovým salátem s cibulí

Zmrzlina

Omeleta podávaná s míchaným salátem a hranolky s burskými oříšky a slaninou

Ovocný koláč

Grilovaný steak s paprikovými hranolky a avokádovou omáčkou

Míchaný salát

Salát z jablek, lískových ořechů a brambor

Meloun

Vepřový plátek sweet and sour s hnědou rýží nebo nudlemi

Čokoládová pěna

Pečené filé z lososa

Nové brambory a jardinière z míchané baby zeleniny

Sezónní ovoce

Krůta na paprice tři barev podávaná s rýží

Ovocný koláč s vanilkovou omáčkou


Hranolky a opékané brambory




Pravé hranolky

Ingredience

Čerstvé hranolky:

- 800 g brambor
- 1  slunečnicového oleje
- Sůl podle chuti

Zmrazené hranolky:

- 750 g zmrazených hranolků
- 1  slunečnicového oleje
- Sůl podle chuti

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 30-35 minut podle síly

Pro zmrazené hranolky: cca 40 minut (podle typu a síly zmrazených hranolků)

1

Brambory oloupejte a pak nakrájejte na hranolky, podle toho, jak je máte rádi: buď 8 mm x 8 mm, 1 cm x 1 cm nebo 13 mm x 13 mm. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

Hranolky dejte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je pokapejte olejem. Tepelně upravujte 30 – 35 minut (nebo až 40 minut, v závislosti na síle hranolků), nebo až jsou hranolky hotové.

3

Dosolte podle chuti a ihned podávejte.

Tip šéfkuchaře

Doba tepelné úpravy a barva hranolků závisí na druhu použitých brambor. Hranolky je třeba po opláchnutí velmi dobře osušit. Pak budou na povrchu pěkně křupavé.

Obsah živin v jedné porci

(s použitím 1  oleje)




143 kcal / 602 kJ

- Bílkoviny: 3 g
- Tuky: 3 g
- Nasycené tuky: 0,3 g
- Sacharidy: 27 g
- Vláknina: 2 g
- Sůl: stopové množství



Kari hranolky

Ingredience

- 800 g brambor
- 1  olivového oleje
- 1  sezamového oleje
- 1/2  kari, nebo podle chuti (vyberte jemné, středně pálivé nebo ostré kari, jak vám nejvíc chutná)
- Sůl, podle chuti (není nutná)

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 30-40 minut

1

Brambory oloupejte a nakrájejte na hranolky 1 cm x 1 cm. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

V misce nebo na malém talířku smíchejte olivový a sezamový olej s kari.

3

Hranolky dejte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je pokapejte směsí oleje a kari koření. Tepelně upravujte 30 - 40 minut, nebo až jsou hranolky hotové.

4

Podle přání dosolte a ihned podávejte.

Obsah živin v jedné porci

172 kcal / 721 kJ




- Bílkoviny: 3 g
- Sacharidy: 28 g
- Tuky: 6 g
- Vláknina: 2 g
- Nasycené tuky: 1 g
- Sůl: stopové množství





Paprikové hranolky

Ingredience

- 800 g brambor
- 1  olivového oleje
- 1  podzemnicového oleje
- 1/2  papriky, nebo podle chuti
- Sůl, podle chuti (není nutná)

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 30-40 minut

1

Brambory oloupejte a nakrájejte na hranolky 1 cm x 1 cm. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

V misce nebo na malém talířku smíchejte olivový a podzemnicový olej s paprikou.

3

Hranolky dejte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je pokapejte směsí oleje a papriky. Tepelně upravujte 30 - 40 minut, nebo až jsou hranolky hotové.

Obsah živin v jedné porci

172 kcal / 721 kJ


- Bílkoviny: 4 g
- Tuky: 6 g

- Nasycené tuky: 1 g
- Sacharidy: 28 g

- Vláknina: 2 g
- Sůl: stopové množství

Hranolky s burskými oříšky a slaninou

Ingredience

- 800 g brambor
- 1  podzemnicového oleje
- 40 g solených burských oříšků
- 40 g osmažených proužků uzené slaniny

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 35 minut

1

Brambory oloupejte a nakrájejte na hranolky 1 cm x 1 cm. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

Hranolky dejte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je pokapejte olejem. Tepelně upravujte 30 minut.

3

Mezitím dejte burské oříšky a slaninu do mixéru a mixujte, až jsou na-drobně nasekané (s konzistencí hrubé strouhanky) a promíchané.

4

Směsí rovnoměrně posypte hranolky v pánvi ActiFry. Tepelně upravujte dalších 5 minut, nebo až jsou hranolky hotové. Ihned podávejte.

Obsah živin v jedné porci






236 kcal / 991 kJ

- Bílkoviny: 6 g
- Tuky: 10 g
- Nasycené tuky: 2 g
- Sacharidy: 33 g
- Vláknina: 3 g
- Sůl: 0,5 g



Sladké brambory se sezamovým semínkem

Ingredience

- 800 g sladkých brambor
- 2  olivového oleje
- 2  hladké mouky
- 1  zahřátého sezamového oleje
- 2  sezamových semínek
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- 2  čerstvě pokrájená pažitka (není nutná)

• Počet porcí: 4-6

• Příprava – 20 minut

• Tepelná úprava – 30-35 minut

1

Brambory oloupejte. Každý brambor nakrájejte napříč na plátky asi 1 cm silné. Plátky brambor důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

Plátky dejte do velké mísy. Přidejte olivový olej a promíchejte, aby se brambory dobře promastily. Přidejte mouku a opět promíchejte.

3

Plátky brambor dejte do pánve ActiFry a rovnoměrně je pokapejte sezamovým olejem. Tepelně upravujte 25 minut.

4

Brambory v pánvi ActiFry rovnoměrně posypte sezamovými semínky a pokračujte v tepelné úpravě dalších 5 – 10 minut, nebo až jsou bramborové plátky hotové. Podle chuti dosolte a opepřete. Nakonec bramborové plátky posypte podle přání pokrájenou pažitkou a podávejte s výběrem omáček.

Variace

Místo sezamu můžete vyzkoušet slunečnicová nebo dýňová semínka.

Obsah živin v jedné porci





213 kcal / 898kJ

- Bílkoviny: 3 g
- Tuky: 8 g
- Nasycené tuky: 1 g
- Sacharidy: 34 g
- Vláknina: 2 g
- Sůl: stopové množství



Opečené brambory s bylinkami a kořením

Ingredience

- 800 g malých brambor, neoloupaných
- 1/2  směsi sušených bylin
- 1/2  mleté papriky
- 3  olivového oleje
- 2  hladké mouky
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti (nejsou nutné)

• Počet porcí: 4

• Příprava – 20 minut

• Tepelná úprava – 35-40 minut

1

Každý brambor (i se slupkou) rozkrájejte na 4 nebo 6 stejných dílků, v závislosti na velikosti. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

Nakrájené brambory dejte do velké mísy. Přidejte sušené bylinky, papriku a 2 odměrky oleje a promíchejte, aby se brambory dobře obalily. Přidejte mouku a opět promíchejte.

3

Dílky brambor dejte do pánve ActiFry a rovnoměrně je pokapejte zbývajícím olejem. Tepelně upravujte 35 - 40 minut, nebo až jsou brambory hotové.

4

Podle přání dochuťte. Brambory podávejte s výběrem omáček.

Variace

Místo směsi sušených bylin použijte provensálské nebo italské bylinkové koření.

Obsah živin v jedné porci



286 kcal / 1207 kJ

- Bílkoviny: 6 g
- Tuky: 9 g
- Nasycené tuky: 1 g
- Sacharidy: 48 g
- Vláknina: 4 g
- Sůl: stopové množství



Restované brambory

Ingredience

- 1 kg omytých brambor
- 2  oleje
- 3  másla
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 snítka čerstvého tymiánu
- Sůl, pepř

- Počet porcí: 4
- Příprava - 20 minut
- Tepelná úprava - 40 minut

1

Brambory očistíme a nakrájíme na kousky. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce.

2

Vložíme do pánve Actifry a společně s olejem smažíme 15 minut. Poté přidáme česnek a smažíme dalších 5 minut.

3

Poté přidáme tymián, hrubě sekanou cibuli, sůl a čerstvě drcený pepř, máslo a dopékáme až mají brambory tu správnou barvu.

Poznámka

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci.

Variace

Pokud postrádáme maso, přidáme v půlce pečení kousky krájené klobásy.

Obsah živin v jedné porci

290 kcal / 1218 kJ

- Bílkoviny: 3 g
- Tuky: 9 g
- Nasycené tuky: 4g
- Sacharidy: 55 g
- Vláknina: 6 g
- Sůl: stopové množství

Omáčky

Koktejlová omáčka

Počet porcí: 4-6 • Příprava: 5 minut

Ingredience

- 200 ml nízkotučné majonézy
- 4  zakysané smetany
- 2  kečupu, plus malé množství k dochucení
- 1 lžička citrónové šťávy
- 1/2 lžičky worcesterské omáčky (není nutná)
- Několik kapek omáčky tabasco (není nutná)
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti

- 1) Majonézu a kysanou smetanu dejte do mísy a dobře promíchejte.
- 2) Přidejte kečup, citrónovou šťávu a případně worcesterskou omáčku a tabasco. Dobře promíchejte.
- 3) Podle chuti přidejte sůl a pepř. Směs přemístěte do malé servírovací misky, pokud chcete, lehce vmíchejte malé množství kečupu a podávejte s opečenými brambory nebo hranolky.

Obsah živin v jedné porci (pro 6 osob)

120 kcal / 494kJ

- Bílkoviny: 1 g
- Tuky: 11 g
- Nasycené tuky: 3 g
- Sacharidy: 4 g
- Vlákna: stopové množství
- Sůl: 1 g

Krémová omáčka s česnekem a pažitkou

Počet porcí: 4-6 • Příprava: 10 minut

Ingredience

- 150 ml husté zakysané smetany
- 150 ml měkkého tvarohu
- 2 stroužky česneku, drcené
- 1 – 2 jarní cibulky, jemně nasekané
- 2 – 3 lžičce pokrájené čerstvě pažitky, plus malé množství na dochucení
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti

- 1) Kysanou smetanu a tvaroh dejte do mísy a důkladně promíchejte.
- 2) Přidejte česnek, jarní cibulku, pažitku, sůl a pepř a dobře zamíchejte. Směs přemístěte do malé servírovací misky a ozdobte nasekanou pažitkou. Podávejte s opékanými brambory nebo hranolky.

Variace

- Místo jarní cibulky použijte 1 – 2 šalotky.
- Místo kysané smetany nebo tvarohu použijte nízkotučnou majonézu.
- Místo pažitky můžete použít směs čerstvých bylinek.

Obsah živin v jedné porci (pro 6 osob)

125 kcal / 517kJ

- Bílkoviny: 2 g
- Tuky: 12 g
- Nasycené tuky: 8 g
- Sacharidy: 2 g
- Vlákna: 0,1 g
- Sůl: stopové množství

Avokádová omáčka

Počet porcí: 4-6 • Příprava: 10 minut

Ingredience

- 2 zralá avokáda
- 2 lžičky citrónové šťávy, nebo podle chuti
- 4  nízkotučné majonézy
- 1 stroužek česneku, drčený (není nutný)
- 2 jarní cibulky, jemně nasekané
- 1 lžice čerstvě pokrájené pažitky
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti

1 Avokáda rozkrojíte na poloviny, vyjměte pecku a oloupejte. Dužinu dejte do misky společně s citrónovou šťávou a rozmačkejte, až bude hmota hladká a spojená.

2 Přidejte majonézu, česnek, případně jarní cibulku a pažitku a dobře zamíchejte. Podle chuti přidejte sůl a pepř. Přemístěte do malé servírovací misky a podávejte s opečenými brambory nebo hranolky.

Variace

- Chcete-li získat krémovější konzistenci, přidejte podle chuti trochu víc majonézy.
- Chcete-li, můžete místo majonézy použít zakysanou smetanu.

Obsah živin v jedné porci (pro 6 osob)

124 kcal / 511kJ

- Bílkoviny: 1 g
- Tuky: 13 g
- Nasycené tuky: 3 g
- Sacharidy: 2 g
- Vlákna: 1,7 g
- Sůl: 0,2 g

Červená papriková omáčka

Počet porcí: 4-6 • Příprava: 10 minut

Ingredience

- 150 ml zakysané smetany
- 1/2 stroužku česneku, drčeného
- 1 malá šalotka, jemně nasekaná
- 1/2 menší červené papriky, bez semen, nakrájené na kostičky
- 1/2 menší zelené papriky, bez semen, nakrájené na kostičky
- 1 lžička citrónové šťávy
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- Paprikové koření, podle chuti (není nutné)
- Velmi jemně nasekaná červená a zelená paprika na ozdobení

1 Kysanou smetanu, česnek, šalotku, červenou a zelenou papriku a citrónovou šťávu dejte do mixéru. Mixujte, až se přísady spojí a směs má relativně hladkou konzistenci.

2 Podle chuti přidejte sůl a pepř, případně trochu paprikového koření a promixujte.

3 Směs přemístěte do malé servírovací misky, dozdobte jemně nasekanou červenou a zelenou paprikou a podávejte s opečenými brambory nebo hranolky.

Obsah živin v jedné porci (pro 6 osob))

97 kcal / 399kJ








- Bílkoviny: 1 g
- Tuky: 10 g
- Nasycené tuky: 7 g
- Sacharidy: 1 g
- Vlákna: 0,2 g
- Sůl: stopové množství

Gurmánské recepty na úpravu masa



Kuře na ananasu

Ingredience

- 600 g kuřecích prsou bez kůže a kostí, nakrájené na nudličky (cca 1 x 3 cm)
- 1  kukuřičné mouky, plus malé množství na obalení kuřecích nudliček
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- 2  slunečnicového oleje
- 1/2  mletého zázvoru
- 1/2  jemného kari koření (pokud chcete, můžete použít i ostřejší)
- 250 g kompotovaného ananasu (váha okapaného ovoce) v přírodní šťávě (šťávu uchovejte)
- 2  lehké sojové omáčky
- 250 ml studené vody
- 1/2-1  přírodního cukru, podle chuti
- 2  šťávy z ananasového kompotu

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 15 minut
- Marinování – 5 minut

1 Ve velké misce lehce obalte kuřecí nudličky směsí kukuřičné mouky, soli a pepře. Kuřecí maso dejte do pánve ActiFry a rovnoměrně je pokapejte olejem. Tepelně upravujte 5 minut.

2 V misce smíchejte mletý zázvor, kari a kousky ananasu se sojovou omáčkou, pak tuto směs rovnoměrně vlijte do pánve ActiFry a nechte 5 minut marinovat. Přidejte vodu a cukr. V malé misce smíchejte jednu odměrku ActiFry kukuřičné mouky s ananasovou šťávou, až se vytvoří hladká směs. Přidejte do pánve ActiFry.

3 Tepelně upravujte dalších 10 minut, nebo až je kuřecí maso uvařené a měkké. Podávejte s dušenou, ochucenou rýží basmati.

Poznámky k nutričním hodnotám

Bohaté na bílkoviny.







Obsah živin v jedné porci

473 kcal / 1994 kJ

- Bílkoviny: 50 g
- Tuky: 16 g
- Nasycené tuky: 2 g
- Sacharidy: 35 g
- Vláknina: 0,5 g
- Sůl: 2,2 g

Kuře na thajském koření s cuketami

Ingredience

- 500 g kuřecích prsíček bez kostí a kůže, pokrájených na proužky
- 1 stroužek česneku, jemně nasekaný
- 2,5 cm čerstvého zázvoru, očištěného a čerstvě nasekaného
- 1 malá čili paprička, očištěná od semínek a jemně nasekaná
- 2  olivového oleje
- 1 malá červená a 1 malá zelená paprika, očištěná od jader a nakrájená na kostky
- 1 cuketa, nakrájená na tenké proužky
- 2 lžičky kukuřičné mouky
- 3  neslazené jablečné šťávy
- 2  suchého sherry
- 2  sojové omáčky
- 1  thajské směsi 7 koření
- 225 g bambusových výhonků z konzervy
- 2  nasekaného čerstvého koriandru

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 17-18 minut

1

Kuřecí maso, česnek, zázvor a nasekanou čili papričku dejte do pánve ActiFry a rovnoměrně je pokapejte olejem. Tepelně upravujte 5 minut.

2

Do pánve ActiFry přidejte papriky a cuketu a tepelně upravujte dalších 5 minut.

3

Mezitím v malé misce smíchejte kukuřičnou mouku s jablečnou šťávou. Pak vmíchejte sherry, sojovou omáčku a směs 7 koření, sůl a pepř.

4

Směs s kukuřičnou moukou a bambusové výhonky přidejte do pánve ActiFry. Lehce promíchejte. Tepelně upravujte dalších 7 - 8 minut, nebo až je kuřecí maso uvařené a měkké. Vmíchejte sekaný koriandr a podávejte s dušenou rýží nebo vaječnými nudlemi.

Variace

- Místo kuřecích použijte krutí prsa.
- Místo thajské směsi 7 koření můžete použít čínskou směs 5 koření.

Poznámky k nutričním hodnotám

Dobrý zdroj vlákniny.




Obsah živin v jedné porci

314 kcal / 1319 kJ

- Bílkoviny: 37 g
- Tuky: 10 g
- Nasycené tuky: 2 g
- Sacharidy: 18 g
- Vláknina: 4 g
- Sůl: 2,2 g

Krůta na paprice tří barev

Ingredience

- 3 papriky (1 červená, 1 zelená a 1 žlutá), bez semen a nakrájené na nudličky nebo kostičky
- 2  olivového oleje
- 1 červená cibule, nakrájená na tenké nudličky
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané
- 600 g krůtích prsních řízků, nakrájených na tenké nudličky (cca 1 x 3 cm)
- 1 lžička kukuřičné mouky
- 4  portského vína
- 1/2  jablečného octa
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti

• Počet porcí: 4

• Příprava – 15 minut

• Tepelná úprava –
20-25 minut

1

Papriky dejte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je pokapejte olejem. Tepelně upravujte 5 minut.

2

Do pánve ActiFry přidejte cibuli a česnek a tepelně upravujte dalších 5 minut.

3

Po pánve ActiFry přidejte nudličky krůtího masa. V malé misce smíchejte kukuřičnou mouku s portským vínem a octem. Směs přidejte do pánve a dochutte. Tepelně upravujte dalších 10 - 15 minut, nebo až je krůtí maso opečené dozlatova a měkké. Během vaření jednou nebo dvakrát fritézu ActiFry zastavte a směs promíchejte dřevěnou vařečkou nebo obracečkou.

4

Podávejte s dušenou rýží nebo nudlemi, případně s vařenými brambory a čerstvou zeleninou.

Variace

- Namísto krůtího masa můžete použít kuřecí nebo libové vepřové maso.
- Místo červené cibule použijte 1 obyčejnou (bílou) cibuli nebo 2 – 3 šalotky.

Poznámky k nutričním hodnotám

Nízký obsah nasycených tuků.

Obsah živin v jedné porci





260 kcal / 1092 kJ

- Bílkoviny: 34 g
- Tuky: 8 g
- Nasycené tuky: 1 g
- Sacharidy: 10 g
- Vláknina: 2 g
- Sůl: 0,2 g



Madagaskarské hovězí

Ingredience

- 600 g hovězího masa (např. z kýty nebo panenky), nakrájené na menší kousky
- 1 cibule, nakrájená na tenké kroužky
- 2-3 stroužky česneku, jemně nasekané
- 1  (oloupaného) čerstvého oddenku zázvoru, jemně nasekaného nebo nakrájeného na tenké nudličky (asi 10 g)
- 4 rajčata, pokrájená
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- 2  olivového oleje
- 500 ml studené vody
- 400 g malých salátových brambor (podle chuti oloupaných), podélně překrojených
- 1  kukuřičné mouky
- 1  rajského protlaku
- 25 – 55 g rockety (není nutná)

• Počet porcí: 4

• Příprava – 20 minut

• Tepelná úprava – 45-50 minut

1

Maso vložte do pánve ActiFry společně s cibulí, česnekem, zázvorem a rajčaty, osolte a opepřete. Rovnoměrně pokapejte olejem. Tepelně upravujte 5 minut.

2

Do pánve ActiFry přidejte studenou vodu a tepelně upravujte dalších 15 minut.

3

Do pánve ActiFry přidejte brambory a tepelně upravujte ještě dalších 20 minut. Během vaření jednou nebo dvakrát fritézu ActiFry zastavte a směs promíchejte dřevěnou vařečkou nebo obračečkou.

4

Kukuřičnou mouku smíchejte v misce s trochou studené vody. Vmíchejte rajský protlak. Do pánve rovnoměrně vlijte směs s kukuřičnou moukou a promíchejte. Tepelně upravujte 5 - 10 minut, nebo až omáčka zhoustne.

5

Pokud chcete, přidejte roketu. Podávejte s vařenou čerstvou zeleninou, například s brokolicí nebo baby mrkvíčkami.

Poznámky k nutričním hodnotám

Zdroj železa.







Obsah živin v jedné porci

511 kcal / 2148 kJ

- Bílkoviny: 54 g
- Nasycené tuky: 6 g
- Vláknina: 2 g
- Tuky: 19 g
- Sacharidy: 32 g
- Sůl: 0,6 g

Vepřový plátek sweet and sour

Ingredience

- 1  kukuřičné mouky, plus malé množství na obalení vepřových nudliček
- 4  červeného vína
- 300 ml oloupaných rajčat bez semen
- 150 ml neslazené jablečné šťávy
- 2  červeného vinného octa
- 2  přírodního cukru
- 1  rajského protlaku
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- 600 g vepřové kotlety nebo vepřové svíčkové, nakrájené na nudličky
- 2 cibule, nakrájené na tenké kroužky
- 2  olivového oleje
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané (není nutný)

- **Počet porcí: 4**
- **Příprava – 15 minut**
- **Tepelná úprava – 20 minut**

1

Ve džbánu nebo v míse smíchejte kukuřičnou mouku s červeným vínem dohladka, pak vmíchejte loupaná rajčata, jablečnou šťávu, ocet, cukr a rajský protlak, osolte, opepřete a dobře promíchejte. Dejte na stranu. Ve velké míse lehce obalte vepřové nudličky v kukuřičné mouce. Dejte na stranu.

2

Cibuli vložte do pánve ActiFry a rovnoměrně pokapejte olejem. Tepelně upravte 5 minut. Do pánve ActiFry přidejte připravené maso a případně česnek a tepelně upravte dalších 5 minut.

3

Maso promíchejte, abyste jednotlivé kousky oddělili, pak vmíchejte připravenou omáčku sweet and sour. Vařte dalších 10 minut, nebo až je vepřové maso uvařené a měkké a omáčka zhoustne. Během vaření fritézu ActiFry jednou zastavte a směs promíchejte dřevěnou vařečkou nebo obracečkou.

4

Dochutte a podávejte s dušenou rýží nebo bramborovou kaší a osmaženou jarní zeleninou nebo zelím.

Variace

- Místo vepřového masa můžete použít libové hovězí, jehněčí nebo kuřecí prsa.

Poznámky k nutričním hodnotám

Bohaté na bílkoviny.




Obsah živin v jedné porci

465 kcal / 1954 kJ

- Bílkoviny: 51 g
- Tuky: 17 g
- Nasycené tuky: 5 g
- Sacharidy: 25 g
- Vláknina: 1 g
- Sůl: 1,1 g

Fazolový cassoulet s klobásou

Ingredience

- 450 g vepřových klobás
- 1 velká cibule, nakrájená na tenké kroužky
- 1  slunečnicového oleje (podle potřeby)
- 410 g některého druhu bílých fazolí, propláchnutých a okapaných
- 400 g nakládaných krájených rajčat
- 150 ml suchého jablečného cideru (druh piva)
- 1  moučkového cukru
- 1  sušené směsi bylinek
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- Nasekaná čerstvá petrželka na dozdobení (není nutná)

• Počet porcí: 4

• Příprava – 5 minut

• Tepelná úprava – 25 minut

1

Klobásky vložte do pánve ActiFry. Opékejte 10 minut.

2

Přidejte cibuli a poduste ji v tuku z klobás. Pokud v pánvi není dost tuku, přidejte do fritézy ActiFry lžíci oleje. Opékejte 5 minut.

3

Přidejte fazole, rajčata, cider, cukr a bylinky, osolte a opepřete. Tepelně upravujte 10 minut, nebo až jsou klobásky propečené. Podle přání dozdobte zelenou petrželkou a podávejte s opečeným chlebem nebo bramborovou kaší.

Variace

- Místo cideru můžete použít jablečnou šťávu.
- Pokud je omáčka příliš řídká, smíchejte 1 odměrku ActiFry kukuřičné mouky s trochou studené vody a v pánvi vmíchejte do klobásové směsi. Tepelně upravujte 5 minut, nebo až omáčka zhoustne.

Poznámky k nutričním hodnotám

Zdroj železa.

Obsah živin v jedné porci


534 kcal / 2234 kJ

- Bílkoviny: 23 g
- Tuky: 31 g
- Nasycené tuky: 11 g
- Sacharidy: 41 g
- Vlákna: 9 g
- Sůl: 4 g



Pikantní kuřecí křídla s fenyklovým salátem

Ingredience

- 1 kg kuřecích křídél
- marináda: vinný ocet, tabasco, sůl
- přepuštěné máslo
- 1 čerstvý fenykl
- 1 jablko
- 150 g řapíkatého celeru
- 1 citron
- Sůl, drcený pepř
- 1  olivového oleje
- 80 g oliv

- Počet porcí: 4
- Příprava – 10 minut
- Tepelná úprava – 30 minut

1

Kuřecí křídla vložíme do marinády a necháme v chladničce odležet ideálně přes noc.

2

Vše usmažíme do zlatova v Tefal ActiFry za použití přepuštěného másla.

3

Fenykl, jablko a celer omyjeme, oloupeme a nakrájíme na tenké nudličky. Prolijeme citrónovou šťávou a olejem. Ochutíme kořením a promícháme. Vše posypeme olivami a podáváme společně s křídélky.

Poznámka

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci.

Poznámky k nutričním hodnotám

Bohaté na bílkoviny a vitamin C.

Obsah živin v jedné porci

490 kcal / 2058 kJ



- Bílkoviny: 50 g
- Tuky: 18 g
- Nasycené tuky: 5 g
- Sacharidy: 10 g
- Vláknina: 2 g
- Sůl: 1 g

Gurmánské recepty na rybí pokrmy



Křupavá zeleninová směs s krevetami

Ingredience

- 1 cibule, nakrájená na tenké kroužky
- 1 čerstvá červená čili paprička, zbavená semen a nakrájená na tenká kolečka (není nutná)
- 1 stroužek česneku, jemně nasekaný
- 2  slunečnicového oleje
- 2 cukety, nakrájené na šikmé, asi 3 mm silné řezy
- 100 g lusků sladkého hrášku, zbavených vláken
- 75 ml studené vody
- 85 g uvařených a oloupaných královských nebo tygřích krevet
- 3 jarní cibulky, nakrájené na tenká kolečka nebo nasekané
- 1  nasekaného čerstvého koriandru
- 4 lžice omáčky z černých fazolí

- Počet porcí: 2
- Příprava – 5 minut
- Tepelná úprava – 13 minut

1

Cibuli, případně nakrájenou čili papričku, a česnek vložte do pánve ActiFry a rovnoměrně je pokapejte olejem. Opékejte 5 minut.

2

Do pánve ActiFry přidejte cukety, lusky a vodu. Vařte dalších 5 minut.

3

Přidejte krevety, jarní cibulku, sekaný koriandr a omáčku z černých fazolí. Vařte 3 minuty. Podávejte s rýží vařenou v páře nebo s vařenými vaječnými nudlemi. Podle chuti dozdobte ještě trochou sekaného koriandru.

Variace

- Místo lusků můžete použít naklíčené fazolky.

Poznámky k nutričním hodnotám

Zdroj vlákniny.

Obsah živin v jedné porci


217 kcal / 904 kJ

- Bílkoviny: 12 g
- Nasycené tuky: 2 g
- Vláknina: 3 g
- Tuky: 15 g
- Sacharidy: 9 g
- Sůl: 2 g



Mořské FRITTO-MISTO s cocktailovou omáčkou

Ingredience

- 300 g ryby – treska nebo losos
- 400 g krevet
- 400 g olivní nebo chobotniček na proužky
- 3 vejce
- 300 g hladké mouky
- 400 g strouhanky
- 200 g majonézy
- 30 g kečupu
- 20 ml červeného vína
- Sůl, Cukr
- Citrón
- 1  slunečnicového oleje

- Počet porcí: 4-6
- Příprava – 30 minut
- Tepelná úprava – 25-35 minut

1

Rybu a mořské plody očistíme a nakrájíme na kusy (aby byli dvakrát do pusu), pokapeme citrónem a lehce osolíme. Vše obalíme v mouce, poté v rozšlehaném osoleném vejci a na závěr ve strouhance. Vše vložíme do pánve ActiFry, polijeme slunečnicovým olejem a usmažíme do zlatova.

2

Z majonézy, kečupu, červeného vína, soli a pepře vymícháme hladkou omáčku.

3

Vhodným doplňkem je listový salát nebo jiná čerstvá zelenina.

Poznámka

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci.

Poznámky k nutričním hodnotám

Zdroj Omega 6 mastných kyselin.

Obsah živin v jedné porci

340 kcal / 1428 kJ




- Bílkoviny: 39 g
- Tuky: 25 g
- Nasycené tuky: 5 g
- Sacharidy: 9 g
- Vláknina: 1 g
- Sůl: 1 g

Gurmánské
recepty na
zeleninové pokrmy



Jardinière z míchané baby zeleniny

Ingredience

- 1 červená paprika, bez semen a nakrájená na krátké nudličky
 - 1 červená cibule, nakrájená na tenká kolečka
 - 2  olivového oleje
 - Asi 225 ml horkého zeleninového vývaru
 - 200 g nových baby nebo malých mrkviček, nakrájených našikmo na tenké plátky, nebo na tenké krátké nudličky
 - 410 g nakládaných baby kukuřiček, odkapaných a ponechaných vcelku nebo pokrácených
 - 100 g žampionů, nakrájených na plátky
 - 225 g nakládaných bambusových výhonků, okapaných
 - 2-3 stroužky česneku, jemně nasekané
 - 4 – 6 tobolek kardamonu, vyjměte semena, jemně rozdrťte, nebo podle chuti
 - 1  lehké sojové omáčky
 - Několik kapek omáčky tabasco (není nutná)
 - 1/2  kukuřičné mouky
 - Sekaná zelená petrželka nebo nejmenno nasekaná jarní cibulka k dozdobení (nejsou nutné)
- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 25 minut

1

Papriku a cibuli vložte do pánve Actifry. Zeleninu zakápněte olejem a tepleně upravujte 5 minut.

2

Přidejte 150 ml vývaru, a poté i zbývající přísady kromě kukuřičné mouky a zdobení. Vařte 15 minut. Během vaření jednou nebo dvakrát fritézu Actifry zastavte a směs promíchejte dřevěnou vařečkou nebo obracečkou.

3

V misce smíchejte kukuřičnou mouku s trochou studené vody a v pánvi přimíchejte k zelenině. Podle potřeby přilijte zbývající horký vývar. Povařte 5 minut, nebo až omáčka poněkud zhoustne.

4

Dozdobte sekanou petrželkou nebo jarní cibulkou a podávejte s opečeným chlebem nebo dušenou rýží nebo s nudlemi.

Variace

- Nemáte-li čerstvé žampiony, můžete místo nich použít (namočené) sušené houby.

Poznámky k nutričním hodnotám

Nízký obsah nasycených tuků.




Obsah živin v jedné porci

259 kcal / 1090 kJ

- Bílkoviny: 7 g
- Nasycené tuky: 1 g
- Vlákna: 5 g
- Tuky: 9 g
- Sacharidy: 41 g
- Sůl: 1,8 g

Pikantní směs kořenové zeleniny

Ingredience

- 1 kg různé kořenové zeleniny (např. brambory, sladké brambory, pastinák, tuřín)
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané
- 1 lžička ostrého čili koření
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 3  lehkého olivového oleje
- 3  slunečnicových nebo dýňových semínek (nejsou nutná)
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- 1-2  nasekaného čerstvého koriandru

- Počet porcí: 4
- Příprava – 20 minut
- Tepelná úprava – 25-30 minut

1

Zeleninu oloupejte a nakrájejte na kostičky o velikosti 1 cm. Nakrájenou zeleninu důkladně propláchněte, nechte okapat a pak ji dobře vysušte v čisté utěrce.

2

Zeleninu vložte do velké mísy. Přidejte česnek, mleté koření a dobře promíchejte. Pak přidejte 2 odměrky ActiFry oleje a promíchejte, aby se zelenina dobře obalila.

3

Vložte zeleninu do pánve ActiFry. Zakápněte zbývajícím olejem. Tepelně upravujte 20 minut.

4

Pokud ji chcete použít, přidejte slunečnicová nebo dýňová semínka a vařte dalších 5 – 10 minut, nebo dokud zelenina nezměkne. Podle chuti dosolte a opepřete a nakonec vmíchejte sekaný koriandr. Podávejte ke grilovaným libovým červeným masům, kuřeti nebo rybě spolu s vařenou zeleninou, jako třeba brokolicí nebo zelenými fazolkami.

Variace

- Namísto slunečnicových nebo dýňových semínek můžete použít sezam.
- Místo čerstvého koriandru použijte čerstvou sekanou petrželku.

Poznámky k nutričním hodnotám

Dobrá zdroj vlákniny.




Obsah živin v jedné porci

281 kcal / 1181 kJ

- Bílkoviny: 4 g
- Tuky: 12 g
- Nasycené tuky: 2 g
- Sacharidy: 42 g
- Vláknina: 7 g
- Sůl: 0,1 g

Rajčatová omáčka na těstoviny s bazalkou

Ingredience

- 1 červená cibule, nakrájená na tenká kolečka
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané
- 1  olivového oleje
- Dvě 400 g konzervy nakládaných cherry rajčátek
- 150 ml červeného vína
- 2  rajského protlaku
- 1 lžička moučkového cukru, nebo podle chuti
- Sůl a čerstvě mletý černý pepř, podle chuti
- 2-3  natrhaných lístků čerstvé bazalky

• Počet porcí: 2 – 4
(celkem asi 600 ml)

• Příprava – 10 minut

• Tepelná úprava –
30 minut

1

Cibuli a česnek vložte do pánve ActiFry a zeleninu rovnoměrně pokapejte olejem. Tepelně upravujte 5 minut.

2

Přidejte naložená rajčata, červené víno, rajský protlak, cukr, sůl a pepř. Tepelně upravujte asi 25 minut, nebo až omáčka zhoustne a je kašovitá. Během vaření jednou nebo dvakrát fritézu ActiFry zastavte a směs promíchejte dřevěnou vařečkou nebo obracečkou.

3

Vmíchejte natrhanou bazalku a podle potřeby dochutěte. Podávejte s čerstvě uvařenými těstovinami, např. špagetami, fusilli nebo tortellini.

Variace

- Místo cherry rajčátek můžete použít dvě 400 g konzervy krájených rajčat.
- Chcete-li připravit ostrou rajčatovou omáčku, přidejte jednoduše k nakládaným rajčatům po jedné lžičce mletého kmínu, mletého koriandru a ostrého čili koření, nebo podle chuti.
- Jinou pikantní obměnu získáte, když k nakládaným rajčatům přidáte 175 g uzené (opečené) klobásy nakrájené na tenká kolečka.

Poznámky k nutričním hodnotám

Nízký obsah tuků a nasycených tuků.

Obsah živin v jedné porci

26 kcal / 108 kJ


- Bílkoviny: 1 g
- Nasycené tuky: 0,1 g
- Vláknina: 0,5 g
- Tuky: 1 g
- Sacharidy: 2 g
- Sůl: 0,5 g

Gurmánské recepty
na přípravu
moučníků



Salát z jablek, lískových ořechů a brambor

Ingredience

- 300 g brambor
- 2 jablka odrůdy golden delicious
- 3-4  karamelové omáčky
- 40 g celých vyloupaných lískových ořechů
- 20 g popcornu (viz Tip šéfkuchaře)

- Počet porcí: 4
- Příprava – 20 minut
- Tepelná úprava – 25 minut

1

Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky o velikosti 1 cm. Nakrájené brambory důkladně propláchněte, nechte okapat a pak je dobře vysušte v čisté utěrce. Dejte na stranu. Jablka oloupejte, rozkrojte na čtvrtky a odstraňte jádřince a jádřerka. Čtvrtky jablek nakrájejte na kostičky o velikosti 1 cm.

2

Nakrájené brambory a jablka vložte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je zakápněte 2 lžicemi ActiFry karamelové omáčky. Tepelně upravujte 20 minut.

3

Do pánve ActiFry přidejte lísková jádra a popcorn. Zakápněte zbývajícími 1 – 2 lžicemi ActiFry karamelové omáčky. Vařte dalších 5 minut. Podávejte teplé s kopečkem vanilkové zmrzliny.

Tip šéfkuchaře

- Nejlépe je pro tento recept využít popcorn, který si sami připravíte doma. Můžete ale použít i běžný popcorn.

Variace

- Namísto lískových oříšků můžete použít celé loupané mandle.

Poznámky k nutričním hodnotám

Nízký obsah soli.



Obsah živin v jedné porci

192 kcal / 803kJ

- Bílkoviny: 3 g
- Tuky: 10 g
- Nasycené tuky: 2 g
- Sacharidy: 24 g
- Vlákna: 2 g
- Sůl: 0,1 g

Pečený ananas s čerstvými fíky a akátovým medem

Ingredience

- 1 velký, čerstvý a zralý ananas
- 3  akátového medu
- 4 čerstvé fíky
- 1  citrónové šťávy
- 1/2 lžičky mleté skořice, nebo podle chuti

- Počet porcí: 4
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 15 minut

1

Odřízněte vrchní a spodní část ananasu. Podržte ananas ve svislé poloze, podélně oloupejte slupku a odstraňte zbývající „očka“. Rozkrojte ananas na čtvrtiny a odstraňte střední část. Čtvrtky ananasu nakrájejte příčně na plátky (každý plátek asi 1 cm silný).

2

Plátky ananasu vložte do pánve ActiFry. Rovnoměrně je zakápněte 2 odměrkami ActiFry akátového medu. Tepelně upravujte 10 minut.

3

Mezitím opláchněte a osušte fíky a každý rozkrojte na čtvrtiny. Přidejte do pánve ActiFry fíky, citrónovou šťávu a skořici. Zakápněte zbývajícím medem. Vařte dalších 5 minut.

4

Podávejte s kopečkem vanilkové zmrzliny nebo řeckého jogurtu.

Poznámky k nutričním hodnotám

Dobry zdroj vlákniny.



Obsah živin v jedné porci

241 kcal / 1028 kJ

- Bílkoviny: 3 g
- Tuky: 1 g
- Nasycené tuky: 0 g
- Sacharidy: 58 g
- Vláknina: 7 g
- Sůl: 0,1 g

Osminky jablek se skořicovým cukrem

Ingredience

- 4 jablka odrůdy golden delicious
- 2  slunečnicového oleje
- 85 g sušených meruněk, nejemno nakrájených
- 1-2  moučkového cukru
- 1/2 lžičky mleté skořice, nebo podle chuti

- Počet porcí: 4-6
- Příprava – 15 minut
- Tepelná úprava – 15-18 minut

1 Jablka oloupejte, každé rozkrojte na čtvrtky a odstraňte jádřince a jádřerka. Každou čtvrtku rozkrojte napůl na dva stejné měsíčky (každé jablko tedy rozdělíte na 8 stejných dílků).

2 Dílky jablek vložte do velké mísy, přidejte olej a promíchejte, aby se jablka dobře promastila. Vložte jablka do pánve ActiFry a 12 – 15 minut opékejte. Přidejte meruňky a pokračujte ve vaření další 3 minuty, nebo dokud jablka nezměknou.

3 Mezitím v misce smíchejte cukr se skořicí. Horká jablka před podáváním lehce posypte skořicovým cukrem. Podávejte s vanilkovou zmrzlinou, kysanou smetanou nebo řeckým jogurtem.

Variace

- Místo skořice použijte směs mletého koření.
- Namísto meruněk můžete použít sultánky, rozinky nebo slazené sušené brusinky.

Poznámky k nutričním hodnotám

Nízký obsah soli.

Obsah živin v jedné porci

83 kcal / 352 kJ

- Bílkoviny: 0,8 g
- Tuky: 2 g
- Nasycené tuky: 0,3 g
- Sacharidy: 15 g
- Vláknina: 2 g
- Sůl: 0,1 g

Časy vaření

Časy vaření jsou přibližné a mohou se lišit podle zralosti potravin, velikosti kusů, množství jídla, individuální chuti a elektrického příkonu. Uvedené množství oleje můžete zvýšit podle své chuti a potřeby.

Brambory

- Časy přípravy, které jsou zde uvedeny, mají sloužit pouze jako vodítka a mohou se lišit podle odrůdy brambor a podle toho, z které sklizně pocházejí.

	TYP	MNOŽSTVÍ	OLEJ	DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY
Hranolky standardní velikosti 13 mm x13 mm	Čerstvé	1000 g *	1 lžice oleje	40-45 minut
	Čerstvé	750 g *	1/2 lžice oleje	35-37 minut
	Čerstvé	500 g *	1/2 lžice oleje	28-30 minut
	Čerstvé	250 g *	1/2 lžice oleje	24-26 minut
Brambory (čtvrtky)	Čerstvé	1000 g *	1 lžice oleje	40-42 minut
Brambory na kostičky	Čerstvé	1000 g *	1 lžice oleje	40-42 minut
Hranolky	Mražené – vhodné pouze k fritování	750 g Standardní 13mm x 13mm	Žádný	35-40 minut
	Mražené – vhodné pro 3 způsoby přípravy: fritování, v troubě, na grilu	750 g Tenké 10mm x 10mm	Žádný	30-32 minut
		500g Americký styl 8mm x 8mm	Žádný	25-27 minut

* Váha neoloupaných brambor.

Ostatní zelenina

	TYP	MNOŽSTVÍ	OLEJ	DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY
Cuketa	Čerstvá, plátky	750 g	1 lžice oleje + 150 ml studené vody	25-35 minut
Sladká paprika	Čerstvá, plátky	650 g	1 lžice oleje + 150 ml studené vody	20-25 minut
Houby	Čerstvé, čtvrtky	650 g	1 lžice oleje	12-15 minut
Rajčata	Čerstvá, čtvrtky	650 g	1 lžice oleje + 150 ml studené vody	10-15 minut
Cibule	Čerstvá, plátky	500 g	1 lžice oleje	15-25 minut

Maso - drůbež

Chcete-li masu dodat chuť, přidejte k oleji některé koření (například papriku, kari, směs bylin, tymián ...).

	TYP	MNOŽSTVÍ	OLEJ	DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY
Kuřecí nugety	Čerstvé	750 g	Žádný	18-20 minut
	Zmrazené	750 g	Žádný	18-20 minut
	Zmrazené	12 kusů (160 g)	Žádný	12-15 minut
Kuřecí paličky	Čerstvé	4 až 6	Žádný	30 minut
Kuřecí stehna	Čerstvá	2	Žádný	30-35 minut
Kuřecí prsa (bez kostí)	Čerstvá	asi 750 g nakrájené na tenké nudličky	Žádný	10-15 minut
Čínské jarní závitky	Čerstvé	4 až 8 malých	1 lžice oleje	10-12 minut
Jehněčí žebírka	Čerstvá (2,5 cm až 3 cm silná)	2 až 6	Žádný	20-25 minut*
Vepřová žebírka	Čerstvá (2,5 cm až 3 cm silná)	2 až 3	Žádný	18-23 minut *
Vepřové plátky	Čerstvé	2 až 6 tenkých plátků nebo nudličky	1 lžice oleje	12-15 minut
Klobásy	Čerstvé	4 až 8 (propichnuté)	Žádný	10-12 minut
Chilli con carne	Čerstvé (připravené z mletého hovězího masa)	500 g	1 lžice oleje	30-40 minut
Biftek	Čerstvý (z kýty nebo panenky, 1 cm silné plátky)	600 g	Žádný	8-10 minut
Karbanátky	Čerstvé	12 kusů	1 lžice oleje	18-20 minut

* V polovině přípravy obraťte.

Ryby – jedlí korýši

	TYP	MNOŽSTVÍ	OLEJ	DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY
Obalování garnáti	Zmrazené	18 kusů (280 g)	Žádný	10 minut
Mořský dás	Čerstvý, porcovaný	500 g	1 lžice oleje	20-22 minut
Krevety	Vařené	400 g	Žádný	10-12 minut
Krevety Jumbo King	Mrazené, rozmrzlé	300 g (16 kusů)	Žádný	12-14 minut

Dezerty

	TYP	MNOŽSTVÍ	OLEJ	DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY
Banány	Nakrájené na plátky	500 g (5 banánů)	1 lžice oleje + 1 lžice přírodního cukru	4-6 minut
	V alobalu	2 banány	Žádný	20-25 minut
Třešně	Celé	Až 1000 g	1 lžice oleje + 2 lžice cukru	12-15 minut
Jahody	Velké rozdělené na čtvrtiny, malé rozpuhlené	Až 1000 g	1 až 2 lžice cukru	5-7 minut
Jablka	Nakrájená na měsíčky	3	1 lžice oleje + 2 lžice cukru	15-18 minut
Hrušky	Rozkrájené na kousky	Až 1000 g	1 až 2 lžice cukru	8-12 minut
Ananas	Rozkrájený na kousky	1	1 až 2 lžice cukru	8-12 minut

Rejstřík

V níže uvedeném seznamu najdete recepty v abecedním pořadí.

Avokádová omáčka	str. 33	Opečené brambory s bylinkami a kořením	str. 29
Červená papriková omáčka	str. 33	Osminky jablek se skořicovým cukrem.....	str. 55
Fazolový cassoulet s klobásou ...	str. 41	Paprikové hranolky	str. 25
Hranolky s burskými oříšky a slaninou	str. 26	Pečený ananas s čerstvými fíky a akátovým medem	str. 54
Jardiniere z míchané baby zeleniny	str. 49	Pikantní kuřecí křídla s fenyklovým salátem	str. 43
Kari hranolky	str. 23	Pikantní směs kořenové zeleniny	str. 50
Koktejlová omáčka	str. 32	Pravé hranolky	str. 19
Krémová omáčka s česnekem a pažitkou	str. 32	Rajčatová omáčka na těstoviny s bazalkou.....	str. 51
Křupavá zeleninová směs s krevetami	str. 45	Restované brambory	str. 31
Krůta na paprice tří barev	str. 37	Salát z jablek, lískových ořechů a brambor	str. 53
Kuře na ananasu	str. 35	Sladké brambory se sezamovým semínkem	str. 27
Kuře na thajském koření s cuketami	str. 36	Vepřový plátek sweet and sour ..	str. 40
Madagaskarské hovězí	str. 39		
Mořské FRITTO-MISTO s cocktailovou omáčkou	str. 47		

Tefal®
ActiFry