

# Obsah



**ZDRAVĚ  
A CHUTNĚ®**

<b>TEFAL: Zdravé a chutné vaření</b>	<b>4</b>
Příběh ActiFry	
Svědectví profesionálů	
<b>Vyváženost je klíč</b>	<b>7</b>
<b>Zlatá pravidla pro zdravé stravování</b>	<b>8</b>
Sedm skupin pokrmů	
Proč byste měli obměňovat olej, který používáte	
Stručně o hranolkách a bramborech	
Vyvážená strava na týden	
<b>Rodinná sešlost</b>	<b>17</b>
Doba vaření	52
Rejstřík receptů	54

# Příběh

## ActiFry by Groupe SEB

Groupe SEB (Societe d'Emboutissage de Bourgogne) má historii 150 let plnou neustálé inovace a dobývání nových trhů. Cílem SEB je usnadnit život lidem po celém světě, poskytovat jim produkty a nová řešení, která přinášejí radost a pohodu.

Směs invence, ambicí a vytrvalosti spolu s pozorností, kterou věnujeme zákazníkům, zajistila naší skupině přední místo mezi světovými výrobci malých domácích spotřebičů.

Ústředí naší společnosti sídlí v Burgundsku ve Francii už od našeho založení a vždy jsme se nechávali inspirovat historickými hodnotami tohoto slavného regionu, jeho uznávanou gastronomií a jedinečným kulturním dědictvím, jež silně ovlivnil životní styl jeho obyvatel. Není tedy žádným překvapením, že tento region je rodištěm revolučního způsobu vaření!

Dnes kromě zjednodušení vašeho každodenního života vám nabízíme i lahodné kulinářské chvíle a mnoho dalších příjemných zážitků díky výrobkům, které jsou dokonale uzpůsobeny zdravému, chutnému vaření.

## ActiFry, vyrobeno v „Burgundsku“

Nápad vyrábět si domácí hranolky s velmi malým množstvím oleje se zrodil před dlouhou dobou, nám se podařilo se na něj podívat i z jiného úhlu díky výzkumu s francouzskými univerzitami zaměřenými na proces vaření.

Tyto nové znalosti nám umožnily pochopit přesnou úlohu, kterou ve vaření hraje olej, a přesné parametry nutné pro dosažení křupavé vnější strany a měkkého vnitřku.

Jakmile jsme tento proces vyvinuli a ovládli, potřebovali jsme jej převést do domácího spotřebiče. Po celých pěti generacích prototypů a řadě organoleptických zkoušek jsme dospěli k požadované kvalitě a výsledkům.

Náš výzkum a studie vedly ke čtyřem různým patentům souvisejícím s tímto revolučním postupem. Od úvodní myšlenky a první vyrobenou sérií v lednu 2007 uplynulo více než deset let výzkumu. Nyní se jako plod této týmové práce vyrábí ActiFry v tisících kusů každý den v závodě ve Francii, v srdci Burgundsku.



# ActiFry

## + ActiFry, revoluční výrobek

ActiFry vyrobí 1,5 kg skutečných domácích hranolků s křupavou vnější stranou a měkkým vnitřkem při použití jediné lžice oleje! To znamená méně než 3% tuku a hranolky přitom chutnají stejně jako od babičky. Díky ActiFry můžeme používat kvalitní oleje, které nám prospívají, můžeme měnit pokrmy i chutě. Tvoří tak součást naší řady Zdravé a chutně, která spojuje nejnovější technologii s know-how společnosti SEB pro lahodné a zdravé stravování.

## + ActiFry, pro celou rodinu

ActiFry již procestovalo svět, neustále se hovoří o tom, že ActiFry získalo více než dva miliony příznivců na celém světě, přizpůsobuje se jejich potřebám a tužbám, lépe uspokojuje jejich chuťové pohárky. Jeho kuchařský talent je nepochybný a v této knize uživatelé objeví zdravé recepty pro všechny věkové skupiny a chutě všech rodinných příslušníků: zábavné a chutné recepty pro děti, snadné a lahodné recepty

pro dospívající a praktické, skvělé recepty pro celou rodinu.

Zdraví je důležité pro všechny, právě proto po celém světě se uvědomělé rodiny obracují k ActiFry, který spojuje nutriční kvality, dobrou chuť a praktičnost.

## + ActiFry a média

Dnes nejen zákazníci, ale také novináři z celého světa navštěvují rodiště ActiFry ve francouzském městě Is-sur-Tille. ActiFry si dokonce paparazzi fotí non-stop na předváděcích akcích a ochutnávkách po celém světě.

## + ActiFry a vy

A tohle všechno je jenom začátek. ActiFry počítá s vámi, abyste nám dále sdělovali své recepty. Váš kuchařský talent může doprovázet ActiFry na cestách, takže neváhejte, navštivte stránku [www.zdraveachutne.cz](http://www.zdraveachutne.cz) a přidejte své recepty.



[www.zdraveachutne.cz](http://www.zdraveachutne.cz)



# Svědectví profesionálů

## TURECKO

**Profesor Osman Muftuoglu**, endokrinolog

Je nutné rozpoznat dobré uhlohydráty, příznivé bílkoviny a tuk, nepřijímat více kalorií, než potřebujete, a přejít k potravinám, které mají vysoký obsah antioxidantů, vitamínů, minerálů a vlákniny. „Jídlo“ je v zásadě kouzelné slovo, které znamená mnohem více než jen vlastní výživu, ale také výběr životního stylu, který má záporný nebo kladný vliv na váš život.



## RUSKO

**Doktorka Mariana Trifonova**, odbornice na výživu

V dnešním Rusku se zdravá strava vztahuje ke kvalitě přípravy, která zachovává chuť jídla a zkracuje čas vaření. Radu výrobků Nutritious & Delicious lze v této oblasti jednoznačně doporučit. Jako specializovaný uživatel mohu potvrdit, že splňuje nejen normy stanovené odborníky na výživu, ale také normy, které Rusové vyžadují od domácích spotřebičů, kdy mohou vařit lahodná a vysoce kvalitní jídla. Tato kombinace přesně splňuje hlavní zásady výživové doktríny, která se týká nejen vědy o výživě, ale také životního stylu, který je třeba přijmout.



## SLOVENSKO

**Doktor Peter Minarik**, gastroenterolog

Volba je jasná: pokud chceme respektovat pravidla zdravé stravy, nestačí se jen zaměřit na správnou volbu pokrmů, ale i na to, jak připravujeme pokrm. S rodinou výrobků ActiFry family se vaše oblíbená jídla stávají zdravými a lahodnými. Tento nový spotřebič by si měl najít místo v každé moderní kuchyni a zcela jistě potěší lidi, kteří brání zdravou stravu. Skupina ActiFry family je dlouho očekávaným výrobkem na gastronomickém a kulinařském trhu.



# Vyváženost je klíč

## Vyvážený jídelníček na týden

**Vyváženou stravu nelze založit na jediném jídle, ale na celém týdnu!**

**+ Je nezbytné obměňovat jídelníček**

Právě proto vám tato kuchařka poskytuje řadu originálních receptů na vyvážené pokrmy na dva týdny. Snadno se připravují a díky ActiFry respektují chuť a nutriční vlastnosti jídla.

**+ Snídaně je klíčový okamžik dne a má význam pro vyváženost vaší výživy**

Pokud zahájíte den dobrým jídlem, nejenže doplníte dlouhou dobu bez jídla v noci, ale také zajistíte efektivní start do dne bez nutnosti svačiny nebo hladovění.

Doporučujeme založit ideálně vyváženou snídani na **čtyřech zásadních pilířích: nápoj, mléčný výrobek, obilní výrobek a ovoce**, které sníte celé, vypijete jako šťávu nebo dušené.

Bez ohledu na vaše preference zajistíte, že vaše snídaně bude obsahovat každou z těchto čtyř skupin. Je nutné pozorně vybírat výrobky z důvodu jejich nutričních hodnot a chutí, aby byla tato užitečná snídaně prvním lahodným okamžikem dne!

**+ Oběd a večeře by měly zajistit po 1/3 vašich denních potřeb**

Sem patří předkrm, hlavní chod (ryba nebo maso se škrobem a zeleninou), sýr/mléčný výrobek a ovoce. Tajemstvím pro obměňování stravy je vědět, že klíč je ve střídmosti.



# Zlatá pravidla



**Požitek a rovnováha jsou klíčem k trvale zdravé stravě. Pokud chybí požitek, končíme tím, že podlehneme pokušení. Pokud chybí rovnováha, rychle přejdeme k nestřídmosti.**

**Skutečný požitek.** Jezte to, co máte rádi, ale v malém množství.

**Správná porce.** Vyhněte se přeplňování talíře a především si nepřidávejte. To je začátek rovnováhy.

**Správný rytmus.** Rovnováha se vytvoří za týden. Není důvod nedat si nějaké lákadlo, když rovnováhu napravíte v následujících dnech.

**Správné ingredience.** Kupujte méně, ale lepší kvalitu. Vybírejte pestré čerstvé sezónní suroviny. Abyste zachovali jejich výživové hodnoty, skladujte je ve správných podmínkách.

**Nejzdravější metoda vaření.**

Přizpůsobte metodu vaření typu jídla. S přístroji Zdravě a chutně je to snadné, protože zvolí nejlepší metodu vaření spolu s nejlepším časem a teplotou za vás.

**Správná rovnováha živin.** Čím různorodější vaše strava bude, tím pestřejší bude váš příjem živin. Máme sklony konzumovat příliš mnoho proteinů, soli, tuku a cukru. Jezte obiloviny a jídla obsahující škrob. Přidávejte čerstvé ovoce a luštěniny. Při každém jídle snězte trochu z každé skupiny potravin. Nebo chybějící přidejte do dalšího jídla.

Kolik byste měli denně sníst?

**Procentuální podíl ve vztahu k celkovému dennímu příjmu kalorií:**

- Uhlohydráty 50 % až 75 %
- Tuk: 15 % až 30 %
- Proteiny: 10 % až 15 %

**Rozdělení kalorií v rámci denních jídel:**

- 1/4 při snídani
- 1/3 při obědě
- 15 % až 20 % při odpolední svačině
- Zbytek při večeři, která by měla být nejlehčím jídlem za celý den.

# pro zdravé stravování



## 7 skupin potravin

Abyste konzumovali vyváženou stravu, zařaďte do svého menu 7 skupin potravin nejméně jednou denně:

Maso, ryby, vejce	Chleba, obiloviny, škrob, luštěniny	Ovoce a zelenina	Mléčné produkty	Tuk	Nápoje	Sladkosti
Živočišné proteiny pro silnou stavbu těla a pro jeho obnovu, mastné kyseliny.	Pomalu vstřebávané uhlohydráty, rostlinné proteiny a vláknina.	Vláknina na trávení, vitamíny, minerály a stopové prvky na regulaci a ochranu organismu.	Vápník na růst a udržování struktury kostí a proteiny.	Nenasycené mastné kyseliny a nasycené mastné kyseliny pro energii.	Voda je jediným skutečným základním nápojem.	Ke konzumaci pro potěšení, ale s mírou.

*Pestrost vaší stravy vám pomůže zůstat fit.*



# Proč byste měli obměňovat olej, který používáte

**Pokud používáte různé oleje, získáte různé příchutě a současně i řadu výživových prvků. Tak si můžete vychutnat jídlo a jíst zdravě. Proč se tomu bránit?**

**Potravinové tuky tvoří tři druhy mastných kyselin:** *nasyčené* (SFA), které vám zvyšují cholesterol, oproti tomu jsou *mononenasyčené* (MUFA) a *polynenasycené* (PUFA), které přispívají ke zdraví kardiovaskulární soustavy.

**Obecně platí, že je vhodné omezit přísun nasyčených mastných kyselin:** pokud jíte příliš, zvyšují vám cholesterol v krvi, nebo-li LDL, který pak může ucpat tepny.

Nacházejí se v tuku, který při pokojové teplotě tuhne, což je známka přítomnosti velkého množství nasyčených mastných

kyselin. Jsou obsaženy v živočišném tuku (máslo, smetana) a některých rostlinných olejích (kokosový, palmový, bambucký olej).

**Je lepší volit rostlinné oleje,** které jsou bohaté na mononenasyčené a polynenasycené mastné kyseliny. Ty mají různé složení.

**Následně je ideální používat řadu různých olejů pro obměnu přísunu živin (viz tabulka) a přínosů:** oliva, slunečnice, řepka, vlašský a lískový ořech a hroznová jádérka jsou jen příklady této rozsáhlé a chutné nabídky!

## Mononenasyčený tuk

*Mononenasyčené* oleje se nazývají olejové oleje, protože obsahují více než 50% olejové kyseliny. Sem patří oliva, slunečnice, lískový ořech, řepka, mandle, pistácie, pekan, atd. Mononenasyčené mastné kyseliny vytvářejí kolem nervů myelinové pouzdro, regulují metabolismus tuku a snižují hladiny cholesterolu LDL. Naše tělo je může vytvářet z glukózy.

## Polynenasycený tuk

Tyto oleje obsahují dva druhy *polynenasycených mastných kyselin*: kyselina linolová, prekurzor omega-6, a kyselina alfa-linolová, prekurzor omega-3. Jde o mastné kyseliny s dlouhým řetězcem, jejichž ochranné vlastnosti jsou již známé a které si tělo samo nedokáže vyrobit. Je nutné je zapojit do vaší denní stravy. Právě proto se jim říká *esenciální* mastné kyseliny.



Přínosy

## Omega 6

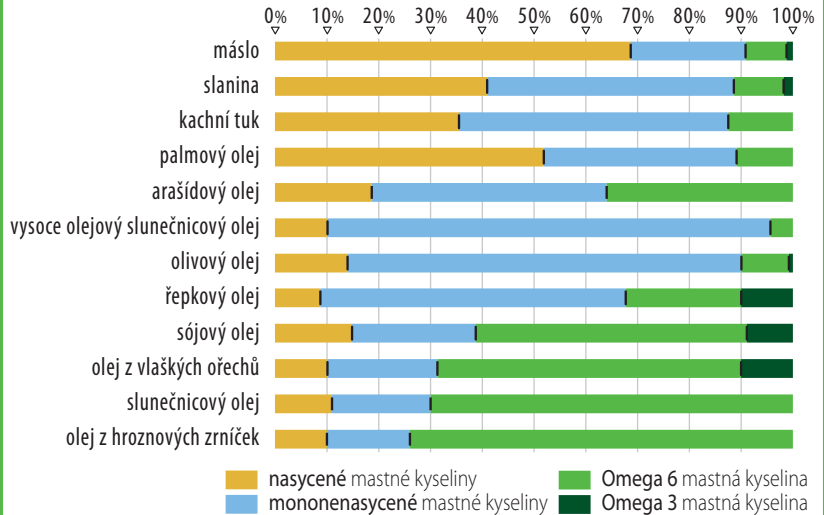
**Kyselina linolová** pomáhá snižovat celkovou hladinu cholesterolu, snižuje cholesterol LDL a HDL. Je nezbytná pro vytváření neprodyšné vrstvy pokožky a je součástí několika hormonů. Najdete ji ve slunečnicovém, kukuřičném a řepkovém oleji.

Přínosy

## Omega 3

**Kyselina alfa-linolová** snižuje hladiny triglyceridů v krvi a umožňuje syntézu produktů, které pomáhají proudění krve, čímž chrání před kardiovaskulární chorobou. Nachází se v lněném semenu, sóje, vlašském ořechu a lupině. Poznámka: Řepkový olej je olejový i linolový olej.

### Průměrný obsah mastných kyselin v některých tucích



### Zvolte si správný tuk!

*Kontrolujte množství i kvalitu.*

*Omezujte celkový přísun tuku a cholesterolu, používejte málo živočišného tuku a řadu rostlinných olejů.*

*Snižujte přísun nasycených mastných kyselin.*

*Zajistěte vyváženost různých mastných kyselin, volte oleje obsahující nenasycené mastné kyseliny, zejména polynenasycené mastné kyseliny.*

*Obměňujte oleje pro různorodější a úplný přísun omega-3 a omega-6.*

# Stručně o hranolkách a bramborech

**Brambory dělají hranolky! Každý bude jíst hranolky, křupavou, slavnostní pochoutku, kterou milují lidé na celém světě.**

Když průzkumník jménem Parmentier přivezl v osmnáctém století brambory ze vzdálených cest, nevěděl, že právě vynalezl hranolky! Od té doby vzaly brambory svět útokem.

Brambory jsou hlízy obsahující 80% vody a 20% sušiny, složené převážně ze škrobu.

**Potřebujete hlavně vědět**, že hranolky ponořené do lázně z horkého oleje ztratí část vody, již pak nahradí tuk. Tím se vysvětluje špatná pověst hranolků.

**Řešení skupiny výrobků ActiFry.** Díky skvělému systému

míchání a ohřívání **stačí 1 lžíce oleje na 1,5 kg křupavých a lehkých hranolků!**

Žádný zápach, žádná olejová lázeň. Minimum tuku v pánvi a v hranolkách. Jen pár pokynů, které je třeba dodržet.

**Zvolte správné brambory.**

Čím méně vody obsahují a čím více sušiny, tím křupavější budou hranolky.

**Barva brambory je víceméně žlutá, závisí to na odrůdě:**

Nazlátlá barva hotových hranolek závisí na obsahu cukru v bramborách. Nové brambory

V Evropě existuje přes 400 odrůd brambor, v Jižní Americe více než 4 000, v horách And se pěstují již více než 8 000 let.

Pro nejlepší hranolky ActiFry obecně doporučujeme používat moučnatější odrůdy, jako je King Edward nebo Maris Piper. Na začátku hlavní sklizně nebo po čerstvé sklizni mohou brambory obsahovat více vody, doporučujeme vám tedy

často obsahují málo cukru. Při uskladnění se však škrob v nich mění na cukr. Hranolky pak jsou sladší a tmavější.

**Velikost:** V Evropě je obliba malých a středních brambor. Jinde lidé preferují velké brambory.

**Brambory skladujte** na chladném (6° až 8°C) a tmavém místě.

brambory připravovat o pár minut déle. Nezapomeňte, že různé druhy brambor přinášejí různou chuť, texturu a vůni hranolků.

Existují i jiné, menší a pevnější brambory, které jsou skvělé při pečení vcelku: Charlotte, stejně jako Nicola.

Z brambor s nízkým množstvím sušiny (voskovaté brambory) připravíte měkké hranolky.



## Jak se brambory vyrovnají jiným pokrmům?



## Příprava hranolků se skupinou výrobků ActiFry

Zvolte odrůdy brambor doporučené pro přípravu hranolků, jako je King Edward nebo Maris Piper.

Pokud používáte nové brambory, počkejte o pár minut déle, než je doporučený čas přípravy.

Pokud používáte mražené hranolky, které jsou obvykle předvařené, nemusíte přidávat olej.

## Jak připravovat brambory na hranolky pro výrobky skupiny ActiFry

Brambory by se neměly slevovat navzájem. Jak tomu předejít? Až brambory oloupete, umyjte je ve studené tekoucí vodě, než je rozkrájíte na hranolky. Po rozkrájení je znovu umyjte, abyste odstranili co nejvíce škrobu. Důkladně je osušte velmi savým, suchým ručníkem. Zkontrolujte, zda jsou hranolky suché, než je umístíte do ActiFry výrobku.

## Jak skladovat brambory pro přípravu hranolků ve skupině výrobků ActiFry

Nejllepší místo na uskladnění brambor je sklep nebo jiné chladné (6° až 8°C) a temné místo.

## Jak krájet brambory na hranolky pro výrobky skupiny ActiFry

Velmi důležité! Vaše hranolky budou více či méně křupavé nebo vlhké podle toho, jak je nakrájíte. Čím budou slabší, tím budou křupavější. Čím budou silnější, tím budou vlhčí. Tloušťku upravujte podle chutí:

- slabé: 8 x 8 mm
- standardní: 10 x 10 mm
- silné: 13 x 13 mm

Maximální doporučená tloušťka je 13 x 13 mm.

Nepřidávejte příliš soli! Zkuste místo soli koření nebo bylinky.

## *Brambory: Všechny jsou dobré!*

Pokud hranolky připravujete jen na malém množství tuku, není důvod se jim vyhýbat. Naopak, jsou pochoutkou, která usnadňuje vyjednat s vámi i vašimi dětmi o nutnosti jíst méně tuku a cukru ve zbytku stravy, aniž byste měli pocit trestu nebo diety.





# Vyvážená




Recepty uvedené růžovým písmem jsou rozepsány v této knize..

Snídaně


## Pondělí *Den rychlého startu*

Horká čokoláda  
Chléb, máslo a med  
Kiwi

Oběd


Zelný salát  
 **Jehněčí s cherry rajčaty (str. 26)**  
Štuchané brambory s karotkou  
Odtučněný tvaroh  
Ovocný salát


Večeře

 **Červené fazole s rajskou omáčkou (str. 45)**  
Čerstvé těstoviny  
Dušená šunka  
Ovocný jogurt

## Úterý *Váš výběr*


Zelený čaj  
Celozrný toast s džemem  
Ochucený jogurt  
Pomerančová šťáva


Okurky se smetanou  
 **Vepřové soté se zelenými olivami (str. 30)**  
Rýže s brokolicí  
Camembert  
Krájený ananas

Smažená zelenina s houbami a slaninou  
 **Jablka se skořicí (str. 50)**

## Středa *Oběd s dětmi*

Káva  
Mísa cereálií s mlékem  
Ovocný kompot

Hlávkový salát s jehněčím, rajčaty a vlašskými ořechy  
Kuřecí paličky  
 **Opravdové domácí hranolky (str. 18)**  
Tvaroh nebo krémový tvaroh + kostičky banánu

 **Vaječné brambory se šunkou (str. 42)**  
Sýrový zeleninový salát (listy salátu, strouhaná karotka, červená řepa)  
Malý kousek sýra  
Sezónní ovoce



# strava na týden


## Čtvrtek V poklusu!

Čaj

Máslo, chléb


Tvaroh a sušené ovoce  
a ořechy

Salát tabouleh

 **Krevety po  
provensálsku  
(str. 41)**

Zapečená cuketa  
a lilek

Sezónní ovoce

 **Křupavé  
hranolky s  
příchuťmi slaniny  
(str. 22)**

Mleté hovězí

Sázené lesní ovoce s  
puddinkem

## Pátek Večer s přáteli

Capuccino

Mísa cereálií s mlékem

Tvaroh nebo krémový  
tvaroh

½ grapefruitu

Červený salát s  
hrubozrnnou hořčicí


 **Pikantní kuřecí  
paličky (str. 37)**

Kmínový merlík

Bílý jogurt

Sázená hruška

1 plátek uzeného  
lososa na celozrnném  
chlebu s citronovou  
kůrkou

 **Hranolky  
Tex-Mex  
(str. 21)**

Tvaroh s  
kousky manga


## Sobota Váš výběr

Heřmánkový čaj

Bageta se sýrem


Ovocný salát z  
červených bobulí

Rajčata, feta a bazalka

 **Sýrové masové  
kuličky  
(str. 29)**

Míchaná zelenina s  
moukou bulgur

Broskve v syrupe

 **Červené fazole  
s rajskou  
omáčkou  
(str. 45)**

Míchané vejce  
připravené v ActiFry

Tvrdý tvaroh s  
lískovými ořechy a  
meruňkami


## Neděle Rodinné jídlo

Vídeňská káva

Croissant

Vanilkový tvaroh


Domácí omáčka

 **Pražená rýže  
s krevetami  
(str. 46)**

Zelený salát s  
balzamikovým octem

Lívance se skořicí a  
jablečný kompot

Meloun

 **Opečené  
brambory se  
smetanovou  
a pažitkovou  
omáčkou  
(str. 25)**

Tvaroh nebo krémový  
nízkotučný tvaroh s liči



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 5,2 g    Tuk: 2,7 g    Uhlohydráty: 41,5 g ]  
[ Sodík: 0,15 g ]

## + Výživa

Brambory obsahují škrob, který vám dodává složité uhlohydráty a umožňuje vám necítit hlad mezi pokrmy. Složité uhlohydráty by měly být přítomné v každém jídle. Díky ActiFry je můžete připravit na velmi malém množství tuku a pomocí kvalitního oleje.

# Opravdové domácí hranolky

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **45** min

**1,5 kg** oloupaných a umytých  
brambor

---

**1** kvalitní rostlinný olej

---

sůl (volitelná)

- 1** Poproste maminku, aby nakrájela brambory na proužky podle vaší oblíbené velikosti: 8x8 mm, 10x10 mm nebo 13x13 mm. Důkladně hranolky umyjte, prolijte a řádně vysušte čistým ručníkem.
- 2** Vložte hranolky do ActiFry. Maminka na hranolky nalije olej. Budou hotové za 45 minut. Maminka pak přidá trochu soli. A je to.

*Délka vaření se může lišit podle druhu použitých brambor a tloušťky hranolek. Další informace najdete v návodu k použití.*

Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 5 g    Tuk: 2,6 g    Uhlohydráty: 54,5 g ]  
[ Sodík: 0,02 g ]

20 | 21

## + Výživa

Zastavte neustálé svačiny!  
Po těchto hranolkách  
nebudete mít hlad mezi  
jídly, jsou tak chutné, že jim  
neodoláte.

# Hranolky Tex-Mex

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **45** min

- 1,5 kg oloupaných a umytých  
brambor
- 1 rostlinného oleje
- 1 směs koření Fajitas  
(Tex-Mex) (k dostání ve  
většině supermarketů)

- 1 Nakrájejte brambory na hranolky o tloušťce 1 cm, důkladně je umyjte a osušte.
- 2 Smíchejte prášek Tex-Mex s rostlinným olejem v malé misce. Vložte hranolky do pánve ActiFry a nalijte na ně kořeněnou směs. Vařte 45 minut.





Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 12,9 g   Tuk: 19,6 g   Uhlohydráty: 46,6 g ]  
[ Sodík: 0,25 g ]

## + Výživa

Tento recept můžete obměnit přidáním dalších přísad, jako jsou arašidy a pečivo s příchutí slaniny. Vaše rodina získá potřebné množství složitých uhlohydrátů, ale tento recept i skvěle chutná. Schovejte si jej pro zvláštní příležitosti.

# Křupavé hranolky s příchutí slaniny

Porcí **6** • Příprava **20** min • Vaření **45-50** min

- 1,5 kg oloupaných a umytých brambor
- 2 podzemnicového oleje
- 120 g arašidů (volitelné)
- 120 g kreků s příchutí slaniny

- 1 Poproste maminku, aby nakrájela brambory na hranolky o tloušťce 1 cm. Důkladně hranolky umyjte, slijte a vysušte čistým ručníkem. Vložte hranolky do pánve ActiFry, maminka přidá olej. Vařte 35 minut.
- 2 Připravte si krekry v neotevřeném sáčku a rozdrťte je válečkem na prášek. Požádejte maminku o nakrájení arašidů. Všechno smíchejte.
- 3 Po 45 minutách maminka otevře ActiFry a rozprostře tuto směs na hranolky. Vařte ještě asi 5-10 minut a pak je hotovo.



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 7,5 g   Tuk: 8,1 g   Uhlohydráty: 66 g ]  
[ Sodík: 0,3 g ]


24 | 25




# Opečené brambory se smetanovou a pažitkovou omáčkou

Porcí **6** • Příprava **20** min • Vaření **40** min

**1,5 kg** brambor (zvolte středně velké oválné brambory)

**3**  lehkého olivového oleje

**2**  jemná mouka  
sůl a čerstvě drcený  
černý pepř

Na omáčku:

**150 ml** nízkotučného tvarohu

**2** drcené stroužky  
česneku

**2** jemně sekané jarní  
cibulky

**3** čajové lžičky nakrájené  
čerstvé pažitky  
sůl a čerstvě drcený  
černý pepř

- 1** Nakrájejte neoloupané brambory na čtyři nebo šest rovnoměrných kousků podle jejich velikosti. Umyjte brambory a vysušte na čistém ručníku.
- 2** Vložte brambory do velké mísy. Přidejte 2 ActiFry lžice oleje a důkladně promíchejte. Přidejte mouku a řádně promíchejte až do rovnoměrného pokrytí.
- 3** Vložte brambory do ActiFry. Pokapejte zbývajících 1 ActiFry lžící oleje. Vařte 40 minut nebo dokud nejsou brambory upečené a zlatavé. Mezitím smíchejte přísady do omáčky. Před podáváním nechte brambory chvíli stát.

**Tip:** Chcete-li připravit kořeněné brambory, přidejte 1 ActiFry lžici koření s moukou.

Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 27,1 g   Tuk: 8 g   Uhlohydráty: 9,5 g ]  
[ Sodík: 0,3 g ]

## + Výživa

Ačkoli jehněčí je tučné, obsahuje mastnou kyselinu omega-9, která přispívá k vyvážení přísunu tuků, dále obsahuje také železo, zinek, fosfor a vitamíny B. Pro tento recept doporučujeme libový kus s odstraněným tukem.

# Jehněčí s cherry rajčaty

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **27** min

**750 g** jehněčí kýty, nakrájené  
na 2 cm kostičky

**300 ml** rajského protlaku

**150 ml** červeného vína

**2** stroužky česneku  
jemně krájeného  
(volitelný)

**1** velká cibule nejmen-  
ně nakrájená

**1** olivového oleje

**1** lžice rajského protlaku

**½** čajová lžička cukru

**18** keříkových cherry  
rajčat (asi 200 g)

**1** Nakrájejte maso na kostičky. 2 minuty zahříváte olej v ActiFry. Přidejte česnek a cibuli a smažte 5 minut.

**2** Přidejte jehněčí a vařte 10 minut. Přidejte červené víno a smažte 5 minut.

**3** Přidejte rajčatový protlak, cukr, cherry rajčata a řádně promíchejte. Pečte dalších 7 minut.

**Tip:** Přidejte 250 g vařených a oloupaných nových malých brambor s rajským protlakem. Chcete-li pikantnější variantu, přidejte 2 čajové lžičky chilli koření s červeným vínem.

Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 26,4 g   Tuk: 18,5 g   Uhlohydráty: 8,1 g ]  
[ Sodík: 0,3 g ]

28 | 29

## + Výživa

Tyto chutné masové kuličky můžete připravit v ActiFry a přidat ještě méně tuku. Sýr a mléko v tomto receptu přispívají k denní dávce vápníku, což je důležité zejména pro růst a pevné kosti dětí.

# Sýrové masové kuličky

Porcí 6 • Příprava 15 min • Vaření 15-20 min

600 g hovězího masa bez tuku a namletého v mlýnku na maso

2 lžičky sójové omáčky

60 g vyztředného sýra čedar nebo jiného tvrdého sýra

2 plátky bílého chleba bez kůrky

50 ml polotučného mléka

2 šlehaná vejce

2 lžičky čerstvě nakrájené petržele

40 g hladké mouky

1 lžička řepkového oleje  
sůl a pepř

- 1 Namočte chléb v mléce. Požádejte maminku o smíchání mletého masa v míse se sójovou omáčkou, sekanou petrželkou, vajíčkem, namočeným chlebem, solí a pepřem. Požádejte maminku, aby nakrájela sýr na 1 cm kostičky.
- 2 Pomozte mamince udělat kuličky o hmotnosti asi 30 g. Doprostřed každé kuličky vložte kus sýra. Kuličky pak musíte pečlivě zabalit, aby sýr nevytékal při vaření.
- 3 Obalte kuličky v mouce a nechte v lednici odstát asi 30 minut. Poproste maminku, aby z pánve u tohoto receptu vyndala lopatku. Přidejte olej a kuličky a vařte 15-20 minut, v polovině je otočte pomocí kleští.



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 31,8 g   Tuk: 15,5 g   Uhlohydráty: 9,3 g ]  
[ Sodík: 0,8 g ]

## + Výživa

Tento recept spojuje kvalitní bílkoviny vepřového masa, které jsou vhodné pro svaly, a esenciální mastné kyseliny pro zdraví kardiovaskulární soustavy.

# Vepřové soté se zelenými olivami

Porcí **6** • Příprava **10** min • Vaření **35-37** min

- 800 g** vepřového řízku, nakrájeného na proužky 1 cm na 3 cm
- 4** čajové lžičky kukuřičné mouky
- 2** cibule, krájené
- 4** olivového oleje
- 300 ml** masového vývaru
- 1** hrstka petržele, jemně sekané
- 30** zelených oliv bez pecek
- 2** čajové lžičky čerstvě krájených lístků rozmarýnu
- 75 ml** červeného vína  
sůl a pepř

- 1** Vložte cibuli do ActiFry s olejem a pečte 5 minut.
- 2** Přidejte vepřové a pečte 5 minut. Přilijte vývar, červené víno, sekaný rozmarýn a olivy a pečte 20 minut.
- 3** Smíchejte kukuřičnou mouku s trochou vody. Nalijte do pánve pomocí naběračky. Pečte 5-7 minut nebo do zhoustnutí. Podávejte posypané sekanou petrželkou.

**Tip:** Podávejte s čerstvými těstovinami.

Informace o výživové hodnotě na porci  
[Bílkoviny: 35,9 g Tuk: 11,4 g Uhlohydráty: 25,3 g]  
[Sodík: 0,1 g]

32 | 33

RODINNÁ SEŠLOST



# Krůtí prsa s třemi druhy paprik

Porcí **6** • Příprava **20** min • Vaření **35** min

- 900 g** krůtí prsa nakrájená na proužky (1 cm na 3 cm)
- 6** paprik (2 červené, 2 zelené, 2 žluté) bez zrníček
- 2** cibule, na kolečka
- 4** stroužky česneku jemně krájeného
- 3**  olivového oleje
- 150 ml** bílého portského vína
- 1**  octa
- 100 ml** vody
- sůl a pepř

- 1** Nakrájejte papriky na 2 cm kosočtverce. Vložte je do pánve ActiFry s cibulí a olejem. Vařte 15 minut.
- 2** Přidejte česnek a vařte 5 minut. Okořeňte.
- 3** Přidejte proužky krůtího masa, portské, vodu, ocet a pečte asi 15 minut.






Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 24,5 g   Tuk: 7,7 g   Uhlohydráty: 21,6 g ]  
[ Sodík: 0,35 g ]

## + Výživa

Kuřecí maso obsahuje málo tuku a poskytuje kvalitní bílkoviny. Tento recept obsahuje rostlinné bílkoviny hrášku a vlákninu karotky.

# Kuřecí s rajčaty

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **25** min

- 600 g** vykostěného kuřecího masa bez kůže nakrájeného na proužky o síle 1 cm
- 200 g** mražených hrášků
- 250 g** karotky nakrájené na 3 mm proužky
- 1** cibule nejmenno nakrájená
- 300 ml** rajského protlaku
- 1/2** čajové lžičky krystalového cukru
- 2**  lehkého olivového oleje

- 1** Poproste maminku, aby vložila kuřecí maso do ActiFry a přelila olejem, pak nechala 5 minut vařit. Přidejte cibuli a karotku a vařte 5 minut.
- 2** Přidejte protlak a vařte dalších 10 minut. Přidejte hrášek a vařte ještě 5 minut. Okořeňte solí a pepřem. Podávejte opepřené.

**Tip :** Karotky se v tomto receptu podávají, aby přidaly na chuti.

Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 26,9 g   Tuk: 11,4 g   Uhlohydráty: 0 g ]  
[ Sodík: 0,25 g ]

## + Výživa

Kuřecí paličky bez kůže poskytují kvalitní bílkoviny s nízkým obsahem tuku. Jsou vhodné pro oběd s kamarády.



36 | 37

RODINNÁ SEŠLOST

# Pikantní kuřecí paličky


Porcí **6** • Příprava **5** min • Vaření **25-30** min

- 1** Potřete kuřecí paličky octem, solí a Tabasco®. Přes noc nechte marinovat.
- 2** Zahřejte olej v ActiFry a přidejte paličky s marinádou. Vařte 25-30 minut.


### Další příchutě:

- Tento recept můžete připravit s dijonskou hořčicí místo octa a Tabasco®.
- Zkuste zaměnit ocet a Tabasco® s kmínem a sezamovým olejem.
- Zkuste přidat sezamová semínka před dokončením vaření.

**800 g** kuřecích paliček  
bez kůže

**2**  vinného octa

**1/2**  Tabasco®

**3**  olivového oleje

sůl



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 25,2 g   Tuk: 11,3 g   Uhlohydráty: 33,3 g ]  
[ Sodík: 0,4 g ]

# Sladké a kyselé vepřové závitky

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **22** min

- 600 g** vepřového karé
- 2** lžíce kukuřičné mouky
- 1½** olivového oleje
- 2** malé červené cibule, jemně krájené
- 6** měkkých tortil na závitky
- Na omáčku:
- 4** čajové lžičky kukuřičné mouky
- 2** lžíce bílého vinného octa
- 200 ml** rajského protlaku
- 150 ml** neslazené jablečné šťávy
- 1** lžíce krystalového cukru
- 1** lžíce rajského protlaku
- 1** lžíce česnekového protlaku (volitelný)

## + Výživa

Navzdory všeobecnému názoru nejsou všechny druhy vepřového masa tučné. Pokud při tomto receptu ořezáte tuk z masa, můžete si pochutnat na jídle, které je plné bílkovin, obsahuje málo tuku a spoustu chutí.

- 1** Poproste maminku, aby okrájela tuk z vepřového masa a nakrájela je na proužky široké 1 cm a pak je ve velké míse obalila ve 2 čajových lžících kukuřičné mouky. 4 lžíce kukuřičné mouky a ocet lze smíchat v malé míse a pak přimíchat všechny další přísady do omáčky.
- 2** Poproste maminku, aby 2 minuty nahřála olej v ActiFry, pak přidala cibuli a vařila ji 5 minut. Přidejte vepřové maso a vařte 5 minut. Oddělte kousky masa od sebe. Přidejte směs na omáčku a vařte dalších 10 minut nebo dokud není maso hotové. Vypněte ActiFry během vaření a promíchejte směs vařečkou.
- 3** Rozdělte maso rovnoměrně mezi tortily, zamotejte a přeřízněte na půl.

**Tip:** Pokud je omáčka příliš hustá, přidejte protlak nebo vodu. Můžete také přidat vařený hrášek nebo kukuřici pět minut před koncem přípravy.



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 42 g   Tuk: 13,7 g   Uhlohydráty: 11,5 g ]  
[ Sodík: 0,3 g ]

40 | 41

RODINNÁ SEŠLOST

## + Výživa

Krevety obsahují velmi málo kalorií, ale kvalitní bílkoviny nutné pro silné svaly, dále pak vitamín B.

# Krevety po provensálsku

Porcí **6** • Příprava **20** min • Vaření **15** min

**36** nevařených krevet se skořápkou

**2** cibule, na kolečka

**3** stroužky česneku jemně krájeného

**1½** lžičky nasekané čerstvé petrželky

**4** olivového oleje

**2** citróny, nakrájené na stroužky

sůl a pepř

- 1** Krevety nechte marinovat 15 minut s česnekem, cibulí, petrželkou a olejem. Okořeňte solí a pepřem.
- 2** Vložte krevety i marinádu do ActiFry na 15 minut. Krevety můžete jíst, když získají tmavě oranžovou barvu.
- 3** Podávejte s měsíčky citrónu.

**Tip:** Skořápky na krevetách je možné podle potřeby ponechat. Marinujte a vařte 10-15 minut podle velikosti. Můžete postavit misky s teplou vodou a citrónem na stůl před každou osobu, aby si všichni mohli umýt prsty.



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 11,2 g Tuk: 9,3 g Uhlohydráty: 23,5 g ]  
[ Sodík: 0,1 g ]


# Vaječné brambory se šunkou

Porcí **6** • Příprava **10** min • Vaření **34** min

**4** brambory King Edward  
(asi 500 g), oloupané,  
umyté a usušené

**1** cibule, rozčtvrcená a  
nakrájená

**8** důkladně našlehaných  
vajec

**1**  olivového oleje  
sůl a pepř

**150 g** vařené šunky  
nakrájené na kousky  
1 cm (volitelná)

## + Výživa

Vejce mají velmi zajímavé výživové vlastnosti: obsahují velmi kvalitní bílkoviny nutné pro zdravé svaly a vitamín A a E, antioxidant zinek, nemluvě o vitamínu D pro upevnění vápníku v kostech. Brambory dodávají vynikající složité uhlohydráty pro pocit sytosti.

- 1** Nakrájejte brambory na kostičky 1,5 cm. Vložte je do ActiFry. Vlijte olej a pečte 20 minut.
- 2** Přidejte cibuli a pečte dalších 10 minut.
- 3** Přidejte šlehaná vejce a pečte 4 minuty. Okořeňte. 1 minutu před koncem přípravy přidejte šunku nakrájenou na kostičky. Podávejte na talíři ozdobeném krájenou zelenou petrželkou.



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bilkoviny: 12,8 g   Tuk: 5,5 g   Uhlohydráty: 40,1 g ]  
[ Sodík: 0,35 g ]

44 | 45



# Červené fazole s rajskou omáčkou

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **20-27** min

**2x400 g** červených fazolí v konzervě, opláchnutých a slitých

**2** červené cibule, krájené

**250 ml** rajského protlaku

**2** stroužky česneku jemně krájeného (volitelný)

**200 ml** zeleninového vývaru

**2** rostlinného oleje

Sůl a pepř

**1** lžice krystalového cukru

- 1** Poproste maminku, aby zahřála olej a vařila cibule a česnek 5 minut nebo dokud nezesklovatí.
- 2** Slijte červené fazole a přidejte je do ActiFry s rajským protlakem, cukrem a zeleninovým vývarem.
- 3** Maminka může přidat koření, pak nechte 15-20 minut vařit.

**Volitelné:** můžete přidat nakrájené vařené maso, jako je kuřecí nebo vepřové, deset minut před koncem přípravy.





Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 19,3 g Tuk: 13,7 g Uhlohydráty: 54,4 g ]  
[ Sodík: 0,4 g ]

## + Výživa

Díky ActiFry je snadné připravovat dokonale vyváženou praženou rýži. Tento recept obsahuje kvalitní bílkoviny i složité uhlohydráty. Nebojte se jej podávat se zeleným salátem ochuceným olejem z vlašských ořechů.

# Pražená rýže s krevetami

Porcí **6** • Příprava **35** min • Vaření **25-30** min

**3** klobásy nakrájené na kostky (volitelné)


**24** vařených krevet se skořápkou

**75 g** čerstvého nebo sterilovaného hrášku

**1 kg** vařené rýže

**3** šlehaná vejce

**2** cibule, krájené

**1**  podzemnicového oleje

**2**  vody

sůl a pepř

- 1** Vložte cibuli a olej do ActiFry a vařte do změknutí nebo 5 minut.
- 2** Přidejte na kostičky nakrájenou klobásu a vařte 5 minut. Přidejte hrášek, vejce a krevety. Vařte dalších 5 minut. Vařečkou rozdělte vejce na malé kousky.
- 3** Přisypte vařenou rýži. Vlijte 2 ActiFry lžíce studené vody a pečte ještě 10 až 15 minut. Okořeňte a podávejte.

**Tip:** Můžete použít 500 g rozmrazených krevet, pokud chcete.

Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 3,6 g   Tuk: 16,4 g   Uhlohydráty: 51,6 g ]  
[ Sodík: 0,11 g ]

## + Výživa

Díky banánům tento dezert lahodným způsobem dodává tělu vitamíny a draslík.



48 | 49

RODINNÁ SEŠLOST

# Dezert Banoffee

Porcí **6** • Příprava **15** min • Vaření **10-12** min

- 150 g piškotů
- 75 g másla na kostičky
- 5 banánů
- 5 lžic pomerančové šťávy
- 2 lžice cukru
- 6 lžic husté omáčky toffee nebo Duche de Leche
- 6 skleniček

- 1** Piškoty můžete rozdrtit v sáčku. Maminka vloží rozdrčené piškoty do ActiFry s kostkami másla. Vařte 3-4 minuty nebo dokud se máslo nerozpustí. Vložte do mísy, řádně promíchejte a odstavte. Poproste maminku, aby vyčistila pánev ActiFry.
- 2** Můžete oloupat banány a pak poproste maminku, aby je nakrájela na plátky tlusté 1 cm. Vložte je do ActiFry s pomerančovou šťávou a cukrem. Vařte 7-8 minut.
- 3** Do každé sklenice můžete nasypat 2 lžice drcených piškotů. Ozdobte vrstvou banánů, nechte si 6 plátků na ozdobení, pak přelijte 1 lžící omáčky toffé. Posypte zbývající směsí piškotů a ozdobte plátkem banánu. Podávejte teplé nebo chlazené.

**Tip:** Pokud podáváte chlazené, spotřebujte do jedné hodiny, jinak drcené piškoty začnou měknout.



Informace o výživové hodnotě na porci  
[ Bílkoviny: 1,2 g   Tuk: 4,5 g   Uhlohydráty: 41,9 g ]  
[ Sodík: 0 g ]

## + Výživa

Tento dezert je zdravý a lahodný způsob ukončení jídla a odpovídá dvěma porcím ovoce. Jablka jsou zajímavá zejména svým obsahem pektinu: tato vláknina pomáhá pocitu sytosti.

# Jablka se skořicí

Porcí **6** • Příprava **20** min • Vaření **20-25** min

**6** jablek Golden Delicious, umytých a oloupaných

**125 g** sušených meruněk nakrájených na malé kousky

$\frac{3}{4}$  lžice mleté skořice

**1½** lžičky třtinového cukru

**2** lžičky slunečnicového oleje

- 1** Poproste maminku, aby oloupala jablka a nakrájela každé jablko na 8 dílků. Vložte je do ActiFry s olejem. Vařte 15-20 minut.
- 2** Přidejte meruňky a vařte ještě 5 minut nebo dokud jablka nezměknou.
- 3** Smíchejte cukr se skořicí v míse a nasypete na horká jablka.

**Tip:** U starších dětí můžete nechat meruňky celé.



ZDRAVĚ  
A CHUTNĚ®

# Doba

## Brambory

	DRUH	MNOŽSTVÍ	PŘIDAT	DOBA VAŘENÍ
Standardní hranolky 10 mm x 10 mm	Čerstvé	1,5 kg	1 lž. oleje	45 min
		1 kg	¾ lž. oleje	38 min
		750 g	½ lž. oleje	32 min
		500 g	¼ lž. oleje	26 min
Tradiční mražené hranolky	Mražené	250 g	¼ lž. oleje	22 min
		1,2 kg	Žádný	40 min
Americké mražené hranolky 8 mm x 8 mm	Mražené	750 g	Žádný	27 min
		1,2 kg	Žádný	40 min
Opečené brambory ActiFry (nakrájené na kousky o 50 g)*	Čerstvé	1 kg	2 lž. oleje	40 - 45 min
Soté brambory (nakrájené na kousky o 2 cm)	Čerstvé	1,5 kg	1 lž. oleje	40 - 45 min

\* Brambory nepředvařujte.



lž. = lžíce ActiFry

## Zelenina

	DRUH	MNOŽSTVÍ	PŘIDAT	DOBA VAŘENÍ
Cuketa	Čerstvé plátky	1,2 kg	1 lž. oleje + 150 ml vody	30 min
Papriky	Čerstvé plátky	1 kg	1 lž. oleje + 250 ml vody	25 min
Houby	Čerstvé kousky	1 kg	1 lž. oleje	20 min
Rajčata	Čerstvé kousky	1 kg	1 lž. oleje	20 min
Cibule	Čerstvé plátky	750 g	1 lž. oleje	30 min

# vaření

## Maso a drůbež

	DRUH	MNOŽSTVÍ	PŘIDAT	DOBA VAŘENÍ
Kuřecí nugety	Čerstvé	1,2 kg	Žádný	20 - 25 min
	Mražené	1,2 kg	Žádný	20 - 25 min
Kuřecí paličky	Čerstvé	9	Žádný	30 min
Kuřecí stehna	Čerstvé	3	Žádný	35 min
Vykostěnáé kuřecí prsa	Čerstvé	9 (asi 1,2 kg)	Žádný	25 min
Jarní závitky	Čerstvé	12 malých	1 lž. oleje	12 min
Jehněčí na kousky	Čerstvé	8	1 lž. oleje	20 min
Vepřové kostky	Čerstvé	6	1 lž. oleje	20 min
Vepřová panenka	Čerstvé	900 g na slabé plátky nebo proužky	1 lž. oleje	20 - 25 min
Klobásy (vepřové)	Čerstvé	12	Žádný	15 - 20 min
Mleté maso	Čerstvé	900 g	1 lž. oleje	15 min
Masové kuličky	Čerstvé	1,2 kg	1 lž. oleje	10 - 15 min

## Ryby a korýši

	DRUH	MNOŽSTVÍ	PŘIDAT	DOBA VAŘENÍ
Obalovaná sépie	Mražené	500 g	Žádný	14 min
Krevety	Vařené čerstvé	600 g	Žádný	8 min
Krevety	Vařené čerstvé	450 g	Žádný	10 min

## Dezerty

	DRUH	MNOŽSTVÍ	PŘIDAT	DOBA VAŘENÍ
Banány	Plátky	700 g (7 banánů)	1 lž. oleje + 1 lž. hnědého cukru	6 min
	Obaleno ve fólii	3 banány	Žádný	20 min
Třešně	Celé	1,5 kg	1 lž. oleje + 2 lž. cukru	15 min
Jahody	Rozčtvrcené	1,5 kg	2 lž. cukru	7 min
Jablka	Rozpůlené	5	1 lž. oleje + 2 lž. cukru	12 min
Hrušky	Kousky	1,5 kg	2 lž. cukru	12 min
Ananas	Kousky	2	2 lž. cukru	17 min