



SIEMENS

## Inspirace k vaření.

Výběr inspirujících receptů pro nové indukční varné zóny s pečícím senzorem Plus.

[siemens-home.bsh-group.com/welcome](https://siemens-home.bsh-group.com/welcome)

Domácí spotřebiče Siemens



Inspirace k vaření.

# Pro vše neobvyklé v životě

Chcete svým hostům připravit nezapomenutelný večer?

Potřebujete k tomu jen ty správné přísady a my Vám v této kuchařce dodáme vhodné recepty. Společně s touto exklusivní sbírkou receptů se vydejte na kulinářskou cestu a dozvíte se nejen to, jak připravíte výjimečné chuťové zážitky, ale také to, jak nejlépe používat inovace Vaší nové indukční varné zóny. Pro Vaše hosty tak s lehkostí a požitkem připravíte perfektní pokrmy, které se podaří. Všechny údaje v receptech jsou několikrát přezkoušeny a přesně přizpůsobeny Vaší indukční varné zóně.

Díky tomu je příprava zábavná a Vy a Vaši hosté prožijete nezapomenutelný večer.

Dobrou chuť!

---

Cenné informace o Vaší indukční varné zóně  
s pečicím senzorem Plus. .... 5

---

Informace o Vašem spotřebiči ..... 6

---

Předkrmy a přílohy..... 13

---

Omáčky..... 24

---

Maso a ryby ..... 34

---

Zelenina a minutky z pánve ..... 52

---

Vaječné pokrmy..... 64

---

Dezerty..... 74

---

Seznam receptů..... 78

---





Cenné informace o Vaší  
indukční varné zóně s  
pečicím senzorem Plus.

# Informace o Vašem spotřebiči

## **Indukce**

Zažijte přednosti indukce power Siemens. Indukční cívky vytváří teplo přímo v hrncích a toto je přiváděno přímo k vařeným potravinám - bez předchozího ohřevu varných zón. Pro Vás to znamená: krátká doba uvedení do varu, vyšší bezpečnost a výrazně méně čištění.

## **Pečicí senzor Plus**

Pokrmu připravované na pánvi se díky pečicímu senzoru Plus podaří tak přesně, jako nikdy předtím. Senzor zahřeje pánev na Vámi požadovaný stupeň pečení, tento pak udržuje konstantní a zabrání tak nepříjemnému připálení. Pracuje bez kontroly nebo dodatečné regulace. Zachováte si tak vždy kontrolu nad Vaší varnou zónou, aniž byste ztratili přehled. Celou šířku možností pečení Vám předkládáme v našich neobvyklých receptech pokrmů připravovaných na pánvi.





# Zvláštní příslušenství



### Zvláštní příslušenství

Recepty určené pro pečící senzor v této brožuře jsou přizpůsobeny systémové pánvi o 21 cm Ø (varná zóna Ø 210) a systémové pánvi o 19 cm Ø (varná zóna Ø 180).



**Systemová pánev, Ø 15 cm**  
HZ390210



**Systemová pánev, Ø 19 cm**  
HZ390220



**Systemová pánev, Ø 21 cm**  
HZ390230



**Systemová pánev, Ø 28 cm**  
HZ390250

# Zkratky a údaje o množství



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

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

Nutriční hodnoty	
kcal	kilokalorie
T	tuk
SA	sacharidy
B	bílkoviny

Měření po lžících	zarovnaná čajová lžička	zarovnaná polévková lžíce	vrchovatá čajová lžička	vrchovatá polévková lžíce
prášek do pečiva	3 g	6 g	7 g	13 g
máslo	3 g	8 g	10 g	18 g
med	6 g	13 g	12 g	26 g
džem	6 g	18 g	14 g	26 g
mouka	3 g	7 g	5 g	15 g
olej	3 g	12 g	-	-
sůl	5 g	13 g	8 g	24 g
hořčice	4 g	12 g	11 g	26 g
strouhanka	2 g	8 g	4 g	14 g
voda/mléko	5 g	15 g	-	-
skořice	2 g	3 g	4 g	11 g
cukr	3 g	9 g	6 g	17 g





Předkrmy a přílohy



## Zelený chřest s medem

Počet porcí 4



**Přísady:**

50 g nahrubo nasekaných  
vlašských ořechů  
30 g změkklého másla  
1 svazek zeleného chřestu,  
cca 300 g  
sůl  
pepř z mlýnku  
3 PL medu

**Na každou porci:**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

Ořechy:

S pečícím senzorem, stupeň 4  
restujte 6-10 minut

Chřest:

S pečícím senzorem, stupeň 2  
pečte 8-10 minut

**Tip:**

Podávejte s kozím sýrem nebo fetou.



# Kuřecí nugety

Na 4 porcí, cca 20 ks

**Přísady:**

400 g plátků kuřecích prsou  
sůl

pepř z mlýnku

2 vejce

100 g kukuřičných lupínků

2 PL mouky

4 PL slunečnicového oleje

**Na každou porci:**

365 Kcal, 26 g SA, 16 g T,

30 g B

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

2. V malé míse rozmíchejte vejce.

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

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

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

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

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 4

po akustickém signálu pečte celkem 30-40 minut

**Tip:**

Místo kuřecího masa můžete použít také krůtí prsa.



## Obalované kousky fety

Na 4 porcí, cca 20 ks

**Přísady:**

200 g sýra feta  
pepř z mlýnku  
2 vejce  
2 PL mouky  
6 PL strouhanky  
2 PL oleje

**Na každou porci:**

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

1. Fetu nakrájejte na 8 kusů a opepřete.
2. Do mísy umístěte vajíčka a rozmíchejte je. Na hluboké talíře umístěte také mouku a strouhanku.
3. Kousky fety obalte moukou, vejcem a poté strouhankou.
4. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění signálního tónu vlejte na pánev olej a obalené kousky fety z obou stran dozlatova opečte.

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

Kousky fety podávejte s rajčatovým salátem a bagetkou.



# Patatas Bravas (odvážné brambory)

Počet porcí 2

**Přísady:**

500 g brambor

300 ml rostlinného oleje  
sůl

**Na každou porci:**

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

1. Brambory omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky o velikosti cca 3 cm.

2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev rostlinný olej a brambory.

3. Upečené brambory vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce.

4. Umístěte do mísy a osolte.

**Takto provedete nastavení:**

S pečícím senzorem, stupeň 3

po akustickém signálu pečte cca 20 minut

**Tip:**

Podávejte s ostrou rajčatovou omáčkou.



# Rösti brambor. placky

Počet porcí 4



**Přísady:**

800 g brambor  
1 ČL soli  
pepř z mlýnku  
60 g másla

**Na každou porci**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

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





Omáčky



# Omáčka Bolognese

Počet porcí 4

### **Přísady:**

1 cibule  
2 stroužky česneku  
1 mrkev  
3 PL slunečnicového oleje  
300 g mletého hovězího masa  
100 ml červeného vína  
2 PL rajského protlaku  
1 velká plechovka loupáných rajčat  
2 bobkové listy  
½ ČL bazalky  
sůl  
pepř z mlýnku

### **Na každou porci:**

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

1. Oloupejte cibuli a česnek a nadrobno nasekejte. Mrkev oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.
2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění akustického signálu na pánev umístěte olej a zeleninu.
3. Jakmile cibule zesklouatí a začne hnědnout, přidejte mleté maso a podle uvedených údajů zvýšte stupeň pečení.
4. Mleté maso rozdělte vařečkou. Uvařené, mírně nahnědlé mleté maso podlejte červeným vínem.
5. Jakmile se červené víno vyvaří, přidejte rajský protlak a krátce osmahněte.
6. Nakrájejte loupáná rajčata. Do pánve přidejte rajčata, bylinky a koření a podle uvedených údajů snižte stupeň. Omáčku nechte cca půl hodiny mírně povařit.

### **Takto provedete nastavení:**

Zelenina:

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

Mleté maso:

S pečicím senzorem, stupeň 4  
po akustickém signálu předpečte 6-10 minut

Omáčka Bolognese:

S pečicím senzorem, stupeň 1  
po akustickém signálu vařte cca 30 minut

### **Tip:**

Omáčku podávejte se špagetami a strouhaným parmazánem.



## Arašídová omáčka s kokosovým mlékem

Počet porcí 4

**Přísady:**

1 stroužek česneku  
20 g čerstvého zázvoru  
1 čili paprička  
1 PL oleje  
4 PL arašídového másla  
200 ml kuřecího vývaru  
200 ml neslazeného  
kokosového mléka  
2 PL sójové omáčky  
2 mladé cibulky

**Na každou porci**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

Omáčku podávejte ke kuřeti nebo jinému masu.



# Omáčka z pomeranče a pórku

Počet porcí 4



**Přísady:**

1 pórek, 150 g  
20 g másla, chlazeného  
1 PL oleje  
1 ČL estragonu  
1 stroužek česneku  
1 čili paprička  
100 ml zeleninového  
vývaru nebo  
zeleninového fondu  
100 ml pomerančové šťávy

**Na každou porci**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

Omáčku podávejte ke krevetám, rybě nebo rýži.



# Omáčka ze sýra Gorgonzola

Počet porcí 4

**Přísady:**

20 g másla  
60 g sýru Gorgonzola  
200 ml smetany

**Na každou porci**

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

1. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev máslo a sýr a nechte rozpustit.
2. Přilejte smetanu a častěji zamíchejte.

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

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





Maso a ryby



# Kuličky z mletého masa s mozzarellou

Počet porcí 4

**Přísady:**

1 malá cibule, cca 70 g  
½ papriky  
2 PL oleje  
125 g mozzarely  
2 vejce  
2 PL strouhanky  
450 g mletého hovězího masa  
sůl  
pepř  
4 PL oleje

**Na každou porci:**

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

1. Cibuli oloupejte a omyjte papriku. Obojí nadrobno nasekejte. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění signálního tónu poduste cibuli a papriku s 2 PL oleje a odstavte stranou.
2. Mozzarellu nakrájejte na 8 kostiček.
3. V míse smíchejte vejce, strouhanku, opečené kousičky papriky a cibule, smíchejte s mletým masem a ochuťte solí a pepřem.
4. Ze směsi mletého masa navlhčenýma rukama vytvarujte 8 kuliček. Každou kuličku stiskněte a do středu umístěte kostičku mozzarely. Vytvarujte kuličky tak, aby nebylo vidět sýr.
5. Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění signálu na pánev umístěte olej a kuličky z mletého masa a opečte z obou stran.

**Takto provedete nastavení:**

Paprika a cibule:

S pečicím senzorem, stupeň 2  
pečte 5-10 minut

Kuličky z mletého masa:

S pečicím senzorem, stupeň 3  
pečte 15-20 minut



# Drůbeží špízy s broskvemi

Počet porcí 4



**Přísady:**

2 broskve, à cca 150 g  
500 g kuřecích prsou  
4 špízy na šašlik  
sůl  
pepř z mlýnku  
2 PL olivového oleje

**Na každou porci:**

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

1. Broskve omyjte, oloupejte a nakrájejte na 20 kousků o velikosti cca 2 cm.
2. Kuřecí prsa omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Také nakrájejte na 20 kostiček o velikosti cca 2 cm.
3. Maso a broskve střídavě napíchněte na špízy na šašlik a ochuťte solí a pepřem.
4. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu špízy dozlatova ze všech stran opečte v olivovém oleji.

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

Špízy podávejte s rýží nebo na velkém talíři se salátem.



## Středomořské rybí špízy

Počet porcí 4

### Přísady:

200 g filet z okouníka  
½ červené papriky  
1 malá cuketa, cca 100 g  
12 vyloupaných krevet  
4 špízy na šašlik  
1 citrón  
4 PL olivového oleje  
½ ČL tymiánu  
½ ČL rozmarýnu  
½ ČL oregana  
½ ČL bazalky  
1 stroužek česneku  
sůl  
pepř z mlýnku  
3 PL rostlinného oleje

### Na každou porci:

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

1. Rybí filé opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Nakrájejte na velké kostičky.
2. Omyjte papriku a cuketu. Papriku zbavte semen a nakrájejte na velké kostky. Cuketu nakrájejte na plátky o síle cca ½ cm.
3. Rybí filé, krevety, papriku a cuketu střídavě napíchejte na špízy.
4. Oloupejte česnek a nadrobno nasekejte. Vytlačte citrón. Vytvořte marinádu: Šťávu smíchejte s olivovým olejem, bylinkami, česnekem, solí a pepřem.
5. Špízy dobře potřete touto marinádou.
6. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění signálního tónu na pánvi umístěte rostlinný olej a špízy. Za stálého otáčení opékejte 15-20 minut.

### Takto provedete nastavení:

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

### Tip:

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



# Rumpsteak se smaženou cibulí

Počet porcí 2

**Přísady:**

1 velká cibule, cca 150 g  
½ ČL mleté papriky  
2 PL mouky  
200 ml rostlinného oleje  
2 rumpsteaky, à 180 g  
1 ČL rostlinného oleje  
sůl  
pepř z mlýnku

**Na každou porci:**

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

1. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Smíchejte mletou papriku a mouku a v této směsi vyválejte kolečka cibule. Nadbytečnou mouku otřepete.

2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev rostlinný olej a polovinu koleček cibule. Kolečka cibule opékejte, až jsou křupavé. Vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce. Poté stejným způsobem opečte zbývající kolečka cibule a umístěte na stranu.

3. Zbývající olej přemístěte do tepelně odolné nádoby a pánev vyčistěte.

4. Steaky omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Pánev pro steaky zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu na pánvi rovnoměrně rozdělte olej. Na pánev vložte steaky a opečte je z obou stran. Poté steaky osolte a opepřete.

5. Na steaky rozložte opečenou cibuli a podávejte.

**Takto provedete nastavení:**

Smažená cibule každá porce:

S pečícím senzorem, stupeň 3

po akustickém signálu pečte cca 10 minut

Steaky:

S pečícím senzorem, stupeň 4

medium: po akustickém signálu pečte cca 12 minut

well done: po akustickém signálu pečte cca 15 minut



## Řízky s bylinkovo česnekovou panádou

Počet porcí 4

**Přísady:**

2 vejce

2 PL mouky

8 PL strouhanky

1 stroužek česneku

½ ČL bazalky, sušené

½ ČL oregana, sušeného

4 vepřové řízky, à 120 g

sůl

pepř z mlýnku

5 PL slunečnicového oleje

**Na každou porci:**

457 Kcal, 28 g SA, 22 g T,

36 g B

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

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

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

4. Pánev zahřejte podle uvedených údajů.

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

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

**Takto provedete nastavení:**

S pečícím senzorem, stupeň 4

po akustickém signálu pečte cca 20 minut

**Tip:**

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



## Vepřová panenka obalená slaninou

Počet porcí 4



**Přísady:**

400 g vepřové panenky  
sůl  
pepř z mlýnku  
8 plátků slaniny  
1 PL rostlinného oleje

**Na každou porci:**

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

1. Vepřovou panenku opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Nakrájejte na 8 stejně velkých kousků a mírně ochuťte solí a pepřem.
2. Obalte plátky slaniny.
3. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu nalejte na pánev olej, přidejte maso a z obou stran dozlatova opečte.

**Takto provedete nastavení:**

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



# Plněné kuřecí rolky

Počet porcí 4

**Přísady:**

1 kuřecí prsa, 150-200 g  
1 cuketa  
6 plátků šunky Serrano  
1 PL oleje,  
např. olivového oleje  
sůl  
černý pepř

**Na každou porci**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

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



# Pečený pstruh

Počet porcí 2

**Přísady:**

2 pstruzi, à 250 g

sůl

pepř z mlýnku

2 PL rostlinného oleje

**Na každou porci:**

389 Kcal, 0 g SA, 20 g T,

51 g B

1. Pstruhy krátce omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou.

2. Rybu zvenku i zevnitř osolte a opepřete.

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

**Takto provedete nastavení:**

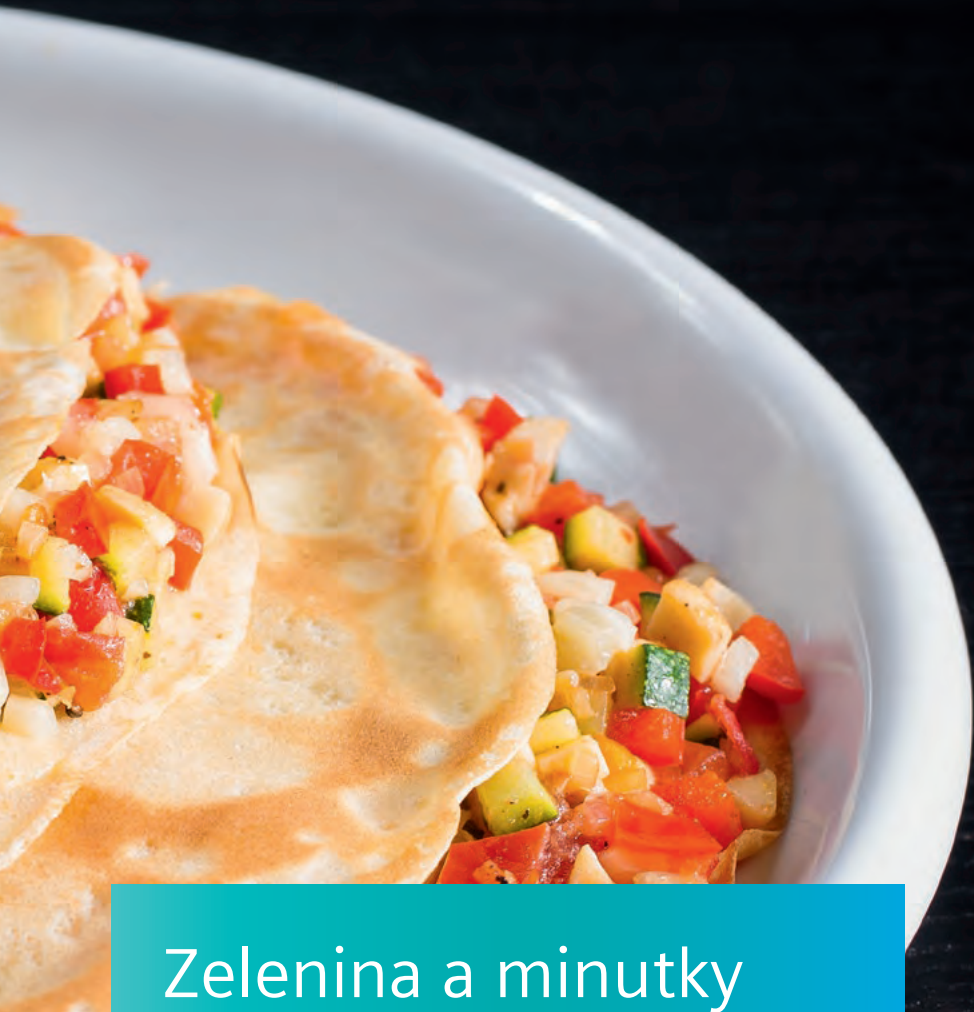
S pečícím senzorem, stupeň 3

po akustickém signálu pečte 25-35 minut

**Tip:**

Podávejte s rýží a listovým salátem.





Zelenina a minutky  
z pánve



# Pečené houby

Počet porcí 2



**Přísady:**

400 g žampionů  
1 stroužek česneku  
75 g kostiček slaniny  
2 PL slunečnicového oleje  
1 PL sezamového semínka  
1 ČL soli

**Na každou porci:**

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

1. Houby očistěte a nakrájejte na plátky. Česnek oloupejte a nadrobno nasekejte.
2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění signálního tónu na pánev umístěte olej, žampiony, kostičky slaniny a česnek. Za stálého míchání opékejte, až jsou houby uvařené a mírně nahnědlé.
3. Krátce před koncem pečení posypte sezamovým semínkem.
4. Osolte a podávejte.

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

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



# Plněné palačinky

Počet porcí 2

**Palačinkové těsto:**

100 g mouky  
2 vejce  
150 ml mléka  
sůl  
4 ČL slunečnicového oleje

**Náplň:**

½ papriky, cca 100 g  
1 rajče, cca 100 g  
1 malá cuketa, cca 100 g  
100 g žampionů  
1 šalotka  
sůl  
pepř z mlýnku  
2 PL rostlinného oleje  
70 g nastrohaného sýra,  
např. mozzarella

**Na každou porci:**

628 Kcal, 45 g SA, 39 g T,  
25 g B

1. Z mouky, vajec, mléka a soli si připravte hladké palačinkové těsto.

2. Umyjte papriky, rajčata a cukety a nakrájejte na malé kostičky. Očistěte žampiony a oloupejte šalotku. Obojí nakrájejte na malé kostičky.

3. Pánev zahřejte podle uvedených údajů a po zaznění akustického signálu na pánev umístěte 1 ČL oleje.

Na pánev naleyte čtvrtinu těsta a upečte tenkou palačinku, na každé straně 1-2 minuty. Postupně upečte stejným způsobem další palačinky a postavte je stranou.

4. Poté na horké pánvi caa 5 minut opečte na 2 PL oleje papriku, žampiony a cuketu.

5. Podle uvedených údajů snižte stupeň pečení a přidejte kostičky šalotky a rajčat. Zeleninu duste 5-10 minut. Osolte a opepřete.

6. Palačinky umístěte na předehřáté talíře a z poloviny naplňte zeleninou. Posypte sýrem a překlopte.

**Takto provedete nastavení:****Palačinky:**

S pečícím senzorem, stupeň 5  
po akustickém signálu opečte na každé straně  
1-2 minuty

**Zeleninová náplň:**

Paprika, žampiony, cuketa

S pečícím senzorem, stupeň 4, předpékejte cca 5 minut

Přidejte šalotku a rajčata

S pečícím senzorem, stupeň 2, pečte 5-10 minut



## Směs s rýží

Počet porcí 4

**Přísady:**

1 mrkev  
1 cibule  
1 stroužek česneku  
1 malá červená paprika  
150 g bílého zelí  
3 vejce  
4 PL sójové omáčky  
300 g uvařené rýže  
sůl  
pepř z mlýnku  
2 PL sekané petržele  
4 PL oleje

**Na každou porci:**

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

1. Mrkev, cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Omyjte papriku a zbavte jádýrek a očistěte bílé zelí. Papriku a bílé zelí nakrájejte na tenké nudličky.
2. Vejce rozmíchejte s 1 PL sójové omáčky.
3. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu přidejte 1 PL oleje a vejce. Za stálého míchání opečte, až začnou mít vejce hnědavou barvu. Vyjměte z pánve a postavte stranou.
4. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu přidejte 3 PL oleje. Předpečte zeleninu. Jakmile zelí trochu spadne, přidejte uvařenou rýži a vejce.
5. Pečte tak dlouho, až je zelenina uvařená na skus. Poté přidejte 3 PL sójové omáčky a podle chuti osolte a opepřete.
6. Podávejte posypané nasekanou petrželí.

**Takto provedete nastavení:**

Vejce:

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

Směs s rýží:

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

**Tip:**

Jemně nasekaný zázvor umístěte společně se zeleninou na pánev.



# Pánvička s krevetami

Počet porcí 2

**Přísady:**

1 červená čili paprička  
3 stroužky česneku  
200 g vyloupaných krevet  
bez hlavy a skořápky  
6 PL olivového oleje  
150 g cherry rajčat  
80 g oliv bez pecek  
sůl  
2 PL citrónové šťávy  
1 svazek petržele

**Na každou porci:**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

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

**Tip:**

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



# Nudlová směs

Počet porcí 4



**Přísady:**

1 svazek zimní cibulky  
2 mrkve  
1 kousek zázvoru, o velikosti vlašského ořechu  
2 stroužky česneku  
3 PL oleje  
200 g mletého hovězího masa  
150 g sójových klíčků  
250 g uvařených těstovin  
4 PL sójové omáčky  
citronová šťáva  
sůl  
kajenský pepř

**Na každou porci:**

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

1. Zimní cibulky a mrkev oloupejte a nakrájejte na malé proužky. Oloupejte také zázvor a česnek a nadrobno nasekejte.
2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte na pánev 2 PL oleje a mleté maso.
3. Předpečte mleté maso, vyjměte ho z pánve a postavte stranou.
4. Zeleninu a sójové klíčky umístěte společně s 1 PL oleje do pánve a předpečte. Přidejte nudle a ohřejte. Nakonec znovu přidejte opečené mleté maso. Ochutňte sójovou omáčkou, citronovou šťávou, solí a kajenským pepřem.

**Takto provedete nastavení:**

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





## Vaječné pokrmy



## Frittata se zeleninou, slaninou a sýrem

Počet porcí 4

**Přísady:**

1 pórek  
200 g slaniny  
1 cuketa, cca 100 g  
25 ml olivového oleje  
6 vajec  
75 g parmazánu,  
nastrouhaného  
sůl

**Na každou porci**

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

1. Pórek nakrájejte na jemné proužky, slaninu na proužky a cuketu na plátky silné cca 5 mm. Pórek a cuketu osolte.
2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej a pórek opékejte 5-8 minut.
3. K pórků přidejte slaninu a pečte dalších 5-7 minut. Pórek a slaninu vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce.
4. Na pánev umístěte cuketu a pečte 10-12 minut. Cuketu vyjměte z pánve.
5. Vejce dobře promíchejte a osolte. K vejci přidejte pórek a slaninu a promíchejte. Na pánev nalejte malé množství oleje a nalejte vaječnou směs.
6. Po 2 minutách na vaječnou položte opečené plátky cukety a posypte parmazánem. Pánev přikryjte víkem a frittatu pečte 10 minut.
7. Frittatu otočte a pečte dalších 5-7 minut.

**Takto provedete nastavení:**

S pečícím senzorem, stupeň 1

Pórek: pečte 5-8 minut

Pórek a slanina: pečte 5-7 minut

S pečícím senzorem, stupeň 2

Cuketa: pečte 10-12 minut

S pečícím senzorem, stupeň 1

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

**Tip:**

Přiklopte pokličkou. Bez použití pokličky se doba přípravy prodlužuje.



## Vejce s rajčaty a šunkou Serrano

Počet porcí 4

**Přísady:**

150 g cibule  
120 g šunky Serrano  
2 PL oleje,  
např. olivového oleje  
600 g pasírovaných rajčat  
6 vajec  
podle chuti bylinky, např.  
bazalka

**Na každou porci**

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

1. Oloupejte cibuli. Cibuli a šunku nakrájejte na malé kostičky.
2. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu vlejte na pánev olej, přidejte cibuli a opékejte 7 minut.
3. Přidejte šunku Serrano a společně s cibulí mírně předpečte 2 minuty.
4. Přidejte pasírovaná rajčata a omáčku vařte cca 10 minut.
5. V rajčatové omáčce vytvořte prohlubně na vajíčka, vajíčka po jednom rozklepněte a jednotlivě umístěte do prohlubní a okořeňte. Pánev přikryjte víkem a směs pečte cca. 5 minut, až vejce zhoustnou podle vašeho přání.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 1

Cibule: pečte 7 minut

Cibule a šunka Serrano: předpečte 2 minuty

Přidejte rajčatovou omáčku: vařte cca 10 minut

Přidejte vejce: vařte cca 5 minut

**Tip:**

Přiklopte pokličkou. Bez použití pokličky se doba přípravy prodlužuje.



# Italská omeleta

Počet porcí 4



**Přísady:**

1 sklenička sušených  
rajčat v oleji,  
množství náplně 285 g  
125 g mozzarely  
8 vajec  
150 ml smetany  
sůl  
černý pepř z mlýnku  
1 svazek čerstvé bazalky  
4 ČL másla

**Na každou porci:**

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

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

**Takto provedete nastavení:**

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



# Bramborová omeleta

Počet porcí 4

**Přísady:**

700 g brambor  
1 cibule, cca 100 g  
7 vajec  
1 ČL soli  
pepř z mlýnku  
250 ml olivového oleje

**Na každou porci:**

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

1. Oloupejte brambory a cibuli a nakrájejte na kousky o velikosti cca 1-2 cm.
2. Ve velké míse rozmíchejte vejce se solí a pepřem.
3. V pánvi zahřejte olivový olej podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu opečte na horké pánvi 20-25 minut kousky brambor a cibule.
4. Upečené brambory a cibuli vyjměte z pánve a nechte okapat na papírové utěrce. Nakonec přidejte k vyšlehaným vejcím.
5. Na pánvi ponechte malý zbytek oleje, zbývající olej z pánve odstraňte.
6. Pánev opět zahřejte podle uvedených údajů a po akustickém signálu nechte zhoustnout vaječnou směs a brambory. Pomocí velkého talíře otočte a dopečte.

**Takto provedete nastavení:**

Brambory a cibule:

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

Omeleta:

S pečícím senzorem, stupeň 2  
po akustickém signálu pečte 20-30 minut

**Tip:**

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





Dezerty



# Ovoce v těstíčku

Počet porcí 4

**Přísady:**

2 vejce  
sůl

60 g cukru

140 g mouky

100 ml bílého vína

2 PL olivového oleje

20 kousků sezónního

ovoce, např. jahody,

švestky, fíky, kousky banánu

nebo plátky jablek

**Na vysmažení:**

400 ml rostlinného oleje

**Na každou porci:**

416 Kcal, 45 g SA, 21 g T,

8 g B

1. Oddělte bílek od žloutků a bílek vyšlehejte do tuha se špetkou soli. Postupně pomalu přidávejte cukr a bílek dále šlehejte.

2. Mouku, bílé víno, olivový olej a žloutky vymíchejte na hladké těsto.

3. Vyšlehané bílky postupně a opatrně vmíchejte do těsta.

4. V těstě obalte ovoce.

5. Pánev zahřejte podle uvedených údajů. Po zaznění akustického signálu umístěte do pánve olej a po porcích ovoce vysmažte v horkém oleji dozlatova a nechte okapat na papírové utěrce.

**Takto provedete nastavení:**

S pečicím senzorem, stupeň 4

po akustickém signálu 5-6 minut každá porce

**Tip:**

Ovoce podávejte s medem, práškovým cukrem nebo se zmrzlinou.

# Seznam receptů

## A

Arašídová omáčka s kokosovým mlékem, **28**

## B

Bramborová omeleta, **72**

## D

Drůbeží špízy s broskvemi, **38**

## F

Frittata se zeleninou, slaninou a sýrem, **66**

## I

Italská omeleta, **70**

## K

Kuličky z mletého masa s mozzarellou, **36**

Kuřecí nugety, **16**

## N

Nudlová směs, **62**

## O

Obalované kousky fety, **18**

Omáčka Bolognese, **26**

Omáčka ze sýra Gorgonzola, **32**

Omáčka z pomeranče a pórku, **30**

Ovoce v těstíčku, **76**

## P

Pánvička s krevetami, **60**

Patatas Bravas (odvážné brambory), **20**

Pečené houby, **54**

Pečený pstruh, **50**

Plněné kuřecí rolky, **48**

Plněné palačinky, **56**

## R

Rosti brambor. placky, **22**

Rumpsteak se smaženou cibulí, **42**

## Ř

Řízky s bylinkovo česnekovou panádou, **44**

## S

Směs s rýží, **58**

Středomořské rybí špízy, **40**

## V

Vejte s rajčaty a šunkou Serrano, **68**

Vepřová panenka obalená slaninou, **46**

## Z

Zelený chřest s medem, **14**



Poznámky

## Poznámky



9001115999  
SEFSI  
010601 cs



Skupina BSH je držitelem licence k ochranné známce Siemens AG.

9001115999

