

Uniflex
Kuchařka

Tefal

Uniflex
Kuchařka



Tefal



Obsah

Jak Uniflex funguje?	5
Co můžete v multifunkčním hrnci Uniflex připravit?	5
Tipy pro přípravu pokrmů v multifunkčním hrnci Uniflex	6 - 7
Recepty	6 - 7
Polévky	8 - 11
Maso & drůbež	12 - 21
Ryby	20 - 23
Brambory & zelenina	24 - 29
Těstoviny, rýže, svačinky	30 - 35
Dezerty, koláče a pečivo	36 - 43

Uniflex

Jak Uniflex funguje?

Uniflex je všestranný multifunkční elektrický hrnec, který může být použit jako malá elektrická trouba. Ve víku je zabudováno elektrické topné těleso, které zajišťuje tepelnou úpravu. Nádoba je potažena nepřilnavým povrchem a může být použita jako pánev přímo na sporáku pro osmažení potravin před samotným pečením pod víkem. Je možné použít plynový i elektrický sporák či sklokeramickou desku, indukce není vhodná. Nádoba má zabudovaný indikátor správné teploty Thermo-Spot®, díky kterému přesně poznáte, kdy je správně rozpálena a připravena pro smažení. Nádoba je opatřena nepřilnavým povrchem Prometal®, který je třikrát odolnější než běžný nepřilnavý povrch Tefal®. Odnímatelná nádoba je zasazena do stojanu se dvěma držadly na přenášení, který brání přenosu tepla na stůl či jinou podložku.

Co můžete v multifunkčním hrnci Uniflex připravit?

Narozdíl od trouby si při pečení v hrnci Uniflex není potřeba dělat starosti s nastavováním teploty pečení. Stačí jen zapnout stiskem tlačítka a můžete opékat, péct, dusit, grilovat, vařit a smažit všechny vaše oblíbené pokrmy.

Obecně platí, že vaše oblíbené recepty není pro přípravu v hrnci Uniflex potřeba nijak speciálně upravovat. Řiďte se časem přípravy a použijte suroviny jak jste zvyklí. Pamatujte, že Uniflex není hrnec na pomalé vaření.

Tipy pro přípravu jídel v multifunkčním hrnci Uniflex

Obecné rady

- Zvedejte víko pouze minimálně, aby neunikalo teplo. Pro kontrolu průběhu přípravy a zjištění, zda je pokrm hotový, používejte skleněný průzor.
- Pamatujte, že spodní strana víka se pečením velmi zahřívá a zůstává horká ještě po ukončení pečení. Pokud víko zvedáte, například z důvodu promíchání pokrmu, stavte víko horní stranou dolů a nebo pokládejte na tepluvzdornou podložku. Zabraňte kontaktu s materiály, které mohou být teplem poškozeny.
- Je možné, že doba přípravy receptů připravovaných v hrnci Uniflex se může čas od času lišit v řádu několika minut a také stupeň vypečení (zhnědnutí) nemusí být vždy úplně stejný. Je to proto, že u hrnce Uniflex více záleží na počáteční teplotě ingrediencí než u běžné trouby. Z toho důvodu doporučujeme kontrolovat pokrm v konečné fázi přípravy přes skleněný průzor.
- Pokud chcete připravit druhou várku jídla v hrnci Uniflex, který je už rozehrátý, lehce zkrátte čas přípravy.
- Cibuli můžete, místo na sporáku, osmažit rovnou v hrnci Uniflex pod víkem za 15 – 20 minut.
- Nepoužívejte hrnec Uniflex na sporáku současně s víkem.
- Nepoužívejte hrnec Uniflex jako fritézu.

Pečení

- Nákypy a moučníky mohou být připravovány v nádobí vhodném do trouby a nebo v kovových pečicích formách. Pokud chcete, můžete je připravit přímo v hrnci (8 – 12 porcí). Až budete moučník z hrnce vyjímat, nezapomeňte použít plastové nebo dřevěné náčiní, aby nedošlo k poškození nepřílnavé vrstvy.

Recepty

- Časy přípravy uvedené v receptech jsou orientační a je vhodné je upravit s ohledem na množství, velikost a počáteční teplotu použitých surovin.
- Vejce používaná v receptech jsou střední velikosti, pokud není uvedeno jinak.
- Pokud je uvedeno množství jako lžíce, je zarovnaná.
- Tyto recepty byly připraveny speciálně pro přípravu v Tefal Uniflex. Pokud jídlo připravujete podle jiného receptu, čas přípravy a výsledek se může lišit.



Uniflex

LETNÍ POLÉVKA SE ZELENINOU A TĚSTOVINAMI

200 g oloupaného chřestu (maximálně 1 cm silné výhonky) • 250 g cukety • 1 čerstvá chilli paprička zbavená semínek • 2 stroužky česneku, prolisované • 1 lžice olivového oleje • 1,5 litru horkého zeleninového vývaru (může být i bujón z kostky) • 2 x 400 g loupáných konzervovaných rajčat • 2 lžičky rajčatového protlaku • 75 g těstovin fusilli (malé vrtulky) • hoblínky Parmigiano Reggiano (parmezánu) na dozdobení

Porce 8

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 30-35 min.



1. Chřest nakrájejte na 2,5 cm dlouhé části. Neoloupané cukety pokrájejte na 1,5 cm kostičky. Chilli papričky nakrájejte najemno. Chřest, cukety, chilli, česnek vložte do hrnce Uniflex a pokapte olejem. Přiklopte víkem, zapněte a vařte 15 minut, aby zelenina změkla.

2. Vypněte a sejměte víko. Přidejte horký zeleninový vývar, rajčata, rajčatový protlak a těstoviny. Přiklopte víkem, zapněte a vařte dalších 15-20 minut nebo dokud se těstoviny neuvaří. V průběhu dvakrát promíchejte.

3. Podávejte v miskách posypané hoblínkami parmezánu.



Obměna Fusilli můžete nahradit mušličkami nebo jiným druhem malých těstovin vhodných do polévky. Kdo má rád ostřejší chuť, přidá dvě nakrájené chilli papričky.



POLÉVKA Z MÁSLOVÉ DÝNĚ SE ZÁZVOREM

1 máslová dýně (asi 1,3 kg) • 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje • 2 cibule • 2 stroužky česneku, prolisované • 1 lžička mletého zázvoru • 1,2 l horkého zeleninového vývaru (může být i bujón z kostky) • smetana (může být zakysaná) a pažitka na dozdobení

Porce 6

Doba přípravy 25 min.

Doba vaření 40 min.



1. Oloupejte dýni a zbavte ji semen. Nakrájejte ji na 2,5 cm kostičky a odložte stranou. Na sporáku rozpalte v pánvi Uniflex olej až Thermo-Spot® zčervená. Přidejte nasekanou cibuli a restujte nezakryté 4,5 minuty nebo dokud cibule nezesklovatí a občas promíchejte. Přidejte prolisovaný česnek a restujte další minutu.

2. Přidejte máslovou dýni a mletý zázvor a dobře promíchejte. Vařte nezakryté dalších 5 minut, občas promíchejte. Opatrně přeneste pánev na stojan.

3. Zalijte vývarem a dobře promíchejte. Přiklopte víkem, zapněte a vařte 35-40 minut nebo dokud dýně nezměkne. Opatrně přelijte polévku do velké, tepelně odolné nádoby. Rozmixujte ručním mixérem dohladka a pokud je potřeba, přihřejte. Okořeňte dle chuti. Podávejte ozdobené smetanou a nasekanou pažitkou.



Obměna Pokud nemáte rádi zázvor, můžete ho nahradit 1½ čajové lžičky středně pálivého curry.



PEČENÉ KUŘE

S BRAMBORY PARMENTIER

1,4 kg kuřete bez drobů • 1 střední sáček na pečení • asi 800 g brambor (ideálně odrůdy Maris Piper nebo King Edward) • 2 lžíce slunečnicového oleje • jemně nasekaná petržel na dozdobení

Porce 4

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 1 h 25 min.



1. Omyjte kuře pod studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Vložte jej do sáčku na pečení (řídte se instrukcemi na obalu). Kuře v sáčku vložte doprostřed pečicí nádoby Uniflex prsní stranou nahoru.
2. Oloupejte brambory a nakrájejte je na 2-3 cm kostky, vložte do mísy a promíchejte s 2 polévkovými lžícemi oleje. Poté je rozprostřete do pečicí nádoby kolem kuřete.
3. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 1 h 25 min nebo dokud není kuře zcela propečené – poznáte propíchnutím nejsilnější části stehna, vytéká-li pouze čistá šťáva.
4. Upečené kuře přeneste v sáčku opatrně na táč, abyste zachovali všechnu šťávu. Vyndejte kuře ze sáčku a nechte před krájením chvíli odpočinout. Pokud je potřeba, brambory můžete opéct ještě více nebo přístroj vypnout a nechat je jen přiklopené, aby nevychladly.



Obměna Pokud chcete, můžete brambory asi 30 min před dopečením posypat trochou nasekaného čerstvého rozmarýnu.



NEDĚLNÍ VEPŘOVÁ PEČENĚ Z JEDNOHO HRNCE

1 kg vykostěného vepřového kolene • 1 střední sáček na pečení • Asi 700 g brambor (ideálně odrůdy Maris Piper) • 1½ lžíce slunečnicového oleje • 300 g pastináku

Porce 4

Doba přípravy 25 min.

Doba vaření 1½–1¾ hodiny



1. Vložte maso do sáčku na pečení (řídte se instrukcemi na obalu) a umístěte doprostřed pečicí nádoby Uniflex.

2. Oloupejte a nakrájete brambory na 12 kousků (každý asi 50 g), vložte do misky a promíchejte s 1 polévkovou lžící oleje. Poté je rozprostřete do pečicí nádoby kolem sáčku s masem. Nakrájete pastinák, promíchejte v misce s polovinou polévkové lžíce oleje a odložte stranou.

3. Pečicí nádobu přiklopte víkem, zapněte a pečte 30 minut. Po 30 minutách vypněte, odklopte víko a přidejte pastinák. Znovu přiklopte a pečte další 1–1½ hodiny nebo dokud nebudou brambory dozlatova opečené a maso hotové.

4. Upečené maso přeneste v sáčku opatrně na táč, abyste zachovali všechnu šťávu. Vyndejte maso ze sáčku a nechte před krájením chvíli odpočinout. Pokud je potřeba, brambory s pastinákem můžete péct ještě chvíli nebo přístroj vypnout a nechat je jen přiklopené, aby nevychladly.



Obměna Brambory je možné 5 minut předvařit, než je potřete olejem, ale není to nezbytné. Celková doba vaření závisí na hmotnosti masa.



JEHNĚČÍ KOTLETKY

S RYBÍZOVOU OMÁČKOU Z ČERVENÉHO VÍNA

8 jehněčích kotlet s kostí

Na omáčku: 3 polévkové lžíce džemu z červeného rybízu • 150 ml červeného vína • 2 snítky čerstvého rozmarýnu • 80 ml hovězího vývaru • mouka na zahustění

Porce 4

Doba přípravy 10 min.

Doba vaření 40-45 min



1. Poskládejte jehněčí kotletky zužujícím se koncem směrem do středu pečicí nádoby Uniflex.

2. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 40 – 45 minut. Pokud chcete maso růžové (medium), snižte dobu pečení, ale kůrčička nebude tak vypečená.

3. Po 30 minutách pečení můžete začít připravovat omáčku. V pánvi pomalu rozpouštějte džem v červeném víně se snítkami rozmarýnu asi 4 – 5 minut. Poté, co se džem rozpustí, vařte ještě 1 - 2 minuty. Přecedte, abyste odstranili snítky rozmarýnu. Omáčku vraťte do pánve, přilijte vývar a podle potřeby zahustěte moukou. Povařte, dokud omáčka nezhoustne. Kotletky pokapejte omáčkou a podávejte na lůžku ze šťouchaných brambor s kořenovou zeleninou jako je mrkev či pastinák.



Obměna Místo jehněčích kotlet můžete použít jehněčí ossobuco.



TRADIČNÍ SLANÝ KOLÁČ

S MASEM A HOUBAMI

Na masovou náplň: 500 g steaku nakrájeného na kostky • 15 g hladké mouky • 2 lžíce slunečnicového oleje • 1 jemně nasekaná cibule • 250 ml piva • 200 ml hovězího vývaru • 1 lžička worcestrové omáčky • 2 snítky čerstvého tymiánu • sůl a čerstvě mletý černý pepř • 125 g celých žampionů, lehce orestovaných

Na těsto: 1 balení (320 g) chlazeného, předem rozváleného listového těsta • hladká mouka na pomoučnění válu • 1 rozšlehané vejce

Porce 4

Doba přípravy 25 min.

Doba vaření 1½ hodiny masová náplň
a 25 – 35 minut koláč

1. Poprašte maso moukou. Rozpalte ve velké pánvi lžíci oleje a orestujte maso ze všech stran. Přidejte nasekanou cibuli a restujte další 4 minuty dokud nezměkne a nezesklovatí. Vmíchejte pivo, vývar, worcestrovou omáčku, tymián a dochuťte solí a pepřem. Přiklopte poklicí a lehce duste ještě 1 ½ hodiny nebo dokud maso nezměkne. Odstraňte snítky tymiánu. Je-li omáčka příliš řídká, zahustěte trochou kukuřičné mouky nebo instantní jíškou. Odstavte z plotny a vmíchejte houby.

2. Opatrně rozložte těsto na lehce pomoučený vál. Horní okraj pečicí formy Uniflex otiskněte do těsta a vyřízněte kruh přesahující otisk asi o 3 cm. Zbytkem těsta vyložte pečicí nádobu Uniflex asi do poloviny. Vychlazenou masovou směs vlijte do pečicí nádoby a překryjte kruhovým plátem těsta tak, aby se okraje důsledně spojily s těstem po obvodu nádoby. Povrch potřete rozšlehaným vejcem.

3. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 25 – 35 minut dozlatova. Podávejte teplé s bramborami a zeleninovou oblohou.



KAPSA S LOSOSEM

A BYLINKOVÝM MÁSEM

60 g másla s trochou soli, změkklého při pokojové teplotě • 15 g řeřichy • jemně nastrouhaná kůra z poloviny citronu • ½ polévkové lžice citronové šťávy • 2 vrchovaté lžičky najemno nasekaného estragonu • 1½ najemno nasekané pažitky • 2 x 200g 2 cm silné filety z lososa, bez kůže • sůl a čerstvě mletý pepř • 1 balení (425 g) předem rozváleného listového těsta (2 pláty) • hladká mouka na pomoučnění válu • 1 rozšlehané vejce

Porce 4

Doba přípravy 30 min.

Doba vaření 25-35 min.



1. Vložte máslo, řeřichu, pažitku, citronovou kůru a šťávu do minisekače nebo kuchyňského robotu a zpracujte na pastu.
2. Překrojte filety lososa napůl (viz tip na konci receptu). Osolte a opeřete. Rovnoměrně potřete každý kousek bylinkovým máslem.
3. Opatrně rozbalte plát těsta na lehce pomoučený vál. Odkrojte konce ostrým nožem a překrojte napůl (budou 2 kapsy). Opatrně potřete kraje těsta rozšlehaným vejcem. Položte lososa doprostřed těsta stranou potřenou bylinkami směrem dolů. Přeložte okraje přes lososa směrem k sobě, abyste vytvořili kapsu. Okraje těsta k sobě dobře přimáčkněte a celou kapsu obraťte směrem dolů. Ostrým nožem povrch několikrát nařízněte do tvaru diamantu. Kapsy vložte do pečicí nádoby Uniflex a potřete rozšlehaným vejcem.
4. Přiklopte víkem, zapněte a pečte 25 – 35 minut nebo déle než budou dozlatova. Podávejte horké.



Tip Každý kus filetu by měl mít velikost 8 x 5 cm.



TRESKA V BYLINKOVÉ KRUSTĚ S PARMEZÁNEM

4 filety z tresky (každá asi 175 g) • 325 g strouhanky • 35 g Parmigiano Reggiano (parmezánu), jemně strouhaného • jemně nastrouhaná kůra z ½ velkého citronu • 2 ½ lžičice jemně nasekané petrželky kudrnky • olivový olej

Porce 4

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25-35 min.



1. Smíchejte strouhanku, parmezánu, citronovou kůru a nasekanou petrželku.
2. Filety potřete olivovým olejem a obalte ve směsi. Obalené filety vložte do pečicího hrnce Uniflex a pokapejte ještě trochou olivového oleje.
3. Přiklopte víkem, zapněte a pečte 25-30 minut nebo dokud není ryba hotová a křupavá. Ihned podávejte.



Obměna Místo tresky můžete použít filet z lososa a zkrátit dobu přípravy na 20-25 minut.



ZAPEČENÉ BRAMBORY SE SÝREM

1,4 kg menších oloupaných brambor • 1 stroužek česneku • 350 ml smetany • 275 ml mléka (plno- nebo polotučného) • 4 žloutky • špetka muškátového oříšku • ½ lžička soli • čerstvě mletý černý pepř • 75 g nastrouhaného sýra Gruyère • 75 g extra zralého nastrouhaného Čedaru

Porce 8

Doba přípravy 25 min.

Doba vaření zhruba 1 ¼ - 1 ½ hodiny



1. Brambory nakrájejte na tenké plátky zhruba 0,4 mm pomocí kuchyňského robotu. Plátky osušte papírovou utěrkou. Vnitřek pečicí nádoby Uniflex potřete stroužkem česneku.
2. Polovinu nakrájených brambor vložte do pečicí nádoby Uniflex a posypte polovinou směsi nastrouhaného sýra. Vložte zbylé brambory a vrchní vrstvu utvořte pravidelnými kruhy z bramborových plátků, které se budou částečně překrývat.
3. V míse rozšlehejte smetanu, mléko, žloutky, muškátový oříšek, sůl a čerstvě mletý černý pepř. Nalijte tuto směs na brambory a posypte zbývajícím sýrem. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 1 ¼ - 1 ½ hodiny nebo dokud brambory nepůjdou lehce propíchnout špičkou nože. Přesný čas pečení závisí na odrůdě brambor. Ihned podávejte.



Tip Nejlepších výsledků dosáhnete s moučnými bramborami (varný typ C), které budou absorbovat tekutinu v průběhu pečení.



PEČENÉ BRAMBORY

SKŘUPAVOU SLANINOU A SÝREM

4 velké brambory, ideálně odrůda Maris Piper • slunečnicový olej • 4 plátky anglické slaniny • 20 g másla
• 60 g strouhaného Čedaru

Porce 4

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 1 ¼ -1 ¾ hodiny

1. Omyjte brambory a lehce potřete olejem. Vložte je do pečicí nádoby Uniflex, přiklopte víkem, zapněte a pečte 1 ¼ -1 ¾ hodiny v závislosti na velikosti brambor.

2. 20 minut před koncem pečení přidejte plátky slaniny. Opečte je po obou stranách (v průběhu jednou otočte).

3. Brambory vyjměte a každou nahoře nařízněte do kříže ostrým nožem. Pomocí kuchyňské chňapky jemně zmáčkněte každý brambor, aby se kříž otevřel. Servírujte s oříškem másla na každém bramboru a slaninou nakrájenou na proužky. Nakonec posypte strouhaným sýrem a ihned podávejte.

Obměna Upečené brambory můžete rozpůlit a vydlabat. Okraj ponechte asi ½ cm. Vydlabanou hmotu smíchejte se 40 g másla, 2 lžicemi teplého mléka, 2 lžicemi strouhaného Čedaru a 2 žlutky. Brambory touto směsí naplňte, vraťte do pečicí nádoby Uniflex a pečte dalších 20 minut spolu s plátký slaniny.



ZAPEČENÁ CUKETA S BAZALKOU A SÝREM GRUYÈRE

1 kg cukety • 110 g nastrouhaného sýra Gruyère • 4 vejce • 300 ml zakysané smetany se sníženým obsahem tuku • 2 lžice mléka • ¼ lžičky soli • čerstvě mletý černý pepř, podle chuti • 8 nasekaných velkých lístků bazalky

Porce 6

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 35-40 min.



1. Omyjte cukety, ale neloupejte. Nakrájejte je na 3 mm tenké plátky (můžete použít kuchyňský robot). Blanšírujte cukety ve vroucí osolené vodě po dobu 2 minut. Vyjměte, nechte okapat a dobře osušte papírovou utěrkou. Vložte do pečicí nádoby Uniflex a posypte ¼ nastrouhaného sýra a bazalkou.

2. V misce společně ušlehejte vejce, smetanu, mléko, sůl a pepř, dokud se dobře nespojí. Směsí rovnoměrně přelijte cukety a posypte zbývajícím sýrem.

3. Přiklopte víkem, zapněte a pečte 35-40 minut nebo dokud sýr na povrchu lehce nezezlátne. Servírujte jako lehký oběd s čerstvým chlebem nebo jako přílohu k rybám.



Obměna Sýr Gruyère může být nahrazen extra zralým Čedarem či jiným sýrem ementálského typu.



TĚSTOVINY BOLOGNESE

Z JEDNOHO HRNCE

1 lžice slunečnicového oleje • 1 jemně nasekaná cibule • 2 utřené stroužky česneku • 450 g mletého libového hovězího masa • 600 ml vody • 500 g omáčky Bolognese na rajčatové bázi • 100 ml červeného vína • 1 lžice rajčatového protlaku • 1 lžička sušeného oregana • 350 g těstovin penne • 1 kostka hovězího vývaru • 25 g nastrouhaného Parmigiano Reggiano (parmezánu) • 100 g nastrouhaného sýru mozzarella (volitelně) • 1 lžice jemně nasekané plocholisté petržele (volitelně)

Porce 6

Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 25-30 min.



Obměna Můžete vyzkoušet i jiné druhy těstovin, třeba fusili.

1. Pečicí nádobu Uniflex (bez víka) umístíte na sporák a rozpalte v ní olej (dokud Thermo-Spot® nezčervená). Přidejte cibuli a restujte 5 minut než nezesklovatí. Vmíchejte česnek a restujte další minutu.
2. Přidejte mleté hovězí maso a vařte na mírném ohni asi 10 minut dokud nebude hotové. Odděluje kousky masa pomocí špachtle a občas promíchejte.
3. Vmíchejte vodu, rajčatovou omáčku, červené víno, rajčatový protlak, oregano a těstoviny. Přidejte rozdrolenou kostku vývaru a dobře promíchejte. Za občasných míchání přiveďte k varu. Poté nádobu Uniflex opatrně přeneste do stojanu, přiklopte víkem, zapněte a vařte asi 12-15 minut nebo dokud těstoviny nezměkknou. Dvakrát promíchejte.
4. Posypte strouhaným parmezánem a mozzarellou, znovu přiklopte víkem a zapékejte ještě 3-4 minuty nebo dokud se sýr neroztaví. Podávejte na předehřátých talířích zdobené sekanou petrželkou.



RIZOTO S PIKANTNÍ KLOBÁSOU A SUŠENÝMI RAJČATY

75 g sušených rajčat v oleji (okapané) • 4 pikantní vepřové klobásky (celkem asi 300 g) • 2 lžíce olivového oleje • 1 velká cibule, jemně nasekaná • 3 utřené stroužky česneku • 260 g rýže arborio • 325 ml kuřecího vývaru • 800 ml studené vody • 60 g jemně strouhaného Parmigano Reggiano (parmezánu) • 1 ½ lžičky jemně nasekané plocholisté petržele • Na ozdobu: jemně strouhaný parmezán a jemně nasekaná petržel

Porce 6

Doba přípravy 20 min.

Doba vaření 35-40 min.



Obměna Pro docílení pravé italské chuti použijte sicilské klobásky s fenylem, česnekem a bylinkami.

1. Rajčata nechte okapat, zbytky oleje osušte papírovou utěrkou. Nakrájejte je na proužky a dejte stranou. Z klobásek odstraňte střívká pomocí ostrého nože a obsah nakrájejte na 1 cm kousky.
2. Na pánvi Uniflex rozehejte lžící oleje, počkejte až Thermo-Spot® zčervená. Přidejte kousky klobásky a za občasného míchání restujte 3-4 minuty dokud nejsou opečené po všech stranách. Kousky klobásky vyjměte, tuk vylijte a pánev vytřete papírovou utěrkou.
3. Zbývající 1 lžící oleje rozpalte na pánvi, přidejte nasekanou cibuli a restujte 5 minut dokud nezesklovatí. Přidejte česnek a rýži a restujte 1 minutu. Jednou promíchejte. Přidejte vývar, vodu, sušená rajčata, kousky klobásky a přiveďte k varu.
4. Pánev Uniflex opatrně přeneste ze sporáku do stojanu, přiklopte víkem, zapněte a vařte 23-28 minut nebo dokud rýže nezměkne. Občas zamíchejte. Pokud je obsah pánve příliš tekutý, sejměte víko, vyjměte pánev ze stojanu, přeneste opět na sporák a za stálého míchání zvolna vařte, dokud rýže nezíská krémovou konzistenci. Vmíchejte strouhaný sýr a nasekanou petrželku. Podávejte na předehřátých talířích či v miskách posypané zbytkem sýra a ozdobené nasekanou petrželkou.



CHUTNÉ ZAPEČENÉ SENDVIČE

3 plátky kvalitní šunky • 100 g změkklého másla (při pokojové teplotě) • 6 silných plátků toustového chleba • 6 plátků zralého Čedaru

Porce 3

Doba přípravy 5 min.

Doba vaření 20-25 min.



1. Překrojte plátky šunky na polovinu a upravte tak, aby velikostí odpovídaly plátkům chleba. Každý plátek chleba pomazte z jedné strany bohatě máslem a otočte pomazanou stranou směrem dolů. Navrch položte plátek sýra, šunky a zase sýra. Každý sendvič přiklopte plátkem chleba, pomazanou stranou směrem nahoru.

2. Opatrně vložte do pánve. Přiklopte víkem, zapněte a zapékejte asi 20-25 minut než budou sendviče dozlatova. Posledních 5 minut barvu často kontrolujte.



Obměna Pro zdravější variantu lze vynechat máslo na horní straně sendvičů. Můžete také vynechat šunku a nahradit ji 2-3 rajčaty nakrájenými na tenké plátky.



KOUZELNÝ DEZERT

S ČOKOLÁDOU

Na těsto: 100 g změkklého másla (při pokojové teplotě) • 100 g cukru krupice • 2 vejce • 75 g mouku s práškem do pečiva • 15 g kakaového prášku • ½ lžičky vanilkového extraktu • 2 lžíce plno- nebo polotučného mléka • Na čokoládovou polevu: 100 g jemného třtinového cukru • 15 g kakaového prášku • 300 ml vroucí vody • máslo na vymazání

Porce 6


Doba přípravy 15 min.

Doba vaření 30-35 min.

1. Vymažte formu na dort s průměrem asi 18 cm. Ve velké míse smíchejte máslo s cukrem a utřete dřevěnou vařečkou dohladka. Postupně zašlehejte vejce. Prosijte mouku a půlku kakaového prášku do mísy. Přidejte vanilkový extrakt a 2 lžíce mléka a promíchejte, aby se vše dobře spojilo.

2. Směs nalijte do vymazané formy a povrch uhladte. Smíchejte hnědý cukr, zbývající kakao a vařící vodu ve džbánu. Promíchejte a opatrně nalijte na směs ve formě.

3. Formu vložte do pečicí nádoby Uniflex. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 25-30 minut nebo dokud není povrch na dotek pevný. Vyjměte formu. Před podáváním nechte odkryté 5 minut odstát. Podávejte teplé s vanilkovou zmrzlinou.

 **Poznámka** Během pečení se jako mávnutím kouzelného proutku vespod formy vytvoří lahodná čokoládová poleva.



JABLKOVÝ DEZERT

S OVESNOU DROBENKOU

Na náplň: 1 kg jablek • 100 g krystalového cukru • asi 2 lžíce vody • **Na drobenku:** 80 g hladké mouky • 40 g másla (přímo z lednice) • 50 g ovesných vloček • 50 g třtinového cukru • ½ lžičky mleté skořice (volitelně)

Porce 6

Doba přípravy 20 min.

Doba vaření 20-25 min.



1. Jablka oloupejte a nakrájejte na plátky. Vložte je do velké pánve, přidejte krystalový cukr a vodu. Vařte asi 10-15 minut nebo dokud nejsou měkká. Vymažte máslem formu na dort s průměrem asi 24 cm.

2. Mouku a máslo nakrájené na kostičky vložte do mísy. Zpracujte prsty nebo za pomoci robotu do konzistence drobenky. Vmíchejte ovesné vločky, třtinový cukr a skořici.

3. Jablka vložte do vymazané formy, povrch posypte drobenkou a lžící uhladte. Formu vložte do pečicí nádoby Uniflex. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 20-25 minut nebo dokud není povrch křupavý a zlatohnědý. Ke konci pečení často kontrolujte. Vyjměte formu z pečicí nádoby Uniflex. Podávejte teplé s vanilkovou zmrzlinou, šlehačkou nebo pudinkem.



Obměna Pokud máte raději klasickou drobenku, můžete ovesné vločky vynechat.



PIŠKOTOVÉ DORTÍKY S LEDOVOU POLEVOU

Na těsto: 125 g margarínu nebo změkklého másla (při pokojové teplotě) • 125 g cukru krupice • 2 velká vejce • 125 g mouky smíchané s práškem do pečiva • 1 lžička prášku do pečiva • ½ lžičky vanilkového extraktu • asi 1 lžiče mléka • silikonová forma na pečení 12 muffinů (viz tip níže) • **Na ledovou polevu:** 125 g moučkového cukru • 1 polévková lžice teplé vody • 12 cukrářských ozdob nebo koktejlové třešně na ozdobení

Porce 12

Doba přípravy 20 min.

Doba vaření 15-20 min.



1. V kuchyňském robotu spojte margarín nebo máslo, cukr, vejce, mouku, prášek do pečiva a vanilkový extrakt. Pomocí tlačítka Pulse vmíchejte dostatečné množství mléka, aby výsledná konzistence byla lehce tekutá. Těsto můžete připravit i pomocí ručního mixéru. Směs rozdělte rovnoměrně do 12 silikonových forem.

2. Formu vložte do pečicí nádoby Uniflex. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 15-20 minut nebo dokud není povrch pevný na dotek. Po upečení vyjměte a nechte vychladnout na mřížce, dokud dortíky úplně nevystydnou, pak odstraňte silikonovou formu.

3. Pro přípravu polevy prosypte moučkový cukr do mísy. Postupně přidávejte teplou vodu, dokud nevznikne hustá poleva tak, že ulpívá na lžici. Polevou potřete každý dortík a ozdobte cukrářským zdobením nebo půlkami koktejlových třešní.



Tip Při pečení dortíků a muffinů používejte silikonové formy. Jednorázové papírové formy neudrží při pečení požadovaný tvar.



JABLEČNÝ ŠTRŮDL

750 g jablek • 2-3 lžíce vody • 75 g krystalového cukru • 1 vrchovatá lžička mleté skořice • 50 g rozinek • 25 g strouhanky • 50 g rozpuštěného másla • 6 plátů chlazeného filo těsta (každý asi 40 cm x 24 cm) • moučkový cukr na posypání • vanilková zmrzlina nebo šlehačka na servírování • papír na pečení

Porce 6

Doba přípravy 30 min.

Doba vaření 20-25 min.

1. Oloupejte jablka a odstraňte jádřince. Nakrájejte je na 2 cm kostky. Kostky vložte do pánve s vodou a cukrem a vařte 8-10 minut nebo dokud nebudou jablka mírně změkklá, ale stále drží tvar. Sejměte pánev z ohně, vmíchejte cukr, skořici a rozinky. Nechte vychladnout. Slijte přebytečnou tekutinu a vmíchejte strouhanku.

2. Pečicí papír rozložte na vál. Na papír položte plát těsta, potřete ho rozpuštěným máslem a přikryjte dalším plátem těsta, který zase potřete máslem a takto pokračujte se všemi pláty těsta.

3. Pomocí lžice rozprostřete jablečnou směs do střední části těsta po celé jeho délce. Konce přeložte k sobě tak, abyste vytvořili závin. Opatrně přeneste závin do pečicí nádoby Uniflex a potřete ho zbývajícím rozpuštěným máslem. Přiklopte víkem, zapněte a pečte asi 20-25 minut nebo dokud není povrch křupavý a zlatohnědý. Po upečení přeneste na talíř a podávejte teplý nebo studený, posypaný moučkovým cukrem a dozdobený vanilkovou zmrzlinou či šlehačkou.



Obměna Místo jablek můžete použít i jiné ovoce jako jsou meruňky, třešně, višně nebo jiné letní ovoce.





Jídlo	Množství	Průměrná doba vaření	Poznámka	
MASO & DRŮBEŽ				
	Plátky slaniny	6	25–30 min	V průběhu vaření jednou otočte.
	Vepřové párky	8	40–45 min	Během vaření otáčejte podle potřeby, abyste zkontrolovali tmavnutí (opečení).
	Kuře pečené – celé	Maximální váha 1.5 kg	1½ hod	Vyberte kuře, které se do pečicí nádoby snadno vejde. Můžete péct s nebo bez sáčku na pečení. Kuře pečte tak dlouho, dokud po propíchnutí nejsilnější části stehna nevytéká pouze čistá šťáva.
RYBY				
	Rybí koláč (domácí)	8–9	20–30 min	V průběhu vaření jednou otočte.
	Filety z tresky	4 filety	20–25 min	Povařte v bujónu nebo mléce.
ZELENINA				
	Pečený pastinák	300 g	¾–1 hod	Pastinák promíchejte v míse s ½ lžice olivového oleje, poté vložte do pečicí nádoby. Během vaření otáčejte.
	Zapečené brambory	700 g	1¼–1½ hod	Brambory nakrájejte na plátky (50 g každý). Brambory nemusejí být předvařené. V míse promíchejte brambory se dvěma polévkovými lžicemi oleje, poté vložte do pečicí nádoby. Během vaření brambory obračejte.
DEZERTY, KOLÁČE & PEČIVO				
	Jablkový dezert	6	20–30 min	Použijte kulatou ohnivzdornou formu o průměru 24 cm.
	Jablečný koláč (moučník s dvojitou krustou)	6	25–30 min	Použijte koláčovou formu o průměru 23 cm (smaltovanou, ohnivzdornou). Jako náplň zvolte například vařené ovoce.
	Jablkový koláč (s krustou jen navrchu)	6	25–30 min	Použijte kulatou ohnivzdornou koláčovou formu o průměru 24 cm.
	Vánoční koláčky	9	15–20 min	Zabalte do kousků alobalu.
	Čajové sušenky	6–7	15–20 min	Nakrájejte na plátky 5 cm.

Časy přípravy uvedené v tabulce jsou orientační a je vhodné je upravit s ohledem na množství a velikosti použitých surovin.

Obsah

POLÉVKY

Letní polévka se zeleninou a těstovinami	8-9
Polévka z máslové dýně se zázvorem	10-11

MASO & DRŮBEŽ

Pečené kuře s brambory Parmentier	12-13
Nedělní vepřová pečeně z jednoho hrnce	14-15
Jehněčí kotletky s rybízovou omáčkou z červeného vína	16-17
Tradiční slaný koláč s masem a houbami	18-19

RYBY

Kapsa s lososem a bylinkovým máslem	20-21
Treska v bylinkové krustě s parmezánem	22-23

BRAMBORY & ZELENINA

Zapečené brambory se sýrem	24-25
Pečené brambory s křupavou slaninou a sýrem	26-27
Zapečená cuketa s bazalkou a sýrem Gruyère	28-29

TĚSTOVINY, RÝŽE, SVAČINKY

Těstoviny Bolognese z jednoho hrnce	30-31
Rizoto s pikantní klobásou a sušenými rajčaty	32-33
Chutné zapečené sendviče	34-35

DEZERTY

Kouzelný dezert s čokoládou	36-37
Jablkový dezert s ovesnou drobenkou	38-39
Piškotové dortíky s ledovou polevou	40-41
Jablečný štrůdl	42-43



Grafický design
JPM & Associés

Obrázky receptů
Marielys Lorthios

Ostatní obrázky
Fotolia

Recepty
Glenis Noble

www.tefal.cz
tefal-uniflex.cz

Tefal®

Všechna práva vyhrazena

www.tefal.cz

Tefal®