

concept



GE3000

RECEPTY

OBSAH

5 MASO

11 RYBY

15 ZELENINA

19 PANINI

23 WAFLE

27 DEZERTY





MASO

VEPŘOVÉ PLÁTKY

SUROVINY

- 800 g vepřových plátků
- 2 cibule
- 6 lžic červeného vína
- 6 lžic vinného octa
- 6 lžic sójové omáčky
- špetka rozmarýnu
- olej

POSTUP PŘÍPRAVY

Nejprve si připravíme marinádu. Do větší misky dáme nadrobno nasekanou cibulku, červené víno, ocet, sójovou omáčku, nejmenno nasekaný rozmarýn. Vše dobře promícháme. Do marinády ponoříme naklapané vepřové plátky a necháme je alespoň 2 hodiny odležet v chladu. Vroubkované desky grilu jemně potřeme olejem a maso grilujeme z obou stran.



KOTLETY NA TYMIÁNU

SUROVINY

- 800 g vykostěných kotlet
- 1 dl olivového oleje
- citron
- 2 snítky tymiánu
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička pepře
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Kotlety omyjeme, rozložíme na prkénko a naklepeme. Maso osolíme a vložíme do větší uzavíratelné misky. Do té nalijeme olivový olej. Z omytého citronu na jemném struhadle oškrábeme kůru. Tu také přidáme a zalijeme vymačkanou šťávou. Nadrobno nasekáme tymián i česnek a spolu s pepřem přisypeme. Dobře promícháme. Takto maso marinujeme do druhého dne. Grilujeme na střední teplotu po dobu 6 minut z každé strany.



GRILOVANÉ HOVĚZÍ ŠPÍZY S ANANASEM

SUROVINY

- 800 g hovězího masa
- 8 lžic olivového oleje
- ½ lžičky chilli
- 2 snítky rozmarýnu
- 2 červené cibule
- 300 g ananasu
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Hovězí maso omyjeme a nakrájíme na kostičky. Vložíme je do větší misky, zalijeme olivovým olejem, osolíme a přidáme chilli koření. Důkladně promícháme, aby se maso ve směsi obalilo. Cibuli nakrájíme na čtvrtiny a rozdělíme na jednotlivé plátky. Ananas

též rozkrájíme na menší kousky. Střídavě špízy sestavujeme tak, že dáváme vždy maso, cibuli a ananas. Pečeme je na prudším ohni 7 až 10 minut. Průběžně otáčíme. Dobu pečení přizpůsobíme tomu, jak moc máme rádi maso propečené.



GRILOVANÁ JÁTRA NA POMERANČÍCH

SUROVINY

- 600 g vepřových jater
- 6 lžic olivového oleje
- 3 lžíce sójové omáčky
- 2 stroužky česneku
- 2 pomeranče



POSTUP PŘÍPRAVY

Játra dobře očistíme a odblaníme. Nakrájíme na asi 1 cm tenké plátky, důkladně omastíme, opepříme. Jeden pomeranč i s kůrou nakrájíme na plátky a poklademe jej mezi játra. Játra i pomeranče zpražíme z obou stran. Zbytek olivového oleje smícháme se sójovou omáčkou, prolisovaným česnekem a se šťávou ze zbylého pomeranče. Játra servírujeme přelitá zálivkou a se zeleninou a pečivem.

ZÁZVOROVÉ KUŘECÍ PALIČKY

SUROVINY

- 12 ks kuřecích paliček
- 150 g másla
- 2 stroužky česneku
- 5 cm zázvoru
- 1 lžička kurkumy
- 2 lžičky kari



POSTUP PŘÍPRAVY

Máslo necháme povolit a následně ho vložíme do mističky. Přidáme prolisovaný česnek, najemno nastrouhaný zázvor, kurkumu a kari koření. Stehýnka potřeme olejem, posolíme a dáme grilovat. V průběhu grilování potřáme ochuceným máslem. Kůže pak bude extrémně křupavá a provoněná kořením. Grilujeme spíš na nižší teplotu, aby se maso dobře propeklo a bylo opravdu měkké. Jako přílohu doporučujeme například rýži.

MASOVÉ KULIČKY

SUROVINY

- 800 g mletého masa
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 vejce
- 5 lžic strouhanky
- ½ lžičky pepře
- ½ lžičky oregana
- sůl

NA OMÁČKU

- 4 cibule
- 2 chilli papričky
- 500 ml vývaru
- ½ lžičky skořice
- snítka petrželové natě
- citron
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Mleté maso ve velké míse smícháme s nadrobno nakrájenou cibulí, prolisovaným česnekem, vejci a strouhankou, přidáme oregano, pepř a sůl. Dobře propracujeme a vyválíme koule o průměru cca 5 cm. Pečeme na středně rozpáleném grilu na hladkých deskách. Omáčku si připravíme předem. Cibuli s chilli papričkami pokrájíme nadrobno a osmahneme na oleji, zalijeme vývarem a dusíme. Ochutíme skořicí, petrželí a dle chuti dosolíme, můžeme přidat citronovou šťávu. Pak už stačí jen na talíři masové koule přelít touto vynikající omáčkou.



MLETÉ MASO PO ŘECKU

SUROVINY

- 800 g mletého masa
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky červené papriky
- 2 lžičky mletého kmínu
- 1 vejce
- Tzatziki:
- 250 g jogurtu řeckého typu
- salátová okurka
- 2 stroužky česneku
- 2 snítky kopru
- sůl, pepř
- ½ citronu



POSTUP PŘÍPRAVY

Jogurt dáme do misky, přidáme nastrouhanou vymačkanou okurku, prolisovaný česnek a nasekaný kopr. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou a dáme chladit. Do velké mísy dáme maso, nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, vejce, přidáváme červenou papriku, kmín a dobře promícháme. Vytvarujeme šišky, které navlékneme na grilovací jehlici a ogrilujeme. V průběhu grilování opatrně otáčíme. Servírujeme s vychlazeným tzatziki.

DOMÁCÍ BURGER S CHERRY RAJČÁTKY

SUROVINY

- 800 g hovězího masa
- 2 jarní cibulky
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička worcestrové omáčky
- ½ lžičky mletého chilli
- 3 vejce
- olivový olej
- sůl



POSTUP PŘÍPRAVY

Mleté maso vložíme do větší misky, přidáme sůl, chilli, worcestrovou omáčku. Jarní cibulku nakrájíme najemno a také přidáme. Vejce ve vedlejší misce rozšleháme a nakonec k masu přilijeme. Tuto směs dobře promícháme a uložíme do lednice asi na hodinu odležet. Poté ze směsi vytvarujeme čtyři placičky a na rozpáleném grilu zprudka grilujeme 4-5 minut z každé strany. Průběžně potíráme olejem. Vedle toho vložíme na rošt omytá cherry rajčátka a také je opečeme. Perfektně se hodí jako příloha.



GRILOVANÁ KUŘECÍ KŘIDÉLKA SE SÝROVÝM DIPEM

SUROVINY

- celá kuřecí křídélka (12 kusů)
- jablečný ocet (250 ml)
- olivový olej (30 ml)
- worcestrová omáčka (30 ml)
- mleté chilli (10 g)
- mletá paprika (2 špetky)
- pár kapek tabasca (1 dávka)
- mořská sůl (1 dávka)
- čerstvě namletý pepř (1 špetka)
- modrý sýr (150 g)
- česnek, oloupaný a utřený (2 stroužky)
- zakysaná smetana (70 ml)
- majonéza (35 g)
- pár kapek worcestrové omáčky (1 dávka)
- mléko (na zředění) (20 ml)
- sůl a pepř (1 špetka)

POSTUP PŘÍPRAVY

Ve velké míse smíchejte ingredience na marinádu a naložte do ní kuřecí křídélka. Uložte do lednice a nechte 4 hodiny marinovat.

Připravte si sýrový dip. Nadržte modrý sýr do misky, přidejte zakysanou smetanu, utřený česnek, majonézu, worcestrovou omáčku a vše vymíchejte dohladka. Osolte a opepřete. Pokud je vzniklá směs tuhá, přidejte trochu mléka. Přikryjte mikroténovou fólií a uložte do lednice.

Křídélka vyndejte z marinády a nechte okapat. Grilujte přibližně 15-20 minut, dokud jejich nejmasitější načervenalá část nezrůžoví. Křídélka stále potírejte zbylou marinádou.

Jakmile jsou křídélka hotová, přendejte je na talíře a servírujte se sýrovým dipem.

VEPŘOVÉ KOTLETY NA PIVU

SUROVINY

- 800 g vepřových kotlet bez kosti
- 2 dl oleje
- 1 dl černého piva
- 2 stroužky česneku
- 2 bobkové listy
- 1 lžíce pepře
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Kotlety jemně naklepeme. Do větší misky nalijeme olej, pivo, přidáme drcený pepř, prolisovaný česnek, bobkové listy. Maso vložíme do této marinády a důkladně promícháme. Necháme přes

noc naložené v lednici. Druhý den maso před pečením nasolíme a pečeme na rozpáleném grilu z obou stran. Zdobíme nasekanými bylinkami a podáváme s opečenými bramborami.





RYBY

TRESKA S BALSAMIKOVÝM KRÉMEM

SUROVINY

- 800 g filetů z tresky
- 2 dl balsamického octa
- 1,5 dl třtinového cukru
- 1 dl červeného vína
- 2 citrony
- ½ lžičky pepře
- 70 g hladké mouky
- 2 dl olivového oleje
- salát



POSTUP PŘÍPRAVY

Balsamický ocet nalijeme do pánvičky, přidáme cukr a červené víno. Vaříme, dokud redukce nezhoustne a nezkaramelizuje. Následně odstavíme a necháme zchladnout. Tento hustý sirup si můžeme nechat v lednici až čtvrt roku. Filety z tresky omyjeme a vypereme v citronové šťávě. Osolíme, opepříme. Na pracovní plochu dáme trochu hladké mouky a filety v ní lehce obalíme. Pečeme na naolejované desce grilu při střední teplotě. Opečeme z obou stran dozlatova, vložíme na salátové lůžko a přelijeme připravenou balsamickou redukcí.

STEAKY Z TUŇÁKA

SUROVINY

- 800 g tuňáka
- citron
- 100 g másla
- grilovací koření na ryby
- snítka rozmarýnu
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Silnější podkovy z čerstvého tuňáka dobře omyjeme, pokapeme citronovou šťávou a okořeníme z obou stran grilovacím kořením, posolíme dle chuti. Steaky vložíme na gril, doporučujeme vroubkovanou desku a rybu pečeme zprudka po obou stranách. Během grilování potíráme máslem. Získáme tím krásnou kůrku a skvělou chuť. Nepečeme příliš dlouho. Steak by měl zůstat uvnitř růžový, aby maso nebylo suché. Upečený steak dáme na talíř a dozdobíme hoblíčkou másla a nasekaným čerstvým rozmarýnem.



KREKETOVÉ ŠPÍZY

SUROVINY

- 800 g větších krevet
- olivový olej
- ¼ lžičky chilli koření
- snítka rozmarýnu a tymiánu
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Krevety oloupeme a odstraníme hlavu. Po vnější straně ji rozřízneme a vyjmeme černé střívkó. Opláchneme a důkladně osušíme. Do misky vlijeme olivový olej, přisypeme chilli koření, sůl a nadrobno nakrájené bylinky. Přilijeme citronovou šťávu. Do této marinády vložíme krevety a důkladně promícháme. Krevety následně navlékneme na špejle a 4 minuty grilujeme.



GRILOVANÝ KAPR

SUROVINY

- 2 porce kapra
- 2 stroužky česneku
- mletá sladká paprika
- sůl, pepř
- olivový olej
- nasekaná petrželka
- citronová šťáva

POSTUP PŘÍPRAVY

Kapra pomažeme z obou stran citronovou šťávou, osolíme, opepříme a posypeme mletou sladkou paprikou. Olej smícháme

s nasekanou petrželkou a prolisovaným česnekem. Touto směsí potřeme kapra, necháme asi hodinu v chladu marinovat a pak grilujeme z obou stran. Doba záleží na velikosti kapra.

SARDINKY SE ZELENÝMI FAZOLEMI

SUROVINY

- 800 g sardinek
- 4 citrony
- 2 dl olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 limeta
- snítka petrželky
- chilli papričky
- 300 g sterilované kukuřice
- 300 g sterilovaných zelených fazolí
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Ryby omyjeme, očistíme a odstraníme vnitřnosti. Kůži příčně jemně nařežeme. Vložíme je do větší mísy plné citronové šťávy a dobře je v ní propereme. Olivový olej v misce ochutíme česnekem, limetovou šťávou, solí a petrželkou. Pokud chceme, můžeme použít i chilli papričky. Sardinky pražíme na olejem potřené desce dokřúpava. Podáváme například se sterilovanou kukuřicí a zelenými fazolkami.



ŠPÍZ S LOSOSEM

SUROVINY

- 800 g filetů z lososa
- 2 citrony
- 2 cukety
- 2 červené papriky
- 1 dl olivového oleje
- ½ lžičky pepře
- sůl



POSTUP PŘÍPRAVY

Filety z lososa zbavené kůže omyjeme a osušíme. V míse následně filety vypereme v citronové šťávě. Omytou zeleninu nakrájíme na kousky, lososa též nakrájíme. Navlečeme suroviny na kovové jehlice nebo špejle. Poté potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme. Pečeme na středním žáru.

PSTRUH NA GRILU

SUROVINY

- 4 pstruzi
- 2 citrony
- 2 svazky bylinek (kopr, bazalka, pažitka)
- 4 stroužky česneku
- sůl
- mletý pepř
- 5 lžic olivového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

Očištěnému pstruhovi jemně nařízneme kůži a jak zevnitř, tak z venčí osolíme a opepříme. Připravené bylinky si nasekáme a vložíme do hmoždíře. Přidáme nakrájený česnek, olivový olej a vše důkladně rozetřeme. Takto připravenou směsí pstruhy zevnitř potřeme a vložíme plátky citronu.

Grilujeme na střední teplotu maximálně 10 minut. Rybu nesmíte vysušit, jinak si nepochutnáte.





ZELENINA

GRILOVANÁ ČERVENÁ ŘEPA S POMERANČI

SUROVINY

- 4 červené řepy
- olivový olej
- 4 pomeranče
- ½ lžičky pepře
- 400 g rukoly
- 8 lžic balsamického octa
- sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

Řepu omyjeme a oloupeme. Potřeme olivovým olejem, osolíme a zabalíme do alobalu. Takto připravenou pečeme na grilu. Když je řepa měkká, necháme jí lehce vychladnout a pokrájíme na kolečka. Pomeranče také oloupeme a nakrájíme na plátky. Pomerančová kolečka rozložíme na čtyři talíře, na každé vložíme jedno kolečko řepy. Tím vytvoříme efektní terčíky, okolo nich poklademe rukolu. Celý předkrm dochutíme olivovým olejem, solí a balsamickým octem.



ZAPEČENÁ CUKETA S MOZZARELLOU

SUROVINY

- 2 cukety
- 4 balíčky mozzarellly
- 50 g pesta
- olivový olej
- 100 g petrželky
- sůl



POSTUP PŘÍPRAVY

Cuketu omyjeme, osušíme a nakrájíme na kolečka vysoká jeden centimetr. Z jedné strany je lehce potřeme pestem. Mozzarellu nakrájíme na plátky. Ty pak klademe na pestem potřenou stranu cuket. Pokud chceme, můžeme místo pesta použít drcený česnek. Na gril vkládáme opatrně, aby se nám kolečka nerozpadla. Při pečení je neotáčíme, sýr by stekl. Doporučujeme potřít cuketu se sýrem těsně před koncem pečení olivovým olejem, ve kterém je nasekaná čerstvá petrželka. Na závěr osolíme dle chuti.

GRILOVANÁ ZELENINA

SUROVINY

- čerstvá paprika
- červená cibule
- cuketa
- lilky
- (může být i jiná zelenina)
- olivový olej
- sůl
- pepř
- provensálské koření

POSTUP PŘÍPRAVY

Lilky nakrájíme na kolečka, osolíme je a necháme je 15 minut odpočívat. Pak je otřeme kuchyňskou utěrkou, ostatní zeleninu nakrájíme na větší kousky. Vše osolíme, opepříme, přidáme provensálské koření a potřeme olivovým olejem. Grilujeme dozlatova (zelenina nesmí po grilování být příliš měkká).



GRILOVANÉ ŽAMPIONY S PAPRIKOU A SÝREM

SUROVINY

- 8 větších žampionů
- 8 červených paprik
- sůl, černý mletý pepř
- chili
- olivový olej
- 2 stroužky utřeného česneku
- 75g strouhaného parmezánu
- 150g sýru ricotta



POSTUP PŘÍPRAVY

Žampiony očistíme, zbavíme nohy tak, aby zůstal pouze očištěný klobouk. V misce smícháme parmezán, ricottu, utřený česnek a 2 lžíce olivového oleje. Dobře smícháme a vytvoříme tuhou hmotu. Pokrájíme jednu papriku na proužky a zbavíme jadérek, vložíme do klobouků žampionů a přikryjeme utřenou náplní, dosolíme, dopepříme, pokud máme rádi ostré, můžeme použít chilli. Vložíme na gril a pečeme přímo asi 8-10 minut, dokud nejsou houby měkké. Zbylé papriky potřeme olivovým olejem, a pečeme v celku na vysokou teplotu, otáčíme. Poté sundáme z grilu, necháme cca 5 minut zchladnout, zbavíme jadřinců a pokrájíme na kousky cca 5x5cm, podáváme ke grilovaným žampionům.

PLNĚNÉ PAPRIKOVÉ LUSKY S BYLINKOVÝM KUSKUSEM A CITRONEM

SUROVINY

- 200g kuskusu
- 350ml zeleninového vývaru
- olivový olej
- česnek
- 2 lžíce pažitky
- 4 lžíce jemně nasekaného koriandru
- 10 jemně nasekaných černých oliv
- 1/2 zralého citronu
- 200 g drceného fetta sýra
- sůl, pepř
- 4 větší červené papriky

POSTUP PŘÍPRAVY

V misce smícháme kuskus se zeleninovým horkým vývarem, necháme asi 5 minut stát, aby se vývar dobře vsákl, přidáme tři lžíce olivového oleje, bylinky, nadrobno nakrájené olivy, drobně nasekaný citron, sůl, pepř, a feta sýr, dobře promícháme a necháme odstát.

Papriky rozpůlíme podél, zbavíme jadérek, potřeme olivovým olejem a asi 4 minuty napřímo grilujeme. Pak naplníme připravenou náplní, a grilujeme dalších cca 8-10 minut, dokud nejsou papriky měkké a kuskus horký.



GRILOVANÉ CUKETY

SUROVINY

- 2 menší cukety
- 4 menší ve slupce vařené brambory
- 5 lžic olivového oleje
- 3 stroužky třeného česneku
- 1 červená paprika
- provensálské koření
- sůl, mletý černý pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

Cukety pokrájíme asi na centimetr silná kolečka, která osušíme a z obou stran osolíme. Vařené brambory oloupeme a nakrájíme stejně jako cukety. Do oleje přidáme koření, česnek a sůl, a potřeme kolečka brambor i cuket, grilujeme zprudka asi 3 minuty, podle síly plátků. Po dogrilování posypeme na jemno nakrájenou červenou paprikou a podáváme.





PANINI

PANINI

Oblíbené italské panini můžete připravit i doma. Panini je zapečené pečivo nebo chléb se šunkou, lososem, sýrem nebo zeleninou. Existuje mnoho různých variací. Stačí si jen vybrat ingredience a můžete zapékat.

Mezi nejoblíbenější patří pršut, mozzarella a rajče, šunka, ementál a bazalka, uzený losos, mascarpone a rajče, a slanina, vejce a rajče. Z tortily můžeme připravit zapečené quesadilly.

SUROVINY

- 4 ks baget, bagetek, housek, ciabatta, tortil nebo krajíce chleba
- 8 plátků šunky, slaniny nebo kousky smaženého kuřecího masa
- 8 plátků mozzarely, nivy, hermelínu, eidamu nebo kozího sýru
- 2 rajčata nakrájená na 8 plátků
- 4 listy ledového salátu
- olivový olej



POSTUP PŘÍPRAVY

Pečivo rozkrojíme a naplníme jej plátky šunky, sýru, rajčat a salátu. Přiložíme horní část a potřeme ji olivovým olejem. Dáme vše zapéct.

AMERICKÉ PANINI S MASOVÝMI KULIČKAMI



SUROVINY

- 200 g mletého hovězího masa
- sůl a pepř
- 4 ciabatty
- 150 g sýru ementálského typu
- 2 lžíce kečupu
- 1 cibuli, lžičku cukru
- olivový olej.

POSTUP PŘÍPRAVY

Hovězí maso ochuťte solí a pepřem, propracujte rukama a vytvořte z něj kuličky o průměru 2 centimetry. Ty ogrilujte. Na zbylém tuku osmahněte kolečka cibule se lžičkou cukru. Do podélně rozkrojené ciabatty na sebe navrstvěte půlky hovězích kuliček, sýr, kečup a cibuli. Přiklopte, potřete kapkou olivového oleje a opečte z obou stran dozlatova. Nemusíte se bát, že by se vám panini rozpadly, sýr vše dokonale spojí. A můžete vychutnávat.

ITALSKÉ PANINI S BAZALKOU A MOZARELLOU

SUROVINY

- 200 g mozzarely v nálevu
- 2 rajčata
- 2 stroužky česneku
- hrst bazalkových lístků
- 4 ciabatty, olivový olej.

Mozarellu oddělte od nálevu a nakrájejte ji na plátky. Rajčata pokrájejte na malé kousíčky a smíchejte je s prolisovaným česnekem. Podélně rozříznutou ciabattu poté naplňte plátky sýru, rajčatovou směsí a vše ještě pokladte bazalkou. Přiklopte, potřete olejem, zapečte z obou stran a podávejte.

ČESKÁ VARIACE S KUŘETEM A HERMELÍNEM

SUROVINY

- 150 g kuřecích prsou
- grilovací koření, sůl a pepř
- 1 hermelín
- 1 červenou papriku
- oregano
- 4 ciabatty
- olivový olej



POSTUP PŘÍPRAVY

Kuřecí prsa okořeňte grilovacím kořením, přidejte sůl, pepř a ogrilujte. Poté maso i hermelín nakrájejte na plátky. Rozpůlenou ciabattu naplňte kousky

masa, proužky červené papriky, sýrem a posypte oreganem. Přiklopenou ciabattu ještě potřete olejem a opečte ji z obou stran.

BRUSCHETTA

SUROVINY

- 200 g rajčat
- 1 špetka oregana nebo bazalky
- 4 stroužky česneku
- 4 krajíce bílého chleba
- olivový olej
- sůl



POSTUP PŘÍPRAVY

Krajíčky bílého chleba opečeme z obou stran na grilu dozlatova a potřeme česnekem. Rajčata nakrájíme nadrobno, česnek na tenké plátky, posypeme oreganem, osolíme, zakápneme olivovým olejem a zamícháme. Takto připravená rajčata upravíme na opečený chléb.

PANINI S ANGLICKOU SLANINOU, ŠUNKOU A SÝREM

SUROVINY

- 6 plátků sendvičového chleba
- 6 plátků anglické slaniny
- 4 plátky Bohemia šunky
- 4 plátky sýra Eidam
- máslo
- hořčice

POSTUP PŘÍPRAVY

Na jednu porci použijeme tři plátky chleba. Vrstvíme: na 1. chléb - máslo, anglická slanina a sýr, přiklopíme

2. chlebem - na něj máslo, hořčice, šunka a sýr, přiklopíme 3. chlebem - a nahoře ještě lehce potřeme máslem. Obě porce vložíme do grilu s panini deskami a zapékáme do zlatohněda.





WAFLE

TRADIČNÍ BELGICKÉ VAFLE

SUROVINY

- 150 ml mléka
- 3 vejce
- 7 lžic rostlinného oleje
- 175 g hladké mouky
- 1 lžice cukru krystal
- 2 lžičky prášku do pečiva
- ½ lžičky soli

VÝBORNÉ VAFLOVÉ TĚSTO

SUROVINY

- 3 lžičky cukr krupice
- 1,5 hrnku mléka
- 3 ks vejce
- 1/3 hrnku oleje
- 2 hrnky mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky soli

POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny ingredience (žloutky, cukr, mouku s práškem do pečiva, olej, sůl, mléko) smícháme a nakonec přimícháme ušlehaný sníh z bílků a vytvoříme těsto. Těsto nalijeme do grilu s deskami na vafle.

Hotové vafle potíráme marmeládou, zdobíme šlehačkou a podle chuti sypeme kakaem či grankem. Můžeme přidat i pár kousků ovoce.



POSTUP PŘÍPRAVY

V míse smícháme suché přísady. Oddělíme bílky od žloutků a bílky ušleháme do tuha.

K suchým přísadám přidáme olej, mléko a žloutky a šleháme, dokud není těsto hladké.

Přidáme ušlehané bílky.

Hotové těsto nalijeme do grilu s deskami na vafle a pečeme asi 5-7 minut.

Podáváme s javorovým sirupem, marmeládou, medem nebo nutellou, šlehačkou.



JAHODOVÉ VAFLE S JOGURTEM

NA JAHODOVOU OMÁČKU:

- 500 g jahod (malé v celku, větší přepůlené)
- 100 g krupicového nebo vanilinového cukru
- čerstvá šťáva z ½ pomeranče



NA VAFLE:

- 220 g polohrubé mouky
- 1 sáček prášku do pečiva
- 2 lžičky krupicového cukru
- špetka soli
- 300 ml mléka
- 2 velká vejce
- 2 lžíce másla, rozpuštěného
- máslo nebo olej na potření plotýnek vaflovače
- moučkový cukr na posypání

NA MEDOVÝ JOGURT

- 500 ml tučnějšího bílého jogurtu
- nastrohaná kůra z 1 pomeranče
- 1-2 lžíce lesního medu

POSTUP PŘÍPRAVY

Do menšího kastrůlku dejte jahody, cukr a pomerančovou šťávu. Přikryjte pokličkou, přiveďte k varu a vařte jednu až dvě minuty. Pak odklopte a pár minut povařte na co nejmenším plameni, dokud šťáva nezhoustne.

Udělejte vafle. První čtyři přísady smíchejte v misce. V mléku rozšlehejte vejce a máslo, vlijte k mouce a zpracujte

v hladké těsto. Nechte ho dvacet minut odpočívat. Pak rozehřejte gril s deskami na vafle a plotýnky potřete tukem. Vlijte těsto, uzavřete a pečte dozlatova. Hotové vafle pocukrujte a přepulte.

Jogurt smíchejte s pomerančovou kůrou a medem. Servírujte na talíři nebo v pohárech: v tom případě střídejte vrstvy jogurtu a jahod, navrch dejte vafli.

DOMÁCÍ VAFLE

SUROVINY

- 375 ml mléka
- 1/2 lžičky soli
- 1,5 lžíce cukru krupice
- 3 vejce
- 440 ml hladké mouky
- 8 lžic oleje
- 1/2 balíčku prášku do pečiva
- šlehačka na ozdobu
- džem nebo marmeláda (nebo čokoládová poleva na potření)

POSTUP PŘÍPRAVY

Rozklepneme vejce a oddělíme bílky od žloutků. Z bílků ušleháme tuhý sníh. V míse smícháme mouku, sůl, cukr, prášek do pečiva a zašleháme žloutky, olej a mléko.

Šleháme tak dlouho, dokud těsto není úplně hladké, bez hrudek. Nakonec lehce vmícháme tuhý sníh a upečeme. Ještě vlažné potíráme dle chuti marmeládou, džmem, čokoládou a ozdobíme šlehačkou.



TRADIČNÍ VAFLE

SUROVINY

- 300 g hladké mouky
- 10 g kypřicího prášku do pečiva
- špetka soli
- 75 g krupicového cukru
- 100 g másla
- 2 vejce
- asi ½ litru mléka
- (možno i pár kapek ginu)

POSTUP PŘÍPRAVY

Všechny sypké ingredience smícháme, přidáme změkklé máslo, vejce, mléko, podle chuti i pár kapek ginu, a vyšleháme v hladké těsto (konzistence jako na lívance), které necháme 2 hodiny odstát.

Potom těsto naléváme na gril s deskami na vafle a pečeme dozlatova. Upečené vafle mažeme marmeládou, nutelou nebo jenom sypeme moučkovým cukrem.





DEZERTY

GRILOVANÁ JABLKA

SUROVINY

- 4 jablka
- půl citrónu
- 4 sladké housky
- 5 lžic rozpuštěného másla
- 2 lžice cukru
- 1 lžička mleté skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

Jablka zbavená jadřince nakrájíme na silnější plátky a pokapeme citronovou šťávou. Housky rozkrojíme na polovinu a každou potřeme máslem. Jablka i housky dáme na středně horký gril a grilujeme asi 3 minuty z obou stran, dokud nezezlátnou. Plátky na grilu posypeme cukrem se skořicí a grilujeme asi další minutu. Jablka vložíme do opečené housky, posypeme ještě trochou skořice a cukru. Servírujeme ještě horké.

ANANAS S RUMOVOU POLEVOU

SUROVINY

- Ananas
- 2 lžice třtinového cukru
- 1 lžička mletého zázvor
- 4 lžice rozpuštěného másla
- 2 lžice rumu



POSTUP PŘÍPRAVY

Ananas nakrájíme na čtvrtky a vyřízneme vnitřní vlákno. Nařízneme ananas mezi dužninou a slupkou, ale neoddělujeme. Dužninu ještě nakrájíme napříč na silné proužky. Špejlí propíchneme každou čtvrtku tak, aby naříznuté proužky držely pohromadě. Smícháme cukr, zázvor, máslo a rum a potřeme touto směsí ananas. Grilujeme asi 4 minuty, pak je polijeme zbylou směsí a podáváme.



OVOCNÉ ŠPÍZY

- 2 banány
- 3 kiwi
- 10 jahod
- lžíce rozpuštěného másla
- lžíce citronové šťávy
- lžička mleté skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

Oloupeme kiwi a banány a vše nakrájíme na kousky. Napichujeme s jahodami střídavě na špejle, které jsme dali předem asi na 15 minut do vody. Smícháme máslo, citronovou šťávu a mletou skořici. Touto směsí ovoce potřeme. Grilujeme na středně horkém grilu asi 3 minuty dozlatova a mezitím jednou otočíme. Podáváme například s čokoládou nebo zmrzlinou.



GRILOVANÉ BANÁNY S JOGURTEM

SUROVINY

- 4 banány
- 150 g jogurtu
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce cukru
- ½ tabulky čokolády



POSTUP PŘÍPRAVY

Banány ve slupce grilujeme asi 10 minut ve slupce na středně rozpáleném grilu a obracíme. Jogurt, šťávu a cukr smícháme dohromady. Banány podélně rozřízneme a ozdobíme krémem a nastrouhanou čokoládou.

OVOCNÉ ŠPÍZY

SUROVINY

- 2 pomeranče
- 1 mango
- 1 avokádo
- 1 papáju
- 1 ananas
- 2 limetky
- 200 g tekutého medu
- mascarpone
- máta
- javorový sirup
- opražené mandlové lupínky

POSTUP PŘÍPRAVY

Ovoce očistěte a omyjte. Nakrájejte na stejně velké kousky, které střídavě napíchnete na namočené špejle. Limetkovou šťávu rozmíchejte s medem a nasekanou mátou. Takto připravenou marinádou potřete ovoce a grilujte asi 5 minut. Před podáváním přelijte javorovým sirupem a nahoru přidejte lžíci mascarpone a posypte lupínky.

GRILOVANÁ JABLKA S TVAROHEM

SUROVINY

- 2 jablka
- 40 g másla
- 2 lžičky mleté skořice
- ½ citronu
- 300 g tvarohu
- 50 rozinek
- 4 lžičky medu

POSTUP PŘÍPRAVY

Tvaroh smícháme s cukrem, rozinkami, citronovou kůrou a šťávou. Rozpůlíme jablka napříč a odstraníme jádřince a položíme na gril. Po opečení vložíme do důlku kousek másla a necháme rozpustit, posypeme skořicí. Po rozpuštění másla, sundáme z grilu a na talířku naplníme jablka tvarohem. Dezert dochutíme medem a můžeme ozdobit třeba meduňkou.



GRILOVANÉ BROSKVE S MEDEM A OŘECHY

SUROVINY

- 6 broskví
- jogurt
- 4 lžičky medu
- 50 g ořechů
- olivový olej

POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté broskve rozpůlíme a vypec-kujeme. Každou důkladně zalijeme olivovým olejem. Broskve grilujeme na rozpáleném grilu z každé strany asi 3 minuty. Jakmile jsou hotové, nakrájíme je na měsíčky. Doporučujeme podávat s bílým jogurtem, ořechy a zalité medem.

GRILOVANÉ HRUŠKY SE ZMRZLINOU



SUROVINY

- ½ citronu
- hrst kandovaného ovoce
- 300 ml zmrzliny
- 3 hrsti piškotů
- 6 hrušek

POSTUP PŘÍPRAVY

Omyté hrušky rozpůlíme a čajovou lžičkou odstraníme jadřince. Z citronu vymačkáme šťávu a potřeme jí každou hrušku. Kandované ovoce smícháme s rozdrobenými piškoty a rozdělíme do otvorů po jadřinci. Půlky hrušek dáme na rozpálený gril, položíme na ně plátek másla a grilujeme. Grilované hrušky dáme na talíř se zmrzlinou.



concept

premium

JINDŘICH VALENTA - CONCEPT

Vysokomýtská 1800 - 565 01 Choceň

tel.: 465 471 400, 465 471 412

fax: 465 473 304

e-mail: podpora@my-concept.cz



www.my-concept.cz

f Sledujte nás na facebooku!