

RECEPTY

Petra Stupky

SOGO[®]
SS-10465

za pár minut v chytré
troubě zdravě a hravě
s minimem tuku



HORKOVZDUŠNÉ SMAŽENÍ

s minimem tuku



BÁJEČNÉ GRILOVÁNÍ

na otočném grilu



KLASICKÉ PEČENÍ

masa i sladkostí



SUŠENÍ, OHŘÍVÁNÍ, ZAPÉKÁNÍ I ROZPÉKÁNÍ

a vše docela snadno a rychle





PETR STUPKA

Když jsem dostal tuhle chytrou troubu SOGO domů, abych ji vyzkoušel, říkal jsem si v duchu, že je to další jaksi nadbytečné zařízení. Když jsem ale poprvé upekl či spíše vysmažil hromádku krásných, křehkých brambůrek a vysypal je z kulatého koše, konstatovala moje žena: „Doufám, že nám ta šikovná troubička zůstane doma.“ Dva dny poté jsem za pár minut přenádherně upekl špízy z marinovaného krůtího masa a hned potom upekl k odpolednímu čaji rychlé muffiny. V tu chvíli už chytrá, rychlá a šikovná troubička byla podle ženy miláček a začínal jsem na ní možná i trochu žárlit.... Některé další velmi úspěšné pokusy se zapékáním, rozpékáním, sušením, smažením a grilováním jsem raději prováděl mimo domov, ale to není až tak důležité.

Důležitá je ta skutečnost, že chytrou troubu SOGO je fakt praktické mít v kuchyni po ruce.

Ať vás smažení a pečení s touto troubou baví a chutná.



Smažení s minimem tuku

Přiznám se, že nejsem žádný velký nadšenec pro smažené hranolky a smažená jídla vůbec. Ani by mě nenapadlo kupovat si fritézu a nalévat do ní litry oleje. Ale tenhle způsob horkovzdušného smažení mě opravdu oslovil.

Jen vířivý horký vzduch a trošku oleje a pak už je to jenom na vás zda usmažíte žampiony, sýrové kroketky, brambory či hranolky z kořenové zeleniny.

HORKOVZDUŠNÉ SMAŽENÍ

Smažené hranolky a spol

Do kulatého otáčivého koše na smažení se vejde až 750 g syrových brambor. Ideální je však náplň 500 – 600 g, což jsou v podstatě dvě solidní porce. Horkovzdušným smažením ubydnou syrové brambory na objemu cca o polovinu. Záleží na kvalitě brambor a velikosti hranolek.

Nakrájené syrové hranolky, kostičky i jiné tvary případně trochu osušte a pak promíchejte s 20 ml oleje. Opravdu stačí tak málo. Vložte je do koše a smažte 15 – 20 minut při 200 stupních v otáčivé kleci.

Stejně připravíte i měsíčky brambor se slupkou, jemné slámové hranolky, kuličky a jinak upravené nebo tvarované brambory.

Podobně snadno dotáhnete k dokonalosti i před smažené hranolky kupované ve zmrazeném stavu. K nim už zpravidla není nutné přidávat olej a může jich být v koši více. Stačí 5 – 10 minut smažení v koši.



Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!