

SPIRALIZÉR



Návrhy kreativních
receptů



SILVERCREST®

OBSAH

Úvod	02
Saláty	06
Hlavní jídla	11
Snacky	29
Sladké pokrmy	31
Přehled hesel	33
Obrazový materiál	34

ÚVOD

Pomocí spiralizéru **SILVERCREST** vykrouzlíte jako mávnutím kouzelného proutku chutné mrkvové špagety, jablečné nudle, spirály z červené řepy a mnoho dalšího pro přípravu zdravých a opticky zajímavých pokrmů, snacků a salátů.

V tomto sešitu s recepty vám nabízíme doporučení, tipy a příklady receptů pro optimální využití spiralizéru.

Zkratky

cm = centimetr
pol. lžíce = polévková lžíce
g = gram
špet. = špetka

l = litr
ml = mililitr
bal. = balíček
čaj. lžička = čajová lžička



Ikony

To, jestli jsou recepty vegetariánské nebo veganské, jestli obsahují rybu nebo maso, snadno zjistíte podle následujících ikon, jimiž jsou recepty označeny:



vegetariánské



veganské



obsahuje rybu



obsahuje maso

Které druhy ovoce a zeleniny jsou pro spiralizér vhodné?

Nejvhodnější je zelenina a ovoce podélného tvaru o průměru cca 3–6 cm, jako jsou například silné mrkve nebo ředkev.

Ovoce a zeleninu většího průměru nebo kulatého tvaru, jako je například dýně, je třeba před zpracováním případně nakrájet.

Struktura by měla být co možná nejpevnější, takové ovoce nebo zeleninu lze ve spiralizéru nejlépe zpracovat.

U zeleniny nebo ovoce, které mají středně měkkou, šťavnatější dužinu, jako jsou cukety nebo okurky, se doporučuje dbát již při nákupu na výběr co možná nejpevnějších kusů. Měkké druhy ovoce a zeleniny, jako jsou banány nebo lilek, nejsou pro zpracování ve spiralizéru vhodné. Nelze z nich vytvořit spirály. Ovoce, resp. zelenina by se jen rozmačkaly.

Zeleninu s listovou strukturou, jako je červené zelí nebo cibule, nelze sice krájet na dlouhé nudle, ale je možné ji pomocí spiralizéru nakrájet na jemné proužky.

Druhy zeleniny a ovoce s dutými prostory (např. paprika) nebo se zrníčky rozptýlenými v dužině (např. meloun) nejsou pro spiralizér vhodné. Výjimku představují hrušky a jablka, protože u nich jádřínek při zpracování zbude a případně zpracovaná jádra lze ze spirál vytřídit. Ke zpracování na spirály se i přes přítomnost semínek hodí také muškátová dýně, protože semínka se nacházejí pouze v „břichaté“ části zeleniny. A tu lze jednoduše odříznout.

Který krájecí nástavec je vhodný?

Následující tabulka vám nabídne přehled, který krájecí nástavec je nejlepší použít na které druhy ovoce nebo zeleniny. Každé ovoce nebo zelenina jsou kvůli své povaze podle stupně zralosti, stáří atd. jiné, proto se může stát, že se údaje v tabulce liší. Zde uvedené hodnoty doplňte o své zkušenosti.

Potraviny	Krájecí nástavec		
	cca 3 mm (špagety)	cca 9 mm (tagliatelle)	cca 50 mm (široké nudle, chipsy atd.)
mrkev	•	•	•
cuketa	•	•	•
celer bulvový	•	•	•
brambory	•	•	•
sladké brambory	•	•	•
kedluben	•	•	•
červená řepa	•	•	•
salátová okurka		•	•
brokolice (stonky)	•	•	
červené/bílé zelí			•
dýně	•	•	•
tuřín	•	•	•
ředkev		•	•
jablko		•	•
hruška		•	•

Příprava zeleniny a ovoce

Ovoce nebo zeleninu omyjte a osušte. Poté odstraňte veškeré listy, květy a stonky. Čím je povrch potraviny rovnější, tím bude výsledek rovnoměrnější.

Potraviny se silnými slupkami, např. kedluben nebo dýně, je před zpracováním třeba oloupat.

Potraviny před zpracováním nakrájejte tak, aby se vešly do plnicího otvoru. Optimální průměr činí 3–6 cm. Takové potraviny jsou dostatečně malé, aby se vešly do plnicího otvoru, a dostatečně velké, aby je bylo možné správně zafixovat na pěchovadle.

Horní a spodní konce potravin zařízněte do rovna, aby je bylo možno řádně upevnit na pěchovadle.

Tipy a triky

zeleninu nebo ovoce vždy řádně upevnili na pěchovadle, a pěchovadlo poté umístěte maximálně svisle do plnicího otvoru.

Pokud chcete vytvořit dlouhé spirály, tlačte ovoce nebo zeleninu do plnicího otvoru maximálně rovnoměrným, lehkým tlakem.

Pokud chcete získat kratší nudličky, tlak v průběhu doby přerušete.

Tlak, který je třeba vyvinout, abyste vyrobili perfektní spirály, záleží na druhu potraviny. Začněte s nižším tlakem a pomalu ho zvyšujte, dokud nebudete s výsledkem spokojeni.

 Obrázky v tomto sešitě s recepty jsou pouze příklady a v závislosti na stupni zralosti nebo druhu ovoce se mohou od vašeho výsledku mírně lišit.





Přísady pro 4 osoby

- 3 pol. lžíce bílého octa
- balsamický ocet
- 3 pol. lžíce citronové šťávy
- sůl
- pepř z mlýnku
- 1 čaj. lžička středně ostré
- hořčice
- 4 pol. lžíce olivového oleje
- 8 koktejlových rajčat
- 50 g černých oliv
- 500 g cukety
- 1 pol. lžíce česnekového
- olivového oleje
- 1 pol. lžíce másla
- 150 g ovčího sýra feta

CUKETOVÉ ŠPAGETY

ve sklenici

Z balsamického octa, citronové šťávy, soli, pepře, hořčice a olivového oleje připravte dresink.

Omyjte koktejlová rajčata a nakrájejte je na špalíky.

Vypeckujte olivy a rovněž je nakrájejte na špalíky.

Omyjte a očistěte cukety a nakrájejte je krájecím nástavcem 3 mm na jemné zeleninové nudličky.

Na pánvi rozpalte česnekový olivový olej s máslem a nechte v něm cuketu cca 4 minuty opékat na skus, průběžně obračejte.

Stáhněte zeleninové nudličky ze sporáku a dejte je promíchané s rajčaty a olivami do sklenice. Navrch nakapejte dresink a rozdrobte sýr feta.



Tip: Cuketové špagety můžete servírovat vlažné nebo vychlazené.



Přísady pro 4 osoby

- 1 okurka
- 2 zelená jablka
- 1 avokádo
- 200 g quino
- 80 g rukoly
- 2 hrsti kešu oříšků
- 8 pol. lžic olivového oleje
- 6 pol. lžic neslazeného
- mandlového mléka
- 1 citron
- 2 pol. lžíce sirupu z agáve
- 2 čaj. lžičky máku
- sůl, pepř

SALÁT S JABLEČNÝMI NUDLIČKAMI A OKURKOU

Při přípravě dresinku nastrouhejte citronovou kůru a citron vymačkejte.

Mixujte tyčovým mixérem 4 čaj. lžičky citronové šťávy a 2 čaj. lžičky citronové kůry s olivovým olejem, mandlovým mlékem a sirupem z agáve cca 1 minutu.

Vmíchejte mák a okořeňte solí a pepřem.

Quinou uvařte podle pokynů na obalu.

Vypeckujte a oloupejte avokádo a nakrájejte ho na kostičky.

Orestujte na pánvi jádra kešu oříšků.

Opláchněte rukolu.

Okurky a jablka nakrájejte krájecím nástavcem 9 mm na dlouhé nudličky.

Okurkové nudličky dejte na talíř a pokapejte dresinkem. Posypte quinoou, kostičkami avokáda a jádry kešu. Navrch dejte několik jablečných nudliček a salát obložte rukolou.





Přísady pro 4 osoby

100 g čerstvého
mladého špenátu
1 stroužek česneku
150 g cizrny, plechovka
2 pol. lžíce světlého
arašídového oleje
80 g arašídů,
solených
cca 125 ml smetany,
sůl
pepř z mlýnku
1 sřik limetkové šťávy
2 velké okurky

OKURKOVÉ SPIRÁLY

se špenátovo-arašídovou omáčkou

Omyjte špenát, odstředte z něj vodu a nasekejte ho nadrobno.

Oloupejte česnek.

Slijte cizrnu, opláchněte ji a dejte ji do mixéru.

Přidejte arašídový olej, 1–2 pol. lžíce arašídů, špenát a česnek.

Vše rozmixujte a přilijte smetanu tak, aby vznikla krémovitá omáčka.

Omáčku dochuťte solí, pepřem a limetkovou šťávou.

Omyjte okurky a nakrájejte je nástavcem 9 mm na spirály. Okurkové spirály dejte na talíř a pokapejte je omáčkou.

Před servírováním ozdobte okurkové spirály arašídy.



ASIJSKÝ OKURKOVO-NUDLOVÝ SALÁT

se sezamovým dresinkem

Okurku a mrkve nakrájejte krájecím nástavcem 9 mm naspírály.

Oloupejte česnek a nasekejte ho nadrobno.

Na dresink smíchejte česnek, rýžové víno, sojovou omáčku, sezamový olej a med. Dresink ochuťte trochou chilli.

Dresink nalijte na zeleninové špagety a nechte salát cca 15 minut odpočívat.

Před servírováním ozdobte salát trochou čerstvého koriandru.



Přísady pro 4 osoby

2 salátové okurky
4 mrkve
1 stroužek česneku
1 čaj. lžička rýžového vína
150 ml sojové omáčky
2 čaj. lžičky sezamového oleje
2 čaj. lžičky medu
koriandr
chilli

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

se spirálami z červené řepy a sýrem s modrou plísní

Připravte si červenou řepu a nakrájejte ji nástavcem 3 mm na spirály.

Omyjte špenát a nechte ho dobře okapat.

Při přípravě vinaigrette smíchejte pomerančovou šťávu, olivový olej, med a sladkou hořčici a okořeňte solí a pepřem.

Špenát a spirály z červené řepy položte na talíř.

Navrch nadrobte trochu sýru s modrou plísní a vše pokapejte vinaigrette.



Tip: K salátu doporučujeme podávat bagetu.



Přísady pro 4 osoby

200 g čerstvého mladého špenátu
4 středně velké červené řepy
šťáva ze 2 pomerančů
2 pol. lžice medu
12 pol. lžic olivového oleje
2 čaj. lžičky sladké hořčice
sůl
pepř
sýr s modrou plísní
bageta



Přísady pro 4 osoby

2 čaj. lžičky kmínu
sůl
pepř

4–5 pol. lžic vinného octa
6 pol. lžic nálevu z kyselých
okurek

6 pol. lžic řepkového oleje
350 g točeného salámu
2–3 velké kyselé okurky
100 g řapíkatého celeru
s natí

2 červené cibule (80 g)
1 ředkev (cca 500 g)
5 snítek petrželky

100 g horského sýru
(plátky)

1 louhovaný rohlík
20 g másla

BAVORSKÝ SALÁT Z ŘEDKVE s krutony z louhovaného rohlíku

Na středním stupni orestujte kmín a nechte ho na talíři vychladnout.

Dejte kmín do hmoždíře a roztlučte ho společně se solí a pepřem.

Vše smíchejte ve velké míse s octem, nálevem z kyselých okurek a 5 pol. lžicemi oleje.

Kyselé okurky rozkrojte podélně a nakrájejte je trochu šikmo na plátky.

Točený salám rozpulte podélně a nakrájejte ho na tenké plátky.

Očistěte celer a nať odložte stranou. Pokud je to nutné, zbavte stonky vláken a nakrájejte je na jemné plátky.

Oloupejte cibule a nakrájejte je na jemné kroužky. Cibulové kroužky dejte do síta a přelijte je vroucí vodou, následně je prudce zchlaďte a nechte okapat.

Cibuli, salám, okurky a plátky celeru promíchejte s omáčkou.

Připravte si ředkev a nakrájejte ji pomocí nástavce 50 mm na široké spirály.

Spirály z ředkve vmíchejte do směsi se salámem.

Osušte celerovou nať a otrhajte ze stonku lístky petržele.

Obojí nasekejte najemno a zamíchejte do salátu.

Sýr nakrájejte na jemné proužky a vmíchejte do salátu.

Louhovaný rohlík nakrájejte na cca 1 cm velké kousky.

V pánvi s nepřilnavým povrchem rozpalte máslo a 1 pol. lžící oleje a opečte v ní kostičky rohlíku dozlatova.

Před servírováním posypte salát krutony.

DÝŇOVÉ NUDLIČKY

s mangoldem

Oloupejte cibuli a česnek a obojí nasekejte nadrobno.

Očištěný mangold nakrájejte na proužky. Oddělte listy od stonků.

Dýni nakrájejte na krátké zeleninové nudličky nástavcem 9 mm.

Cibuli a česnek osmahněte na oleji v dostatečně velké pánvi.

Přidejte do pánve stonky mangoldu a poduste cca 3 minuty. Občas promíchejte.

Poté přidejte listy mangoldu a okořeňte solí, pepřem, citronovou šťávou, cukrem a muškátem.

Mangold průběžně otáčejte a duste cca 3 minuty.

Přilijte vývar a nechte vše cca 4 minuty zakryté povařit.

Případně ještě jednou dochuťte kořením.

Dýňové nudličky dejte do vroucí osolené vody a povařte je cca 2 minuty.

Po vaření vodu slijte a nechte nudličkyokapat.

Dýňové nudličky naaranžujte na talíř. Na ně dejte mangold a pokrm posypte petrželkou.



Přísady pro 4 osoby

1 cibule
1 stroužek česneku
500 g mangoldu
750 g dýně
3–4 pol. lžíce olivového oleje
sůl
pepř
citronová šťáva
špetka cukru
muškát
100 ml zeleninového vývaru
petrželka na posypání





Přísady pro 4 osoby

1 cibule
4 pol. lžíce řepkového oleje
1 čaj. lžička česnekového
olivového oleje
120 g slaniny (plátky) nebo
šunky z přední kýty
1 pol. lžíce másla
700 g cukety
sůl
pepř z mlýnku
muškát
citronová šťáva
100 ml smetany
1 žloutek
pálivá mletá paprika
petrželka na ozdobu

CUKETOVÉ ŠPAGETY CARBONARA se šunkovými rolkami

Oloupejte cibuli a nakrájejte ji na jemné plátky.

Rozpalte 2 pol. lžíce řepkového oleje spolu s česnekovým olejem a opečte v něm cibulové kroužky pomalu do měkka a zlatohněda.

Plátky slaniny položte na sebe a zarolujte je. Nakrájejte je nožem na tenké plátky tak, aby vznikly šneky.

Vložte slaninové šneky do pánve s nepřilnavým povrchem a zlehka je opečte.

Cuketu nakrájejte nástavcem 9 mm na tenké spirály.

Rozpalte zbývající olej s máslem ve velké pánvi a v něm opečte cukety.

Okořeňte solí, pepřem, muškátem a citronovou šťávou.

Rozkvedlejte smetanu se žlutkem a tuto směs vmíchejte do cuket.

Naaranžujte cukety na talíř, obložte je orestovanou cibulí a kolečky slaniny. Posypte trochou mleté papriky a pepře a ozdobte troškou petrželky.



KUŘECÍ POLÉVKA

s mrkvovými spirálami

Nasekejte tymián.

Oloupejte a nasekejte cibuli a česnek.

Omyjte celer a nakrájejte ho na malé kousky.

Ve velkém hrnci rozpalte olivový olej a přidejte cibuli, česnek a řapíkatý celer.

Vše opékejte cca 5 minut, dokud nezačne celer měknout a cibule sklovatět.

Vše zalijte kuřecím vývarem a přidejte tymián, bazalku a oregano.

Vařte na mírném stupni asi 5 minut.

Oloupejte mrkve a nástavcem 9 mm je nakrájejte naspirály. Kuřecí prsa nakrájejte na malé kostky.

Vše dejte do hrnce a vařte 5–7 minut, dokud nezačnou mrkvové spirály měknout.



Přísady pro 4 osoby

3 polévkové lžíce olivového oleje

1½ stroužku česneku

1 červená cibule

3 stonky řapíkatého celeru

5 snítek čerstvého tymiánu

1 čajová lžička sušené

bazalky

1 čajová lžička sušeného

oregana

1 ½ l kuřecího vývaru

1–2 mrkve

550 g kuřecích prsíček

sůl, pepř



Přísady pro 4 osoby

12 mrkví
4 kuřecí prsní filety
6 jarních cibulek
200 g čerstvého
mladého špenátu
8 pol. lžic sójové
omáčky
2 pol. lžíce medu
2 čaj. lžičky mleté
papriky
2 čaj. lžičky kurkumy
sůl, pepř
2 pol. lžíce sezamové-
ho oleje
4 pol. lžíce slunečnico-
vého oleje
2 pol. lžíce sezamu



Přísady na cca 6 balíčků

200 g sýru feta
3 velké brambory
trochu soli
trochu olivového oleje

MRKVOVÉ ŠPAGETY NA PÁNVI s kuřetem a špenátem

Kuřecí filety nakrájejte na kostky a smíchejte je se 4 pol. lžicemi sojové omáčky, sezamovým olejem, medem, mletou paprikou a kurkumou. Přidejte sůl a pepř.

Oloupejte mrkve a nástavcem 3 mm je nakrájejte našpagety.

Jarní cibulky nakrájejte na kolečka.

Kostky kuřecího masa zprudka opečte ve 2 pol. lžicích slunečnicového oleje a vmíchejte sezam.

Kuřecí směs se sezamem dejte do misky a odstavte ji stranou.

Dejte další 2 pol. lžíce slunečnicového oleje do stejné pánve a opečte v ní mrkvové nudličky.

Vložte do pánve jarní cibulky a vše restujte 3–4 minuty.

Přidejte zbývající sojovou omáčku a opraný špenát a vše ochuťte solí a pepřem.

Na závěr vmíchejte kuřecí kostky s vypečenou šťávou.

BRAMBOROVÉ BALÍČKY S FETOU

Oloupejte brambory a nakrájejte je nástavcem 3 mm na co možná nejdelší spirály.

Fetu nakrájejte na malé kostky a zabalte je bramborovými spirálami tak, aby vznikly malé balíčky. Sýr se při opékání nesmí dostat do kontaktu s pánví.

V pánvi rozpalte olivový olej a balíčky opečte ze všech stran dokrupava.

V případě potřeby můžete balíčky ještě trochu osolit, nezapomeňte však na to, že sýr feta je již přirozeně velmi slaný.



Tip: Bramborové balíčky s fetou můžete servírovat teplé nebo také studené jako snack.

ZELENINOVÉ NUDLE

se špízem s halloumi

Zahřejte troubu na 60 °C – horkovzdušný režim.

Sýr halloumi nakrájejte na asi 4 cm velké a 1 cm silné čtverce.

Omyjte a rozpulte papriku, odstraňte jádřínek a nakrájejte ji na stejně velké kusy.

Oloupejte cibule a nakrájejte je na čtvrtiny.

Na dřevěnou jehlu napíchněte vždy 2 vrstvy cibule, jeden kousek sýru halloumi a plátek papriky.

Okořeňte špíz solí a pepřem a natřete ho štětcem asi 2 pol. lžícemi olivového oleje.

Špízy opékejte v pánvi kolem dokola asi 6–8 minut a následně je udržujte v teple v troubě.

Omyjte cukety a nakrájejte je nástavcem 9 mm na proužky velikosti tagliatelle.

Tagliatelle edamame uvařte ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu na skus.

V pánvi rozpalte zbývající olivový olej a nechte v něm cuketové nudličky opékat 2–3 minuty.

Omyjte snítku rozmarýnu a dejte ho společně s trochou soli a

pepře k cuketovým nudličkám do pánve.

Slijte tagliatelle edamame, přidejte je neokapané se zbytkem vody z vaření k cuketovým nudličkám a vše řádně protřepete.

Do mixéru dejte rajčata, stroužky česneku, cukr a předem opranou bazalku a vše rozmixujte tak, aby vznikla omáčka. Omáčku ochuťte solí a pepřem a přelijte ji do malé misky.

Vyndejte snítku rozmarýnu a nudle naaranžujte do mísy.

Vyndejte špíz z trouby, položte ho na mísu a před servírováním ho ozdobte řeřichou.



Pro 4 osoby

400 g sýru halloumi

1 červená paprika

2 červené cibule
sůl

pepř z mlýnku

2–3 cukety

350 g tagliatelle

z fazolí edamame

(nebo jiné tagliatelle)

8 pol. lžic olivového oleje

1 snítka rozmarýnu

Kromě toho:

300 g krájených rajčat

1 stroužek česneku

naložený v oleji

1 čaj. lžička cukru

1 snítka bazalky

řeřicha na ozdobu





Přísady pro 4 osoby

Na omáčku:
400 ml majonézy
200 ml přírodního jogurtu
3,5 % tuku
4 kyselé okurky
2 čaj. lžičky kaparů
3 sardelky
2 pol. lžice octa
sůl
pepř z mlýnku

Na nudle:
2 kg cuket (cca 7 kusů)
8 pol. lžic olivového oleje
sůl
pepř z mlýnku
6 rajčat
čerstvý tymián na ozdobu

CUKETOVÉ NUDLE s rajčaty, remuládou a tymiánem

Všechny přísady na remuládu dejte do mixéru a rozmixujte.

Omáčku ochuťte solí a pepřem.

Omyjte cukety a nakrájejte je nástavcem 3 mm na proužky.

V pánvi rozpalte olivový olej a nechte v něm cuketové nudle opékat 3–4 minuty.

Cuketové nudle ochuťte solí a pepřem.

Omyjte rajčata, odstraňte košťál a dužinu nakrájejte na kostky.

Naaranžujte cuketové nudle na talíř, rozdělte na ně rajčata a navrch pokapejte omáčkou.

Před servírováním ozdobte cuketové nudle trochou tymiánu.



ŠPAGETY

se zeleninovými spirálami v rajčatové omáčce

Mrkev a cukety nakrájejte nastavcem 9 mm na spirály.

Špagety uvařte podle návodu na obalu a asi 5 minut před koncem vaření přidejte mrkvové a cuketové spirály.

NEPROMÍCHÁVEJTE špagety a mrkvové a cuketové spirály, je třeba, aby zůstaly oddělené.

Cibule a česnek nasekejte nadrobno. Orestujte je v pánvi s cca 3 pol. lžícemi olivového oleje.

Vyjměte mrkvové a cuketové spirály z hrnce, nechte je okapat a přidejte je do pánve k česneku a cibuli.

Do pánve přidejte také krájená rajčata. Vše nechte krátce povařit.

Naaranžujte špagety na talíř a na ně dejte mrkvové a cuketové spirály s rajčatovou omáčkou.

Ochuťte podle chuti chilli, solí a pepřem.



Pro 4 osoby

350 g špaget

750 g cuket

200 g mrkve

3 stroužky česneku

2 cibule

3 konzervy krájených

rajčat

chilli

sůl a pepř

3 pol. lžíce olivového

oleje



Přísady pro 4 osoby

550 g kedluben

1 kg velkých brambor

3 vejce

2 cibule

2 špetky muškátového oříšku,

čerstvě nastrohaného

1 svazek kadeřavé petrželky

200 ml slunečnicového oleje

sůl a pepř

2 čaj. lžičky kuchyňské soli

20 g slanečného másla

100 g strouhanky

KEDLUBNOVÉ ŠPAGETY

z pánve Wok

Oloupejte a omyjte brambory a nakrájejte je pomocí nástavce 3 mm naspirály.

 **Tip:** Když vložíte bramborové spirály do studené slané vody, nezbarví se.

Oloupejte a nasekejte cibuli. Nasekejte petrželku.

Oloupejte a omyjte kedlubnu a nakrájejte ji nástavcem 3 mm na špagety.

Vše odstavte stranou.

Bramborové spirály povařte cca 5 minut ve velkém hrnci s vroucí slanou vodou.

V pánvi Wok rozpalte slunečnicový olej.

 **Tip:** Když používáte hrnec, je třeba přidat o něco více slunečnicového oleje.

Vejce vyšlehejte do pěny, vmíchejte cibuli, petržel, sůl, pepř, muškátový oříšek a polijte touto směsí brambory.

Zachyťte několik konců bramborových spirál velkou vidličkou a naviňte je na ni.

Postavte tato navinutá bramborová hnízda svisle do pánve Wok a sejměte je z vidličky.

Po cca 1–2 minutách nebo po dosažení požadovaného stupně zhnědnutí bramborová hnízda otočte.

V malém hrnci rozpusťte máslo, přidejte strouhanku a nechte ji na mírném stupni trochu zhnědnout.

Kedlubnové špagety blanšírujte ve vroucí slané vodě cca 3 minuty. Slijte je přes síto, ale neproplachujte je vodou!

Naaranžujte bramborová hnízda a kedlubnové špagety na talíř. Nasypejte na bramborová hnízda petrželku a na kedlubnové špagety strouhanku.

FILET Z LOSOSA

na cuketových nudlích

Omyjte a očistěte cukety a nakrájejte je krájecím nástavcem 9 mm na úzké zeleninové nudličky.

Omyjte lososa a dobře ho osušte.

Dejte do horké pánve řepkový olej a opečte v ní lososa nejprve po straně s kůží, potom také po druhé straně do zlatohněda.

Okořeňte lososa solí a pepřem a nechte ho zakrytého dojít na vypnuté plotýnce.

V horké pánvi mezitím rozpalte máslo s česnekovým olejem.

Opékejte v ní cuketové nudle cca 4 minuty, občas je otočte.

Přidejte smetanu a okořeňte solí, pepřem, kari, citronovou šťávou a cukrem.

Naaranžujte cuketové nudle do hlubokých talířů a obložte je lososem.

Posypte kuličkami červeného pepře a ozdobte podle libosti bylinkami.



Pro 4 osoby

500 g cukety
4 filety z lososa, každý
cca 150 g
4 pol. lžíce řepkového oleje
mořská sůl
pepř z mlýnku
1 pol. lžíce másla
1 čaj. lžička česnekového
olivového oleje
1–2 špetky mletého kari
4 pol. lžíce citronové šťávy
1 špetka cukru
100 ml smetany
několik kuliček červeného
pepře
bylinky podle libosti na
ozdobu





Přísady pro 4 osoby

4 jelení steaky, každý cca
220 g např. hřbet nebo bok
3 kuličky jalovce
hrubá mořská sůl
pepř z mlýnku
5 pol. lžíc rostlinného oleje
400 g ředkve
400 g okurky
špetka cukru
2 pol. lžíce vinného octa
200 g arašídů, přírodních
4 pol. lžíce arašídového oleje
1 limetka, nastrouhaná kůra
a šťáva
2 chilli papričky
1 pol. lžice sezamu
1 čaj. lžička soli

STEAK Z DIVOČINY

s arašídovou omáčkou na zeleninových nudlích

Předehejte troubu na 100 °C.

Maso omyjte studenou vodou a osušte ho.

V hmoždíři roztlučte jalovec s trochou hrubé mořské soli.

Okořeňte jelení steaky směsí z jalovce a mořské soli a trochou pepře.

V pánvi rozpalte 3 pol. lžice rostlinného oleje a opečte v něm steaky zprudka cca 2 minuty kolem dokola.

Steaky vyjměte a nechte je v předeřáté troubě asi 15–20 minut dojít.

Oloupejte okurku a ředkev a obojí nakrájejte nástavcem 9 mm na dlouhé proužky.

Zeleninové nudličky dejte do mísy a namarinujte je solí, cukrem, rýžovým octem a zbývajícím rostlinným olejem.

Jádra arašídů orestujte nasucho v pánvi.

Do mixéru dejte opražené arašidy s arašídovým olejem, 100 ml vody a nastrouhanou kůrou a šťávou z limetky.

Rozmixujte vše tak, aby vznikla omáčka, a podle chuti přidejte sůl a pepř.

Omyjte lusky chilli a nakrájejte je na jemná kolečka.

Vyjměte maso z trouby, nechte ho chvíli odpočinout a nakrájejte ho na plátky.

Zeleninové nudle naaranžujte doprostřed talíře, na ně poskládejte jelení maso do vějířku a navrch pokapejte omáčkou.

Před servírováním ozdobte pokrm kroužky chilli a sezamovými semínky.



ŠPAGETY ZE SLADKÝCH BRAMBOR

se špekem, omáčkou z fety a ovčího sýra

Omyjte jarní cibulky a nakrájejte je na jemná kolečka.

Oloupejte česnek a nasekejte ho nadrobno spolu s chilli papričkou.

Jarní cibulky, česnek a chilli osmahněte v pánvi s trochou oleje.

Přidejte kostičky špeku a opékejte je cca 5 minut.

Vyjměte vše z pánve, tekutinu v ní však nechte.

Oloupejte sladké brambory a nakrájejte je nástavcem 3 mm na špagety.

Ještě jednou rozpalte pánev a špagety ze sladkých brambor zprudka opečte tak, aby byly propečené.

Směs s cibulí a špekem vmíchejte do sladkých brambor a ochuťte solí a pepřem.

Sýr feta trochu rozdrobte.

Omyjte bazalku, ořepejte ji do sucha, otrhejte lístky a nasekejte je nadrobno.

V hrnci zahřejte čerstvý ovčí sýr a trochu mléka. Přidejte nadrobený sýr feta, med a bazalku. Ochutňte solí a pepřem.

Naaranžujte špagety ze sladkých brambor s omáčkou.



Přísady pro 4 osoby

1 svazek mladé cibulky
1 stroužek česneku
1 sušená chilli paprička
150 g špeku nakrájeného na kostičky
4 sladké brambory
co možná nejuzší a podélné
100 g sýru feta
150 g čerstvého ovčího sýra
trochu mléka
1 pol. lžice medu
trochu soli
trochu pepře
1 snítká bazalky



ZELENINOVÉ SPIRÁLY

s tofu a kořeněnou arašídovou omáčkou

Všechnu zeleninu důkladně omyjte.

Omyjte a oloupejte červenou řepu a nakrájejte ji nástavcem 3 mm na proužky.

Proužky zeleniny blanšírujte cca 3 minuty ve vroucí slané vodě. Následně je slijte, zchlaďte studenou vodou a nechte je okapat.

Omyjte cukety a nakrájejte je rovněž nástavcem 3 mm na proužky. Dejte je do misky a osolte.

Omyjte okurku a nakrájejte ji nástavcem 50 mm na široké nudle. Dejte je do další misky a osolte.

Tofu nakrájejte na jemné proužky. Vtlačte proužky tofu do sezamu a opékejte je ve 2 lžicích arašídového oleje v pánvi cca 2 minuty. Přidejte trochu soli.

Do mixéru dejte zbývající arašídový olej, nastrouhanou kůru a šťávu z limetek, 120 g arašídů, olivový olej a špetku koriandru.

Vše rozmixujte tak, aby vznikla omáčka. V případě potřeby přidejte trochu vody. Omáčku přelijte do malé sklenice.

Všechnu zeleninu naaranžujte do hlubokého talíře a navrch položte tofu do tvaru vějíře.

Na talíř postavte i skleničku s omáčkou.

Omyjte koriandr a nasypejte ho navrch. Před servírováním nasypejte navrch zbývající arašídový a černý sezam.



Pro 4 osoby

350 g syrové červené řepy
sůl

350 g cukety

350 g okurky

400 g uzeného tofu

2 pol. lžíce světlého sezamu

5 pol. lžic arašídového oleje

2 biolimetky, nastrouhaná
kůra a šťáva

200 g arašídů, přírodních,
pražených

3 pol. lžíce olivového oleje
špetka koriandru

1 hrst čerstvého koriandru
černý sezam na posypání



Pro 4 osoby

200 ml zeleninového bujónu

200 g sýru gruyere

1 pol. lžíce studeného másla
pepř z mlýnku

4 sušená rajčata ve sklenici

800 g tuřínu s natí
sůl

8 plátků špeku

olivový olej na pokapání

SPIRÁLY Z TUŘÍNU

se slaninou a sýrovou omáčkou

Rozpusťte zeleninový bujón, vmíchejte sýr gruyere a máslo a ochuťte pepřem.

Sušená rajčata nakrájejte na jemné kostky a přidejte je do omáčky.

Oloupejte tuřín a nať odložte stranou.

Nakrájejte tuřín nástavcem 9 mm na spirály.

Zeleninové spirály blanšírujte cca 3 minuty ve vroucí osolené vodě. Následně je slijte a nechte okapat.

Špek opečte v pánvi dokřupava a položte ho na kousek papírové utěrky.

Na talíř dejte trochu omáčky, doprostřed umístěte zeleninové spirály a přidejte křupavý špek.

Nasekejte jemnou nať tuřínu a nasypete ji navrch.

Před servírováním pokapejte pokrm trochou olivového oleje.



DÝŇOVÉ NUDLIČKY

s pestem z dýňových semínek

Z dýně odstraňte jádérka.

Dužinu dýně nakrájejte nástavcem 3 mm na jemné proužky a povařte je ve vroucí osolené vodě cca 6 minut na skus. Následně je slijte a nechte okapat.

Oloupejte česnek a dejte ho do mixéru.

Dýňová semínka restujte asi 3 minuty ze všech stran v pánvi a přidejte je k česneku do mixéru.

Přidejte dýňový a olivový olej a šťávu z citronu a pomeranče a vše na jemno rozmixujte. Směs ochuťte solí a pepřem.

Omyjte bazalku, osušte ji a lístky nakrájejte na jemné proužky.

Dýňové proužky naaranžujte do mističek. Navrch je pokapejte omáčkou a před servírováním ozdobte pokrm dýňovými semínky a proužky bazalky.



Pro 4 osoby

1 200 g muškátové dýně
sůl

1 stroužek česneku
50 g dýňových semínek
2 pol. lžíce dýňového oleje
6 pol. lžic olivového oleje
1 biocitron, nastrouhaná kůra
a šťáva
1 biopomeranč, nastrouhaná
kůra a šťáva
pepř z mlýnku

Na ozdobu:

1 sníťka bazalky
2 pol. lžíce dýňových semínek





Pro 4 osoby

4–5 snítek bazalky
100 g sušených
rajčat
50 g dýňových semínek
1 stroužek česneku
1 pol. lžice chilli olivového
oleje
cca 80 ml olivového oleje
sůl
pepř z mlýnku
1 špetka skořice
citronová šťáva
700 g mrkve

MRKVOVÉ ŠPAGETY

s rajčatovým pestem

Oloupejte česnek.

Omyjte bazalku, ořepejte ji tak, aby byla suchá, a otrhejte lístky.

Dejte dvě třetiny bazalky spolu se sušenými rajčaty, dýňovými semínky, oloupaným česnekem, chilli olivovým olejem a trochou olivového oleje do mixéru a vše rozmixujte.

Přidejte tolik olivového oleje, aby vzniklo husté pesto.

Ochuťte pesto solí, pepřem, skořicí a citronovou šťávou.

Oloupejte mrkve a nakrájejte je nástavcem 3 mm na tenké zeleninové špagety.

Blanšírujte je 3–4 minuty ve vroucí osolené vodě tak, aby zeleninové špagety ještě byly na skus.

Slijte zeleninové špagety přes síto a rozdělte je do misek.

Navrch dejte pesto a pokrm ozdobte zbývajícím bazalkou.



TAGLIATELLE Z KEDLUBEN

s pestem

Omyjte petrželku a otrhejte lístky ze stonků.

Dejte lístky petrželky, jádra vlašských ořechů, jádra mandlí, oloupaný česnek, hroznový olej a trochu olivového oleje do mixéru a vše rozmixujte.

Přidejte tolik olivového oleje, aby vzniklo husté pesto. Dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou.

Připravte si kedlubnu a nakrájejte ji pomocí nástavce 50 mm na zeleninové nudle.

Blanšírujte je 3–4 minuty ve vroucí osolené vodě tak, aby zeleninové nudle ještě byly na skus.

Zeleninové nudle slijte přes síto a rozdělte je do misek.

Navrch dejte pesto a pokrm ozdobte trochou petrželky.

 **Tip:** Zeleninové nudle můžete servírovat i syrové!



Pro 4 osoby

20 g petrželky
80 g jader vlašských ořechů
40 g jader mandlí
2 stroužky česneku
2 pol. lžíce oleje z hroznových jader
cca 100 ml olivového oleje
sůl
pepř z mlýnku
citronová šťáva
750 g kedluben





Pro 4 osoby

1 hrst listového salátu,
např. frisée
1/2 okurky
3–4 jarní cibulky
3 pol. lžíce balsamického
octa
3 pol. lžíce citronové šťávy
sůl
pepř
1 čaj. lžička hořčice
4 pol. lžíce olivového oleje
2 pol. lžíce řepkového oleje
4 malé ovčí sýry
4 pol. lžíce piniových jader,
případně lehce orestovaných
4 pol. lžíce zrníček z granáto-
vých jablek
bylinky na ozdobu

PEČENÝ OVČÍ SÝR na salátu ze širokých okurkových nudlí

Očistěte a omyjte salát a od-
středte ho tak, aby byl suchý.

Omyjte okurku a nakrájejte ji ná-
stavcem 50 mm na široké nudle.

Očistěte a omyjte jarní cibulky
a nakrájejte je šikmo na kroužky.

Z balsamického octa, citróno-
vé šťávy, soli, pepře, hořčice
a olivového oleje připravte dre-
sink.

Salát natrhejte na malé kousky
a naaranžujte ho spolu s okurka-
mi a jarními cibulkami na talíř.

V pánvi rozpalte řepkový olej
a opečte v něm ovčí sýr po
obou stranách tak, aby byl lehce
zahnědlý.

Umístěte pečený ovčí sýr na
salát, pokapejte vše dresinkem a
navrch nasypete piniová jádra a
zrníčka granátového jablka.

Před servírováním ozdobte
bylinkami.



PLACKY Z BRAMBOROVÝCH SPIRÁL

Oloupejte brambory a nakrájejte je nástavcem 9 mm na spirály. Spirály vložte do studené vody, aby se nezabarvily.

Oloupejte cibuli, nakrájejte ji na malé kostičky a vmíchejte mezi bramborové spirály.

Dejte bramborovou směs na navlhčenou plenu a vymačkejte z ní rukama trochu tekutiny.

 **Tip:** Bramborovou směs můžete rozdělit na více porcí a vymačkat z nich tekutinu postupně. Takto tekutinu vymačkáte snáz.

Dejte vymačkanou bramborovou směs do mísy a opět ji trochu naechrejte.

Rozkvedlejte vejce a vmíchejte je do bramborové směsi. Vmíchejte bramborový škrob a vše okořeňte solí a muškátovým oříškem.

Na pečicí plech položte dvojistou vrstvu papírových utěrek a vložte ho do trouby zahřáté na 100 °C.

Ve velké teflonové pánvi rozpalte tolik oleje, aby bylo dno lehce pokryté.

Dejte vždy 3 porce bramborové hmoty (vždy cca 2 polévkové lžíce) do pánve a opékejte je na středním až silném plameni po každé straně cca 3 minuty tak, aby placky z bramborových spirál byly zlatohnědé a křupavé.

 **Tip:** Hotové placky z bramborových spirál pak můžete udržovat na pečicím plechu v teple v troubě při cca 100 °C.



Pro 4 osoby

1,5 kg brambor
2 cibule
4 vejce
40 g bramborového škrobu
sůl
muškátový oříšek
(čerstvě nastrohaného)
olej na smažení

SPIRÁLY ZE SLADKÝCH BRAMBOR fritované

Nakrájejte sladké brambory s nástavcem 3 mm na tenké spirály.

V míse posypte spirály ze všech stran škrobem.

Dejte spirály po porcích do horké fritézy a nechte je cca 6–8 minut ritovat tak, aby byly zlatohnědé a křupavé.

Spirály opatrně vyjměte z oleje, nechte je okapat a ochuťte trochou soli.

Před servírováním nechte spirály ze sladkých brambor krátce vychladnout a podávejte k nim zakysanou smetanu.



Pro 4 osoby

2 velké sladké brambory
sůl
2 pol. lžíce kukuřičného škrobu
100 g zakysané smetany
1 l oleje na fritování



Pro 4 osoby

1 červená paprika
2 červené chilli
1 šalotka
2 stroužky česneku
4 sušená rajčata
50 ml olivového oleje
špetka hnědého cukru
sůl
pepř
citronová šťáva
600 g červené řepy
200 g jogurtu
2 pol. lžice Crème fraîche
rýžové krekry na ozdobu

ŠPAGETY Z ČERVENÉ ŘEPY

s jogurtovou chilli omáčkou

Omyjte a očistěte papriku a chilli a nasekejte je na jemno.

Oloupejte šalotku a česnek a rovněž je nasekejte na jemno.

Sušená rajčata nakrájejte na malé kostky.

Vše dohromady osmahněte na olivovém oleji, dokud šalotky a papriky nezměkknou.

Navrch nasypejte hnědý cukr a nechte vše lehce zkaramelizovat.

Ochuťte chilli omáčkou se solí, pepřem a citronovou šťávou a podle libosti rozmixujte.

Oloupejte červenou řepu a nakrájejte ji nástavcem 3 mm na jemné proužky.

Tip: Při práci s červenou řepou použijte jednorázové rukavice, abyste zabránili zbarvení pokožky.

Zeleninové špagety z červené řepy blanšírujte cca 2–3 minuty ve vroucí osolené vodě. Následně je slijte a nechte okapat.

Jogurt promíchejte s Crème fraîche.

Naaranžujte nudličky z červené řepy na talíř, pokapejte je trochou jogurtového krému a chilli omáčkou a ozdobte rýžovými krekry.

Zbývající jogurtovou omáčku a chilli omáčku podávejte k pokrmu zvlášť.



JABLEČNÉ SPIRÁLY

s jahodovou omáčkou

Umyjte jahody a odstraňte stopky.

Jahody rozmixujte se sirupem z agáve a vanilkou.

Jablka nakrájejte nástavcem 9 mm na spirály a opatrně je smíchejte s rýžovým sirupem, olejem z vlašských ořechů a skořicí.

Naaranžujte jablečné spirály na talíř, dejte na ně trochu jahodové omáčky a navrch nasypejte mleté mandle.



Pro 4 osoby

6 jablek
300 g jahod
4 čaj. lžičky oleje z vlašských ořechů
4 čaj. lžičky rýžového sirupu
špetka skořice
60 g sirupu z agáve
60 g oloupaných a umletých mandlí
špetka mleté vanilky

JABLEČNO-TVAROHOVÉ KOUSKY

Vyjměte listové těsto z obalu a vyválejteho.

Vykrajujte kruhy o průměru cca 7 cm. K vykrajování můžete použít dekorační kruh nebo sklenici. Vykrajujte kruhy těsně u sebe, aby zůstalo málo těsta. Přebývajícím těstem odeberte a odložte ho stranou.

Položte kruhy na pečicí plech vyložený pečicím papírem.

Připravené jablko nakrájejte krájecím nástavcem 9 mm na jablečné proužky.

Dejte je do mísy a přidejte tvaroh, cukr, skořicí, mandlové plátky, 2 stříšky citronové šťávy a trochu mléka.

Vše promíchejte. Hmotu by neměla být příliš tekutá.

Plnou čajovou lžičku se směsí z jablek a tvarohu dejte doprostřed na každý kruh z listového těsta.

Dbejte na to, abyste nechali volný okraj a listové těsto ještě mohlo vzejít.

Pečte kousky při 200 °C (vrchní/spodní ohřev) cca 20–25 minut. Přitom se těsto na okrajích lehce zvedne a hmotu z jablek a tvarohu trochu obklopí. Kousky po upečení posypejte moučkovým cukrem.



Pro 4 osoby

1 balíček listového těsta
250 g tvarohu
trochu mléka
1 jablko
2–3 pol. lžíce cukru
1 čaj. lžička skořice
2 pol. lžíce mandlových lupínků
2 stříšky citronové šťávy
moučkový cukr



na 12 kusů

máslo do forem
1 balíček listového těsta
z chladicího boxu
2–3 pol. lžíce mletých
mandlí, oloupaných
3 pol. lžíce jablečného pyré
150 g cukru
1 citron, šťáva
3–4 jablka
100 g Crème fraîche
30 g moučkového cukru
1 vejce
1 žloutek
moučkový cukr na posypání

DORTÍKY S JABLEČNÝMI RŮŽIČKAMI

8 prohlubní plechu na muffiny
tence potřete máslem.

Rozviňte listové těsto a vykrojte
8 kruhů (každý cca 12 cm).

Vyložte jimi formičky a vytvarujte
okraj.

Dno několikrát propíchněte
vidličkou.

Dno posypte vždy 1 pol. lžící
mletých mandlí a tence ho potřete
jablečným pyré.

Cukr svařte se 100 ml vody
a citronovou šťávou a vše nechte
krátce povařit tak, aby vznikl si-
rup.

Jablka nakrájejte nástavcem
50 mm na velmi tenké proužky.

Jablečné proužky ihned vložte
do sirupu a nechte je tam cca
5 minut máčet.

Mezitím vyšlehejte Crème fraî-
che a vmíchejte do něj zbývající
mandle, moučkový cukr, vejce a
žloutek.

Dejte směs do forem a uhlad'te ji.

Proužky jablek vyjměte ze sirupu
a nechte je okapat.

Sviňte je do růžiček a dejte je do
forem.

Dortíky lehce posypejte moučko-
vým cukrem a dejte je do trouby
na cca 15–20 minut při 200 °C
(horní/spodní ohřev), dokud ne-
budou pěkně hnědé.

Upečené dortíky vyjměte, ne-
chte je krátce vychladnout a vy-
klepněte je z forem.

Před servírováním je nechte vy-
chladnout na kuchyňských mříž-
kách.



Seznam hesel

A

Asijský okurkovo-nudlový
salát 09

B

Bavorský salát z ředkve 10
Bramborové balíčky s fetou 14

C

Cuketové nudle 16
Cuketové špagety 06
Cuketové špagety
carbonara 12

D

Dortíky s jablečnými
růžičkami 32
Dýňové nudličky 11, 25

F

Filet z lososa 19

J

Jablečné spirály 31
Jablečno-tvarohové kousky 31

K

Kedlubnové špagety 18
Kuřecí polévka 13

M

Mrkvové špagety 26
Mrkvové špagety na pánvi.. 14

O

Okurkové spirály 08

P

Pečený ovčí sýr 28
Placky z bramborových
spirál 29

S

Salát s jablečnými
nudličkami a okurkou 06
Spirály ze sladkých
brambor 29
Spirály z tuřínu 24
Steak z divočiny 20
Špagety 17
Špagety z červené řepy..... 30
Špagety ze sladkých
brambor 21
Špenátový salát 09

T

Tagliatelle z kedluben 27

Z

Zeleninové nudle 15
Zeleninové spirály 23

AUTOŘI OBRÁZKŮ:

Obálka:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

S. 02: StockFood / Streim, Mariola

S. 07: StockFood / Veronesi, Larissa

S. 08: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 11: StockFood / Timmann, Claudia

S. 12: StockFood / Major, Tanja

S. 15: StockFood / Wischnewski, Jan

S. 16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

S. 19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

S. 20: StockFood / Hill, Tim

S. 22: StockFood / Parissi, Lucy

S. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

S. 26: StockFood / Streim, Mariola

S. 27: StockFood / Streim, Mariola

S. 28: StockFood / Weymann, Frank

S. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
NĚMECKO
www.kompernass.com