

# NÁVODY A RECEPTY

*Petra Stupky*

**TLAKOVÉ VAŘENÍ**

**POMALÝ HRNEC**

**VAŘENÍ V PÁŘE**

**RÝŽOVAR**

**JOGURTOVAČ**

**HORKOVZDUŠNÁ  
TROUBA**

*CELÝ OBĚD  
V JEDNOM HRNCI*

*a hlavně, SALENTE  
ARIO ušetří váš čas  
i starosti*



**Salente**





## PETR STUPKA

Poprvé jsem v SALENTE ARIO uvařil asi za čtyřicet minut koleno. Prostě jsem využil výhodu tlakového hrnce a vzápětí mě napadlo, že ho prostou výměnou poklice mohu nakonec i opéct. Druhý den jsem to obrátil. Nejprve jsem opekl maso a nechal ho se zeleninou dusit, ale pozor, při nízké teplotě. Zmáčknu jsem program pomalé vaření. Jenže když jsem pak připravil společně s masem i přílohu a měl tak jídlo v jednom hrnci uvařené navíc za necelou hodinu, byl jsem nadšený.

Každý další den jsem objevoval nové možnosti, které SALENTE ARIO nabízí. Vedle toho, že vaří v tlaku i páře, dusí pomalu i rychle a svižně peče, všechny své činnosti také hlídá. Tím myslím skutečnost, že za vás měří čas, reguluje teplotu i tlak a mnohé další, takže vy si můžete jít během vaření v klidu třeba číst.

Právě proto, abyste využili všechny možnosti tohoto hrnce a trouby zároveň, jsem připravil recepty a různé tipy, které vám pomohou ovládnout kulinářská kouzla, která SALENTE ARIO umí.

Věřím, že si tohoto univerzálního pomocníka v kuchyni oblíbíte stejně jako já. Přeji vám mnoho radosti při vaření i u stolu a dobrou chuť.



**CELÝ OBĚD  
V JEDNOM HRNCI**  
*včetně přílohy*

**UPEČE PIŠKOT  
NA DORT  
I VEPŘOVÝ BŮČEK**

**DOMÁCÍ JOGURT**  
*je prostě domácí jogurt*

**SILNÝ VÝVAR**  
*za pár minut*



**RÝŽE, ČOČKA,  
POHANKA I KRUPKY**  
*naprosto bez starostí*



## KRÁLOVSKÁ POLÉVKA



Vývar, který se připravoval nejdříve v královské kuchyni, je uvařený z předem opečeného masa. Díky tomu získá unikátní chuť i zabarvení. Můžete použít hovězí, telecí, vepřové i drůbeží maso.

**500 – 700 g kuřecích křídel nebo směsi na polévku**

**150 g kořenové zeleniny**

**70 g cibule**

**70 g pórků**

**40 g másla**

**nať petržele, libečku a celeru**

**sůl**

Očištěnou kořenovou zeleninu nakrájejte na větší kusy, stejně tak i cibuli, promíchejte s kuřecími křídly v hrnci s rozpuštěným máslem. Poté nasadte horkovzdušný kryt a nastavte teplotu **180 stupňů** a čas **10 minut**. Opečené maso a zeleninu zalijte vodou, přidejte pórek, zelené natě a vše osolte. S poklicí pro tlakové vaření pak vařte **15 minut** – program **drůbež**.

Uvařenou polévku scedte, případně oberte maso z kostí. V čisté nádobě Salente zpěníte na másle (program **restování**) syrovou kořenovou zeleninu nakrájenou na drobné kostičky či nudličky, na závěr i posekanou petrželovou nať a vše nakonec zalijte hotovým vývarem. Záleží už jenom na vás, zda do polévky vložíte zvlášť vařené nudle či kapání nebo ji doplníte celestýnskými nudlemi krájenými z tenkých palačinek.

## VÝVARY

### HOVĚZÍ z kostí nebo masa

**700 g kostí nebo 500 g masa z hrudi či pupku, 200 g kořenové zeleniny, lžička soli, jedna cibule, stroužek česneku, celerová nať, dvě kuličky nového koření a pět černých pepřů**

Tlakové vaření Salente Ario program **hovězí maso - 35 minut**.

Běžná doba varu s kostmi tři i čtyři hodiny, s masem dvě hodiny.

### DRŮBEŽÍ z kuřete nebo slepice

**700 g masa včetně kostí a kůží, lžička soli, jedna cibule, 150 g kořenové zeleniny, 80 g pórků, malá cibule, celerová, petrželová, libečková nať**

Tlakové vaření – program **drůbež - délka 15 minut**.

Doba varu běžně 1 hodina.

### ZELENINOVÝ

**300 g kořenové zeleniny: mrkev, celer, petržel, jeden střední pórek, větší cibule a podle možnosti kapusta, kedlubna, celerová a petrželová nať, kousek libečku, mohou být též papriky, rajčata a další. Vždy asi tak na objem polovina zeleniny a polovina vody, necelá lžička soli. Případně máslo nebo olivový olej.**

Tlakové vaření – program **zelenina 6 - 7 minut**.

Doba varu běžně 30 minut.

### RYBÍ

**600 – 700 g odřezků a hlav z ryb, lžička soli, dva bobkové listy, dvě kuličky nového koření, pět pepřů, jedna cibule, celerová nebo petrželová nať a 300 g kořenové zeleniny a špetka muškátového květu.**

Tlakové vaření – program **zelenina - délka 10 minut**.

Doba varu běžně 30 - 40 minut.



## SLÁDECKÉ KOLENO



*Nejprve uvařené a následně pečené koleno podlité pivem a přelité medem.*

**zadní vepřové koleno**

**200 g cibule**

**50 g česneku**

**drcený kmín**

**sádlo**

**sůl**

**černé pivo**

**med**

Vepřové koleno dejte nejprve vcelku vařit. Vodu osolte a podle chuti můžete přidat i divoké koření (bobkový list, nové koření, celý pepř). Tlakové vaření **vepřové/žebírka 25 – 30 minut**. Potom odfoukněte z hrnce přetlak, koleno vyjměte, na chvilku ho zchlaďte ve studené vodě. Ochladlé vykostěte a překrájejte na menší kousky, přičemž kůži navrchu nakrojte na proužky či kostičky. Do čisté nádoby Salente dejte rozpustit trochu sádla a na něm osmahněte nahrubo krájenou cibuli a česnek (program **restování**). Přidejte drcený kmín a následně zalijte 200 ml černého piva a trochu vše osolte. Na tento základ naskládejte maso tak aby kůže byla navrchu. Nasaďte kryt s **horkovzdušným pečením** a nastavte **teplotu na 180°** a upravte čas na **20 minut**. Podle chuti můžete kůži vypéci do křupava a při podávání přelévejte porce trochou medu. S chlebem, hořčicí a křenem je to doslova báseň.

Podobně můžete připravit i žebírka či jiné kusy vepře.

## VEPŘO, ZELO, BRAMBORO

**600 g vepřového boku či krkovice**

**500 g kysaného zelí**

**60 g cibule a čtyři stroužky česneku**

**600 g syrových oškrabaných brambor**

**trochu sádla**

**sůl**

**drcený kmín**

Na dno nádoby namázněte trochu sádla a vložte do ní pokrájené brambory, trochu je osolte a pokmínujte, přidejte vrstvu kysaného okapaného zelí a navrch dejte maso krájené na stejnoměrné kousky promíchané se solí a posekaným česnekem. Vše podlijte asi tak 150 ml vody. Navrch ještě trochu kmínu a pak už jen **tlakové vaření** program **vepřové/žebírka** na dobu jen **10 minut**. Následně vyměňte poklici za nástavec k pečení a dopečte při teplotě **180°** na dobu **15 minut**. Za hodinku máte v jednom hrnci vařeno i pečené a můžete svolávat ke stolu.

Podobným způsobem můžete upravit i kuřecí stehýnka a věřte, že pečená na zelí jsou fajn.

Tím, že maso, které chcete upéci, nejprve téměř uvaříte pod tlakem a nakonec ho jen opečete, ušetříte dvě třetiny času a tím i část peněz za energii. Navíc maso bude šťavnaté a měkoučké.

*Moje oblíbená variace na českou klasiku připravená v jednom pekáči, v tomto případě v jednom hrnci.*





## BRETAŇSKÉ ŽEBRO

**600 g prorostlého  
vepřového bůčku**

**200 g cibule**

**500 ml vína  
(červeného)**

**rajčatový protlak**

**sádlo**

**sůl**

**cukr**

**divoké koření**

**tymián**

**rozmarýn**

Z bůčku si nakrájete 1,5 cm silné kousky. Shora naříznete kůži. Vetřete do nich sůl a následně je zprudka opékejte (**restování**) na sádle z obou stran. Čím více budou opečené, tím lépe. Nakonec ve vypečeném sádle zlehka osmahněte také nahrubo nakrájenou cibuli. Pak přidejte do hrnce svazeček bylinek, divoké koření (celý pepř, bobkový list, jalovec) a vše zalijte vínem.

Hrncem uzavřete poklicí, přepněte na **tlakové vaření** a vařte vše **15 minut**. Hotové maso vyjměte a zbylou šťávu s cibulí doplňte dvěma lžicemi rajčatového protlaku a vařte bez poklice (**restování**) do mírného zahoustnutí. Hotovou šťávu trochu osladte a případně i okyselte a teplou podávejte k masu spolu s pečivem či chlebem.

Docela snadno můžete při tlakovém vaření připravit ve vložené nádobě například rýži nebo brambory. Viz recept na protější straně.

*Nejprve do zlatova opečené a poté s cibulí, kořením a červeným vínem dušené žebíčko, má unikátní chuť a podává se s česnekovou majonézou a chlebem.*



## KUŘE NA DIVOKO



*Skvělá variace na tradiční pečené kuřátko se zeleninou a souběžně uvařenou přílohou.*

**celé kuře  
nebo čtyři stehýnka**

**250 g kořenové  
zeleniny**

**100 g cibule**

**100 g slaniny**

**olej nebo sádlo**

**sůl**

**divoké koření**

Na tuku nejprve v nádobě osmahněte drobně nakrájenou kořenovou zeleninu (**restování**). Když je trochu opečená, přidejte nakrájenou cibuli a dál vše opékejte. Následně vložte do základu divoké koření. Pak na zeleninu rozložte na čtvrtky nebo i menší části rozsekaného kuřete. Nezapomeňte ho osolit a otočit kůží navrch. Vše trochu podlijte vodou (cca 100 ml). Pak nasadte **tlakové víko**, nastavte program **drůbež** a nechte vařit **15 minut** pod tlakem.

*Videorecept k tomuto receptu můžete vidět na stránkách [www.salente.cz](http://www.salente.cz)*

## POKUD CHCETE UPRAVIT SOUBĚŽNĚ I PŘÍLOHU...

... pak ji umístěte do kovové nádoby s drátěnými oušky. **600 g oškrábaných brambor**, nakrájených na menší kousky, zalijte osolenou vodou, přidejte **snítku libečku** nebo **kmín**. Nebo **250 g rýže**, zalijte **500 ml vody**, přidejte **sůl**, několik **hřebíčků** a promíchejte.

Na maso položte drátěnou podložku a na ní kovovou misku s přílohou. Zapněte **tlakové vaření** na **15 minut**. Po této době hrncem odvětrejte, vyjměte hotovou přílohu (z brambor slijte vodu) a uložte ji do termonádoby. Následně dopečte kuře s pomocí **horkovzdušného nástavce**. Stačí **12 – 15 minut** na **170 stupňů**, aby byla kůžička pěkně opečená.

Stejně tak můžete připravit králíka, krůtí maso ze stehien, vepřové kotlety a další.



# ZAPÉKÁNÍ ČILI GRATINOVÁNÍ

Samozřejmě, že můžete zapéct pokrm přímo v nádobě, když ho předtím tepelně upravíte v některém z programů salente Ario. Každopádně s vhodnou zapékačím miskou nebo i v nádobě s drátěnými uchy zvládnete zapéct nejrůznější dobrotu.



## PŮRKOVÝ KOLÁČ

### Na těsto:

300 g vařených brambor oloupaných

1 vejce

sůl

20 g kukuřičné strouhanky

lžíce škrobu

muškátový květ

máslo na vymazání nádoby

### Na náplň:

30 g cibule

60 g slaniny

80 g pórku

70 g tvrdého sýru

100 ml mléka

30 ml oleje

provensálské bylinky

2 vejce

80 g kysané smetany

sůl

Nahrubo nastrohané, předem vařené brambory a další suroviny na těsto smíchejte ve stejnorodou hmotu a roztláče ji do vymaštěné zapékačím nádoby. Snažte se o stejnou vrstvu a vyšší okraje. Formu pak vložte na drátěnou nižší podložku do nádoby a **horkým vzduchem** ji pečte při teplotě **180° stupňů 5 - 7 minut**.

Mezitím si připravte náplň. Na oleji osmahněte pokrájenou cibuli. Když zesklouatí, přidejte slaninu nakrájenou na tenké nitky a následně asi pórek řezaný na proužky. Přilijte mléko, osolte a nechte kratičce vše zadusit. Máte-li možnost, přidejte trochu zelených bylinek nebo použijte suché provensálské. Do mírně zchladlé směsi vmíchejte vejce a kysanou smetanu. Náplň pak vlijte na předpečený koláč, posypte strouhaným sýrem a dopékejte vše při teplotě **160 stupňů asi 10 - 15 minut** až náplň ztuhne. Podávejte se salátem a radostí.

Tento koláč si doslova říká o různé varianty náplní, kombinace sýrů a tak podobně. Všechnu zeleninu, uzeniny a další ingredience do náplně nejprve povařte nebo orestujte na pánvi, aby v koláči zavoněly a chutnaly.

## ZAPEČENÝ SALÁT

Omytou a očištěnou zeleninu nakrájejte na stejnoměrné kousky. Zeleninu doplňte okapanými olivami, přelijte vše dresinkem a olejem. Vložte ji do olejem vytřené zapékačím misky a na povrch salátu rozložte plátky sýrů. Zapékejte jen krátce tak, aby se salát zahřál a sýry zčásti roztekly. Čas **max 10 minut** při teplotě **175 stupňů**. Velmi zajímavou variací je způsob, kdy do zapékačím misky dáte nejprve rozpéci toastový chléb nakrájený na proužky nebo kostičky. Asi **5 minut** ho pečte na **200 stupňů** a pak teprve přidejte zeleninu a sýry a zapečte.



## ZAPÉKANÉ PALAČINKY

Jsou jistě oblíbenou možností, jak zpestřit jídelniček. Rád je připravuji tak, že je nejprve potírám směsí mletého masa a sýru, případně i špenátu, stáším a pak krájím na stejnoměrné válečky, které pak do zapékačím nádoby stavím nastojato vedle sebe.

## POHANKOVÉ GALETY

Z pohankové mouky a vody smíchejte s trochou soli řídké těsto (jako na palačinky) a pečte z něho na troše oleje tenké placky. Ty naplňte směsí opečené slaniny, oloupaných a na kousky nakrájených jablek a sýra s modrou plísní, stočte, potřete máslem a krátce zapékejte.



## IRSKÉ DUŠENÉ MASO

**600 g hovězího masa z krku či klížky**

**100 g cibule**

**80 g slaniny (špeku)**

**120 g mrkve**

**120 g řapíkatého celeru**

**450 g brambor a zeleniny**

**sůl**

**pepř**

**petrželová nat'**

Na rozpečeném pokrájeném špeku nechte zesklivatět cibuli (program **restování**). Přidejte hovězí maso nakrájené na stejnoměrné kousky (jako do guláše) a chvíli vše opékejte. Pak přidejte sůl, pepř, mírně podlijte vodou nebo černým (irským) pivem, změňte režim vaření na program **hovězí maso** a upravte délku vaření na **20 minut**. Mezitím si připravte zeleninu. Krájejte ji na větší kousky a po skončení úvodního tlakového vaření ji přidejte do nádoby k masu. Pak máte dvě možnosti dokončení. Rychlý postup znamená tlakové vaření na cca **12 – 15 minut** (program **zelenina**).

Oproti tomu lze nastavit režim **pomalého vaření**, změnit tlakovou poklici za standardní skleněnou a nechat vše dusit velice pozvolna **dvě až tři hodiny**.

Hotový pokrm podávají v Irsku tak, že z části brambor, vybraných z hrnce, připraví s trochou másla bramborové pyré. To pak přidávají do talíře s dušeným masem a zeleninou a vše výrazně zasypou posekanou petrželovou natí.

*Tradiční pokrm v Irsku i jinde se připravuje především ze skopového masa, ale může mít i variaci hovězí nebo zvěřinovou.*



## ALSASKÉ VEPŘOVÉ



Je obdobou pokrmu na vedlejší straně s tím, že se kousky vepřového dusí s růžičkovou kapustou a další zeleninou, a do hotového pokrmu se přidávají ještě kousky opečené klobásky.

Postup je podobný jako u irského dušeného masa, tedy na slatině osmahnutá cibule a maso a následné podlití a krátké dušení (**10 minut pod tlakem**). Následně doplnění zeleniny a další dušení **pod tlakem (10 minut)** nebo **pomalé vaření** cca **hodinu a půl**.

## PYTLÁCKÝ HRNEC



Může být se zvěřinou stejně jako s králikem nebo kousky vepřového. Tady se na začátku opéká **kořenová zelenina, slanina a cibule**, pak se přidá nakrájené **maso**, čerstvé nebo **sušené houby, divoké koření** a navrch pokrájený **pórek** a na kousky krájené **brambory**.

Délka přípravy je odvislá od druhu masa. **Zvěřina 30 minut, králik s kostí 20 minut, vepřové 15 – 20 minut tlakového vaření**. Nakonec se do směsi mohou přidat sušené švestky, rozinky i jiné sušené ovoce a nechají se v již hotovém pokrmu nabobtnat a změkhnout.





## FRANCOUZSKÝ „CASSEROLE“

**500 g krůtího masa ze stehen**  
**500 g zeleniny**  
**200 g žampionů**  
**60 g másla**  
**sůl**  
**bylinky**

Nádobu vytřete máslem, vložte do ní nakrájené a osolené drůbeží maso a oloupané, na větší kusy nakrájené žampiony. Zapněte příslušným tlačítkem **pomalé vaření** a **upravte délku přípravy na dvě až tři hodiny**. Zakryjte nádobu skleněnou poklicí a nechte vše v klidu pronikat mírným teplem. Po dvou hodinách přidejte k masu a žampionům ostatní zeleninu. I tu předtím nakrájejte na stejnoměrné kousky a lehce ji osolte. Přidejte také bylinky případně vše lehce podlijte a pokračujte **další dvě hodiny** v přípravě nízkou teplotou. Délka přípravy je odvislá od velikosti kousků a kvality masa. Pokud chcete směs zahustit, pak doporučuji hrstku jemných ovesných vloček, které přimíchejte na poslední dvě hodiny přípravy.

Tento způsob úpravy je zdoluhavý, ale ve výsledku máte naprosto skvěle upravenou zeleninu plnou chuti a měkké, jemné maso. Vše můžete na závěr zjemnit kysanou smetanou a zvýraznit kapkami citronové šťávy.

## VEPŘOVÉ V MRKVI A HRÁŠKU

Klasická lahůdka naší kuchyně je přípravou při nízké teplotě doslova unikátem. **Mrkev, maso, cibuli** připravujte spolu s **máslem, muškátovým květem, solí** a trochou **vody či vývaru 4 – 5 hodin**. Čerstvý nebo mražený **hrášek** přidejte do pokrmu až v poslední hodině přípravy. Nakonec vše zjemněte **smetanou**, případně lehce osladte a okyselte **citronovou šťávou**. Je také možné přidat hned od začátku do pokrmu na kostičky nakrájené **brambory**, které pokrm přirozeně zahustí.

## TRHANÉ VEPŘOVÉ MASO

Do sádlem vymazané nádoby vložte směs krájeného a osoleného **vepřového masa** (plec), posekané **cibule** a **česneku**. Vše zalijte omáčkou nebo, chcete-li marinádou připravenou z **konzervy drcených rajčat**, lžice plnotučné **hořčice**, trochu **sojové omáčky, soli** a **pepře**. Případně přidejte **chilli omáčku** nebo jinou svou oblíbenou omáčku. Následně maso připravujte po dobu **6 – 8 hodin** tak, aby bylo dokonale měkké a šlo v závěrečné části přípravy snadno roztrhat dvěma vidličkami na menší kousky.

*Trhané maso je ideální náplň do tortil, bagetek, na toasty, burgery a podobně. Velmi rád k masu přidávám ještě fazole nebo cizrnu z konzervy a nakonec je rozmačkám do směsi.*

## LETNÍ ZELENINOVÉ RAGÚ

Směs **cibule**, papriky, **cukety** případně i **lilku, fenyklu** a **řapíkatého celeru** připravená nízkou teplotou spolu s trochou **rajčatového protlaku, bílého vína** a snítkou **bylinek**, je skvělým doplňkem nejrůznějších pokrmů nebo po doplnění sýrem i samostatným jídlem. Délka přípravy pomalým vařením cca **2 hodiny**.



## SELSKÁ PAŠTIKA

**350 g vepřového masa**  
**150 g vepřových jater**  
**100 g slaniny**  
**50 g cibule**  
**2 stroužky česneku**  
**50 g rohlíkové strouhanky**  
**50 g másla**  
**100 ml smetany**  
**5 žloutků**  
**sůl, pepř, mletý kmín**  
**majoránka**  
**sekaná petrželová**  
**a celerová nať**  
**semínka lnu, dýně,**  
**slunečnice i jiná**

Maso nakrájené na menší kostky nechte spolu s cibulí, česnekem a kořením pozvolna **horkým vzduchem** upéci. Pečící nástavec Ario to zvládne za **30 minut** při teplotě **170 stupňů**. Následně maso nechte ochladnout a včetně výpeku ho semelte. Při mletí přidejte i syrová játra. Do fáše pak vmíchejte strouhanku, žloutky, smetanu a na kostičky krájenou slaninu. Nakonec vmíchejte posekané natě a vzniklou hmotu vetřete do máslem vymazané zapékací misky. Do hrnce nalijte trochu vody, vložte nízkou drátěnou podložku a na ni umístěte formu s paštikou. Vařte v programu **pára 15 minut**. Na závěr ji posypejte semínky a po výměně nástavce pro pečení vše krátce (**15 minut**) zapečte při teplotě **170 stupňů**.

*Pamatují si, že moje babička vařila paštiku ve sklenicích i v zapékací nádobě v páře a až nakonec ji zapekla v troubě.*



## SÝROVÉ MUFINY



Směs **tvarohu** nebo **přírodního sýra** s **vejci** a na másle lehce zapěněnou směsí **zelených natí a bylin**, vložená do forem a uvařená v páře, se stane během **deseti minut** překvapivým doplňkem pečeného masa nebo za studena součástí salátové kompozice. Lze kombinovat i různé druhy sýrů, doplnit je šunkou či spařenými nitkami pórku a karotky.

## RÝŽOVÝ PUDINK



*Je tak trochu vzpomínkou na meziválečnou dobu minulého století.*

Nejprve v režimu **rýže** připravte běžným způsobem **rýži**. Tu ještě za tepla zalijte trochou **smetany** a vmíchejte podle chuti **přírodní cukr** s kouskem **másla**. Když vše mírně zchladne přidejte **vaječné žloutky**, **skořici**, kousky **ovoce** a v troše **mléka** pečlivě rozmíchaný **pudinkový prášek** s vanilkovou příchutí. Nakonec pak lehce zapracujte sníh ušlehaný z **bílků** a vzniklou hmotu vložte do vymaštěné nádoby nebo formy. Následně vařte v programu **pára 15 minut**. Uvařený pudink vyjměte, přikryjte a nechte vychladit. Poté jej vyklopte z formy, krájejte a podávejte s ovocným sirupem, kysanou nebo šlehanou smetanou.

*Samozřejmě, že v páře můžete krátce povařit většinu druhů zeleniny, připravit i kynuté těsto, spařit pohanku a další.*



## RÝŽOVÉ PROMĚNY

Salente Ario zvládá připravit rýži jako běžný rýžovar a to je předpoklad pro mnoho zajímavých variací příloh i samostatných pokrmů. S oblibou používám způsob přípravy, kdy nejprve **rýži** na **troše másla** nebo oleje opékám (**restování**) a když je rozpálená, zaliji ji dvojnásobným množstvím osolené **vody**. Poté přepnu na program **ovesná kaše (15 minut)**, uzavřu vše poklicí na tlakové vaření a nechám už vše na technice.

Pokud chcete mít rýži voňavou přidejte **hřebíčky** a **kardamom**, případně **muškátový květ**. Pokud chcete kari rýži nebo jen výrazně žlutou variantu, pak do tuku na konci opékání vmíchejte **kari koření** nebo jen **kurkumu** a trošku černého **pepře**. Rád orestuji nejprve trochu **cibule** a spolu s rýží přidávám posekaný **česnek** a nakonec opékání i trochu **římského kmínu** a mletého **koriandru**. Takové rýži říkám arabská, neboť ji takto v Orientu často připravují.



## VDATNÉ LUŠTĚNINY



Přednastavený program na luštěniny (přednastavený na 40 minut) uvaří doměkka předem namočenou čočku, za deset minut a podle druhu i velikosti i další vyluštěná zrnka. Určitě při jejich přípravě přidejte saturejku a další koření, které je pro následné trávení velmi dobré.

## Indická čočka



Zářný příklad kterak lze „obyčejnou“ čočku povýšit na delikatesu.

**Čočka** (červená čočka, kulatá čočka apod.), **rajčatový protlak** nebo drcená rajčata, **cibule**, **česnek**, čerstvý **zázvor**, **sůl**, **olej**, **máslo**, **citron** nebo limetka, **jogurt** a případně zeleninový **vývar**. **Koření**: římský kmín mletý, kurkuma, drcený koriandr, paprika sladká, pepř, chilli, koření pěti vůní. Nejprve opékejte (**restování**) na oleji cibuli, poté zázvor a nakonec krátce česnek. Do tohoto základu vmíchejte směs koření, máslo a vzápětí rajčatový protlak a vše krátce poduste. Do základu přidejte předem namočenou čočku, dolijte vodu nebo zeleninový vývar (na 300 g namočené čočky 300 ml tekutiny). Nastavte program **luštěniny**, upravte délku vaření na **10 minut** a vše odstartujte. Do hotové čočky nakonec vmíchejte bílý jogurt a limetkovou šťávu. Velmi rád kombinuji čočku s obilnými semínky, podušeným špenátem či mangoldem.

## Jáhly, pohanka, amarant, quinoa

I další druhy obilovin a zrnin snadno uvaříte pomocí tlakového vaření za několik minut. Vždy je ale třeba všechna zrnka předem namočit.



Salente Ario upeče koláč s ovocem i jemný piškot. Ideální je proto dortová forma o průměru 19 nebo 20 centimetrů. Pokládejte ji na drátěnou nízkou podložku, aby mohl horký vzduch proudit kolem i pod formu. Při pečení horkým vzduchem shora je v některých případech třeba zakrýt vrchní část do kulata vystřiženým pečicím papírem.

## PIŠKOTOVÉ NOKY S OVOCEM



Rychlý, sladký dezert připravíte během půl hodinky.

Salente Ario si předehřejte na **200 stupňů**. **Dvě vejce** rozdělte na bílky a žloutky. Z bílků ušlehejte pevný sníh a do něho pak zapracujte jemný **krupicový cukr** – tři nebo čtyři lžice (50 g). Následně přidejte žloutky a **60 g mouky** – to už žádné šlehání jen rychlé důkladné promíchání a hned s tím do dortové formy a do předehřáté nádoby s drátěnou podložkou. Délka pečení je v tomto případě **20 minut**, ale po pětiminutovém pečení na **200 stupňů** zmírněte teplotu a dopékejte piškot při teplotě **170 stupňů**. V polovině pečení zakryjte piškot shora pečicím papírem. Během pečení si ze **kysané smetany, ovoce**, posekané **máty** a případně i **medu** smíchejte ovocnou omáčku. Z pečeného piškotu pak tvořítkem vykrajujte nočky, pocukrujte je a doplňte připraveným ovocným dipem.

## BEZLEPKOVÝ OVOCNÝ KOLÁČ



Klasický lehoučký piškot upečete pod proudem horkého vzduchu nejlépe v dortové formě.

### ovoce dle chuti

**2 hrnky pohankové mouky**

**1 hrnek přírodního cukru**

**1 hrnek mléka**

**50 g másla**

**1 vejce**

**½ prášku do pečiva**  
**perníkové koření**

**1,5 lžice pudinku (prášku)**

**kokos na vysypání formy**

Nejprve vymažte formu máslem a vysypejte ji kokosem. V misce vymíchejte vejce, cukr, mléko a rozpuštěné máslo do stejnorodé řídké hmoty. Poté do ní vmíchejte pudinkový prášek, mouku s práškem do pečiva a pečlivě promíchejte a ovoňte perníkovým kořením či skořicí. Nakonec do těsta přidejte ovoce dle chuti (strouhaná či krájená jablka, borůvky, rozinky a další) a vlijte do připravené formy.

Do spodu hrnce dejte nízkou drátěnou podložku, která pomůže vzduchu proudit do celého hrnce a nastavte **180 stupňů** a dobu **30 minut**.

Podobně můžete připravit i různé koláče a nákypy.

Videorecept k tomuto receptu můžete vidět na stránkách [www.salente.cz](http://www.salente.cz)





## AMERICKÝ KOLÁČ

Nejprve vyšlehejte **2 vejce** s **80 g cukru** krupice do hutné pěny a následně přidejte **140 g polohrubé mouky**, **půl lžičky mleté skořice**, **půl lžice kakaa**, **lžičku kypřicího prášku do pečiva** a **1 dl oleje**. Až úplně nakonec přijdou do těsta **2 hrnky ovoce** (čerstvého i kompotovaného) nakrájeného na větší kostky. Do vymazané a polohrubou moukou vysypané formy nalijte těsto, rozetřete jej, posypte ovocem a koláč dejte na **25 minut** péci pod **horký vzduch** při teplotě **170 stupňů**. Upečený koláč nechte vydýchnout horkost, nakrájejte jej a řezy případně polijte tenkými pramínky čokoládové polevy nebo jen lehce pocukrujte.

## BLESKOVÝ DORT S ČERSTVÝM OVOCEM

**Listové těsto** koupíte docela jistě skoro v každé prodejně a pokud ho máte k dispozici, stačí ho vyválet, vykrojit, namáčknout do dortové formy, na několika místech ho propíchněte vidličkou a v predehřátém Ariu při teplotě **180 stupňů** ho za **15 minut** upečete. Mezitím nakrájejte **ovoce**, připravte si nějakou dobrou **zavařeninu** a také **dortové želé**. Na pečený plát listového těsta pak namázněte ovocnou zavařeninu (nebo **nutelu**) pokladte ovoce a vše přelijte dortovým želé a nechte na chvíli ztuhnout v lednici.

## MAKOVÉ MUFINY



**150 g celozrnné špaldové mouky**

**70 g mletého máku**

**60 g másla**

**2 vejce**

**80 g krupicového cukru**

**100 ml bílého jogurtu**

**mletý zázvor**

**skořice**

**půl prášku do pečiva**

**citronová kůra**

**150 g čerstvého ovoce**

Vejce a cukr šlehejte do pěny, pak přidejte vanilkový cukr, citronovou kůru a nakonec rozpuštěné máslo a jogurt.

Do této směsi postupně přidejte všechny sytké přísady tedy - mouku, mletý mák a kypřicí prášek. Vzniklé těsto rozdělte do máslem vytřených formiček (případně papírových košíčků). Do každého budoucího muffinu dejte do středu kousek nebo kousky ovoce a pečte je při **170 stupních 20 minut**. Pečené muffiny cukrujte, případně přizdobte kysanou smetanou a neste na stůl.

## OVOCNÝ CRUMBLE



**Strouhanku**, **ořechy** a **cukr** smíchejte v míse. Přidejte **máslo** a **vejce**, promíchejte a hmotu vložte do máslem vymazané formy. Nahoru pokládejte **ovoce** (kousky jablek, hrušek, třešní, rebarbory či další) podle chuti a krátce zapečte **10 minut** na **160 stupňů**. Podávejte teplé či studené dozdobené **zakysanou smetanou**, medem a kouskem máty.



# Salente

# Ario



[www.salente.cz](http://www.salente.cz)