



SENCOR TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA RECEPTY





SENCOR

DOMÁCE HRANOLKY

TOP 1

BY CATEGORY
MANAGER

 **Čas:** 30–35 min  **Teplota:** 160 °C  **Porcie:** 2

Suroviny:

- 500 g zemiakov (*ideálne varný typ B*)
- 1–2 PL oleja
- soľ, korenie
- *voľiteľné:* sladká paprika, bylinky alebo korenie podľa chuti

Postup:

1. Zemiaky ošúpte (alebo ich dôkladne umyte so šupkou) a nakrájajte na rovnako veľké hranolky.
2. Hranolky vložte do misy so studenou vodou a nechajte ich namočené aspoň 30 minút (pomáha to odstrániť škrob a zabezpečiť chrumkavosť).
3. Scedte ich, osušte a v mise premiešajte s olejom a korením.
4. Fritézu predhrejte na 200 °C (stačí 1 minúta) a vložte hranolky do koša v jednej vrstve.
5. Pečte 15–20 minút, v polovici času hranolky premiešajte alebo pretrepte kôš.
6. Podávajte hneď po vytiahnutí, kým sú krásne chrumkavé.

Tip:

- Ak pripravujete mrazené hranolky, olej väčšinou nie je potrebný (väčšina mrazených hranoliek už olej obsahuje). Stačí ich len nasypať do fritézy a upraviť čas podľa návodu na obale.
- Ak sa vám nedarí hranolky dostatočne osoliť, pomôže ich po upečení jemne postriekať olejom v spreji a dosoliť (soľ sa vďaka oleju lepšie prichytí).



SENCOR

PEČENÉ ZEMIAKY



PEČENÉ ZEMIAKY

SENCOR

 Čas: 35–40 min  Teplota: 160 °C  Porcie: 4

Suroviny:

- 1 kg stredne veľkých zemiakov
- 1 ČL oleja alebo masla (*na potretie*)
- soľ, korenie
- *voľiteľné*: bylinky alebo obľúbené korenie (napr. rozmarín, paprika)

Postup:

1. Zemiaky ošúpte (alebo dôkladne umyte so šupkou), osušte a zľahka potrite olejom alebo rozpusteným maslom.
2. Posolte (a okoreňte či pridajte bylinky podľa chuti).
3. Predhrejte fritézu na 175 °C (stačí 1 minúta).
4. Vložte zemiaky do koša a pečte približne 30 minút.
Počas pečenia 2–3× pretrepte kôš, aby sa zemiaky prepiekli rovnomerne.
5. Hotové sú, keď majú zlatistú kôrku a vo vnútri sú mäkké. Podávajte ihneď.

Tip:

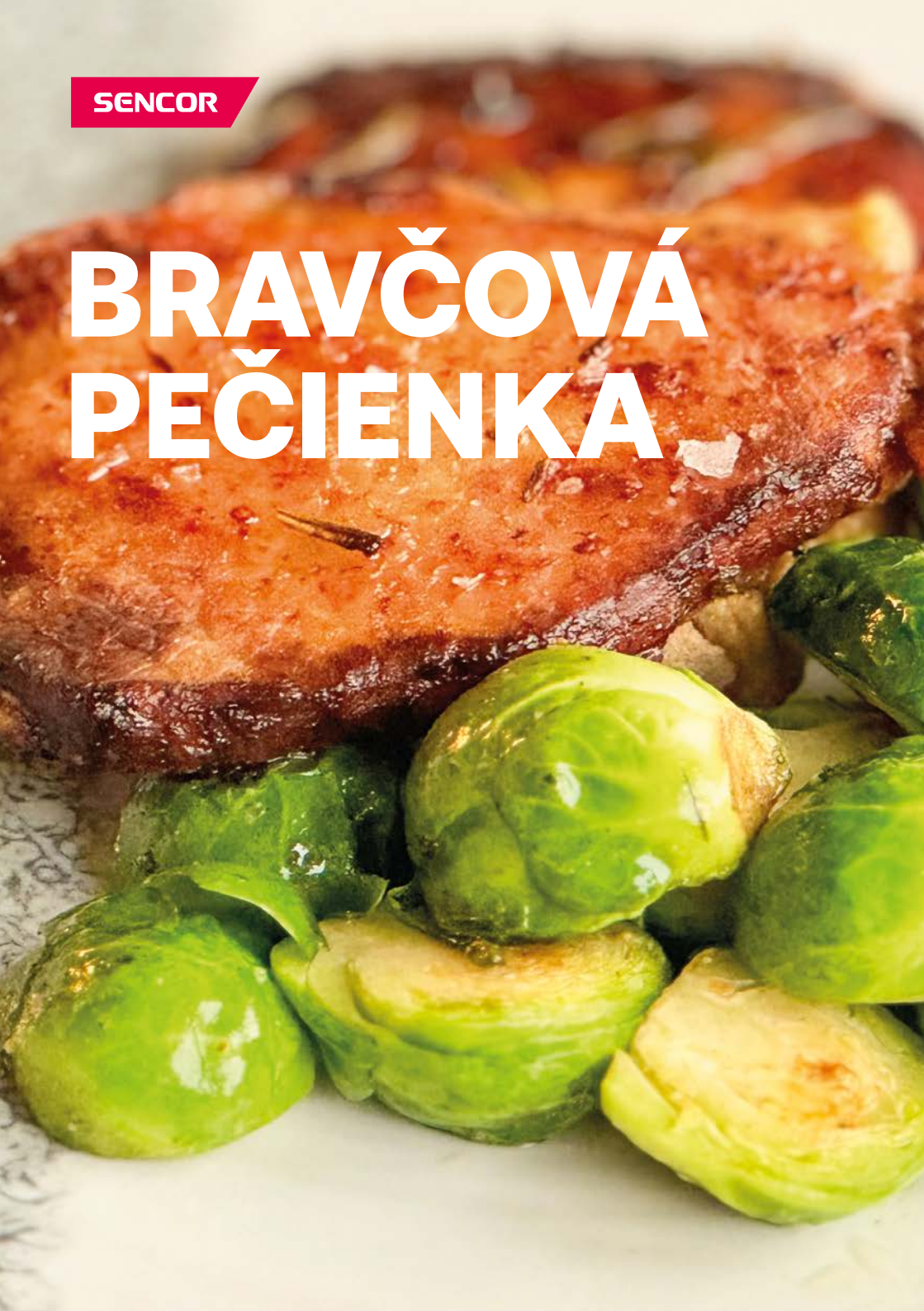
- Na výraznejšiu chuť použite čerstvé bylinky, napríklad rozmarín alebo tymián.



www.sencor.sk

SENCOR

BRAVČOVÁ PEČIENKA



BRAVČOVÁ PEČIENKA

SENCOR

🕒 **Čas:** 35–40 min 🌡️ **Teplota:** 175 °C 👤 **Porcie:** 4

Suroviny:

- 4 plátky bravčovej pečienky (cca 2 cm hrubé)
- 1 ČL oleja (na potretie)
- soľ, korenie
- *voľiteľné:* korenie podľa chuti – rozmarín, cesnak, údená paprika

Postup:

1. Mäso opláchnite a osušte, zľahka potrite olejom a dochuťte soľou, korením a prípadne obľúbeným korením.
2. Predhrejte fritézu na 175 °C (stačí 1 minúta).
3. Vložte pečienku do koša a pečte asi 30 minút.
V polovici mäso otočte, aby sa prepeklo rovnomerne.
4. Po upečení nechajte mäso chvíľu odpočinúť (cca 5 minút), zachová si tak šťavnatosť a lepšiu chuť.

Tip:

- Na chrumkavú kôrku potrite mäso pred koncom pečenia trochou oleja zmiešaného s medom alebo horčicou a krátko dopečte pri vyššej teplote (200 °C, 3–4 minúty).
- Zvyšnú pečienku využite na studeno – skvele sa hodí do sendvičov alebo šalátov.



www.sencor.sk

SENCOR

KURACIE STRIPSY

TOP 1

BY CATEGORY
MANAGER



KURACIE STRIPSY

SENCOR

 **Čas:** 30 min

 **Teplota:** 200 °C

 **Porcie:** 4

Suroviny:

- 1 kg kuracích prs (filé)
- 200 g bieleho jogurtu
- ½ ČL soli
- 1 ČL mletej papriky
- 200 g nadrobených cornflakes

Postup:

1. Kuracie mäso nakrájajte na stripsy, pridajte soľ, mletú papriku a biely jogurt.
2. Dôkladne premiešajte a nechajte aspoň 2 hodiny odležať.
3. Jednotlivé naložené kúsky obalte v nadrobených cornflakes.
4. Vložte ich do teplovzdušnej fritézy a pečte pri 200 °C približne 12 minút.
5. V polovici pečenia môžete kúsky otočiť alebo premiešať.

Tip:

- Ak chcete mať čistenie koša čo najrýchlejšie, použite papier na pečenie.
- Pre lepšiu farbu odporúčame pridať do nadrobených cornflakes trochu mletej papriky.



www.sencor.sk

SENCOR

LOSOS



 **Čas:** 20-25 min

 **Teplota:** 160 °C

 **Porcie:** 3

Suroviny:

- 600 g lososa
- šťava z ½ citróna
- soľ, korenie
- ½ PL medu
- olivový olej
- kúsok masla na servírovanie

Postup:

1. Lososa opláchnite a osušte papierovou utierkou.
2. V miske zmiešajte olej, citrónovú šťavu, med, soľ a korenie, kým sa všetko nespojí.
3. Lososa v marináde obalte zo všetkých strán a nechajte marinovať aspoň 10 minút.
4. Predhrejte fritézu na 160 °C (stačí 1 minúta). Vložte lososa kožou dole a pečte cca 10–15 minút – podľa hrúbky filetov.
5. Po vybratí položte na každý filet kúsok masla, posypte štipkou soli a nechajte chvíľu odležať.

Tip:

- Hrubšie filety pečte skôr 15 minút, tenšie menej – podľa hrúbky.
- Losos chutí skvelo aj za studena – zvyšok môžete použiť do šalátu alebo na chlieb s nátierkou.



SENCOR

CHRUMKAVÉ TOFU



CHRUMKAVÉ TOFU

SENCOR

 Čas: 30–35 min

 Teplota: 190 °C

 Porcie: 2

Suroviny:

- 400 g tofu
- 1–2 PL kukuričného alebo zemiakového škrobu
- soľ, korenie (podľa chuti)
- voľiteľné: paprika, kari, cesnakové korenie alebo bylinky podľa chuti
- olej v spreji

Postup:

1. Tofu dôkladne osušte.
2. Nakrájajte na kocky (cca 2–3 cm) a ešte raz osušte.
3. V mise tofu jemne obaľte v škrobe zmiešanom so soľou, korením a prípadne ďalším korením.
4. Predhrejte fritézu na 190 °C (stačí 1 minúta), rozložte tofu v jednej vrstve – kúsky by sa nemali dotýkať.
5. Pečte 10–15 minút, v polovici času premiešajte, aby sa prepieklo rovnomerne.
6. Po dopečení tofu vyberte a zľahka postriekajte olejom v spreji.

Tip:

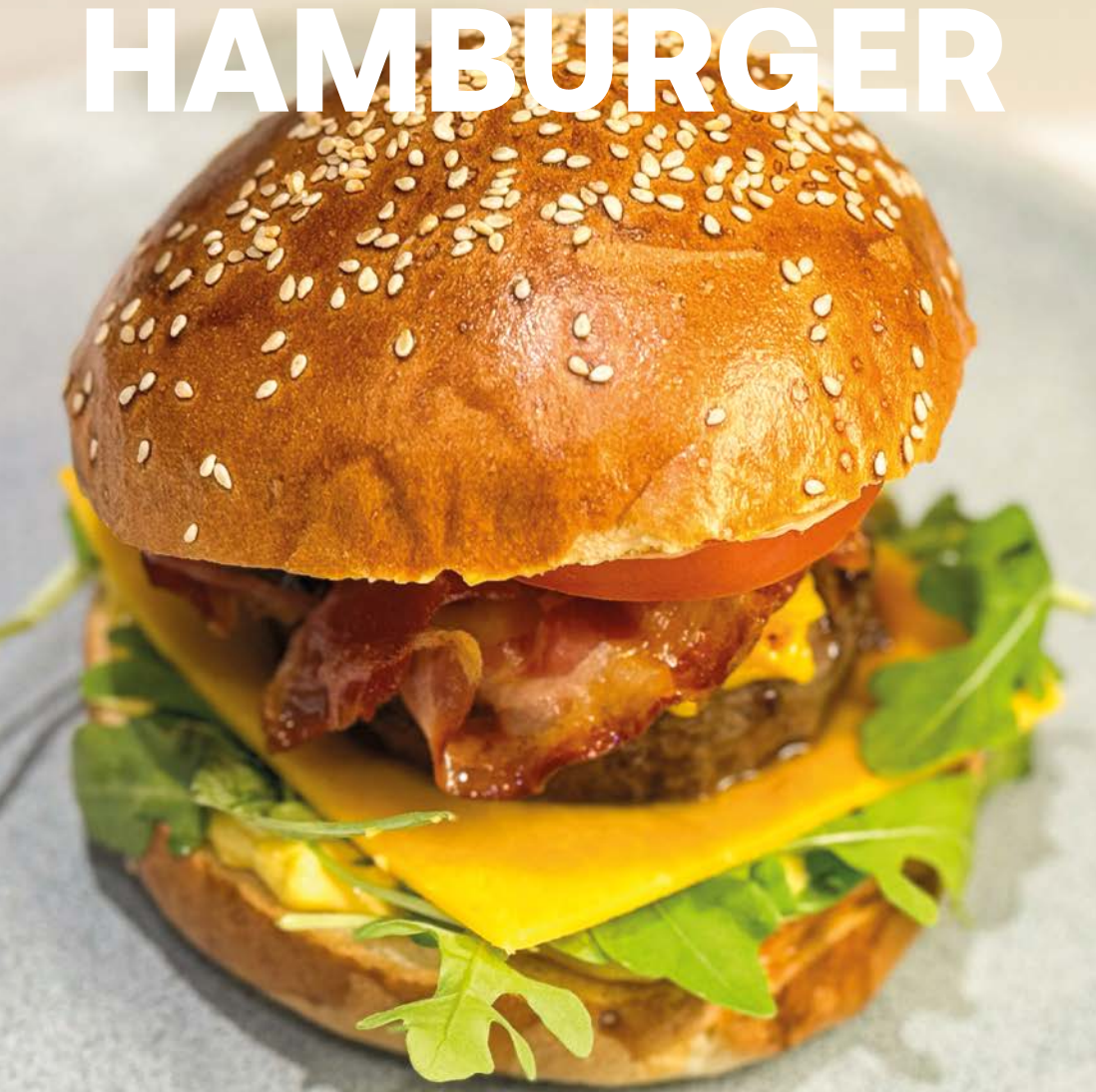
- Tofu naozaj dôkladne osušte – je to kľúč k chrumkavému povrchu.
- Chrumkavé tofu je skvelé samotné ako snack alebo ako proteínový doplnok do šalátov.



www.sencor.sk

SENCOR

HAMBURGER



HAMBURGER

SENCOR

🕒 Čas: 20-25 min

🌡️ Teplota: 190 °C

👤 Porcie: 2

Suroviny:

- 300 g mletého hovädzieho mäsa
- 2 plátky syra čedar
- 1 ČL olivového oleja
- ¼ ČL sušeného cesnaku
- soľ, korenie podľa chuti
- 2 hamburgerové žemle
- omáčka podľa výberu (barbecue, guacamole, sweet chilli, majonéza...)
- zelenina na obloženie (šalát, paradajka, cibuľa, kyslá uhorka)

Postup:

1. V mise zmiešajte mleté mäso s olivovým olejom, cesnakom, soľou a korením.
2. Vytvorte 2 rovnako veľké fašírky a jemne ich stlačte uprostred (zabránite „nafúknutiu“ počas pečenia).
3. Predhrejte fritézu na 190 °C (cca 2–3 minúty).
4. Vložte fašírky do koša a pečte 8 minút – v polovici otočte.
5. V poslednej minúte položte na mäso plátok syra, aby sa pekne roztopil.
6. Žemle môžete krátko opieť vo fritéze (1–2 minúty), budú potom ľahko chrumkavé a nenavlnú od omáčky.
7. Poskladajte burger: spodná žemľa → omáčka → mäso so syrom → zelenina → vrchná žemľa.

Tip:

- Ak pripravujete viac burgerov, robte ich radšej po menších dávkach a neprepĺňajte koš fritézy.
- Nebojte sa experimentovať s omáčkami – okrem klasického BBQ skúste napríklad guacamole alebo pikantné sweet chilli.



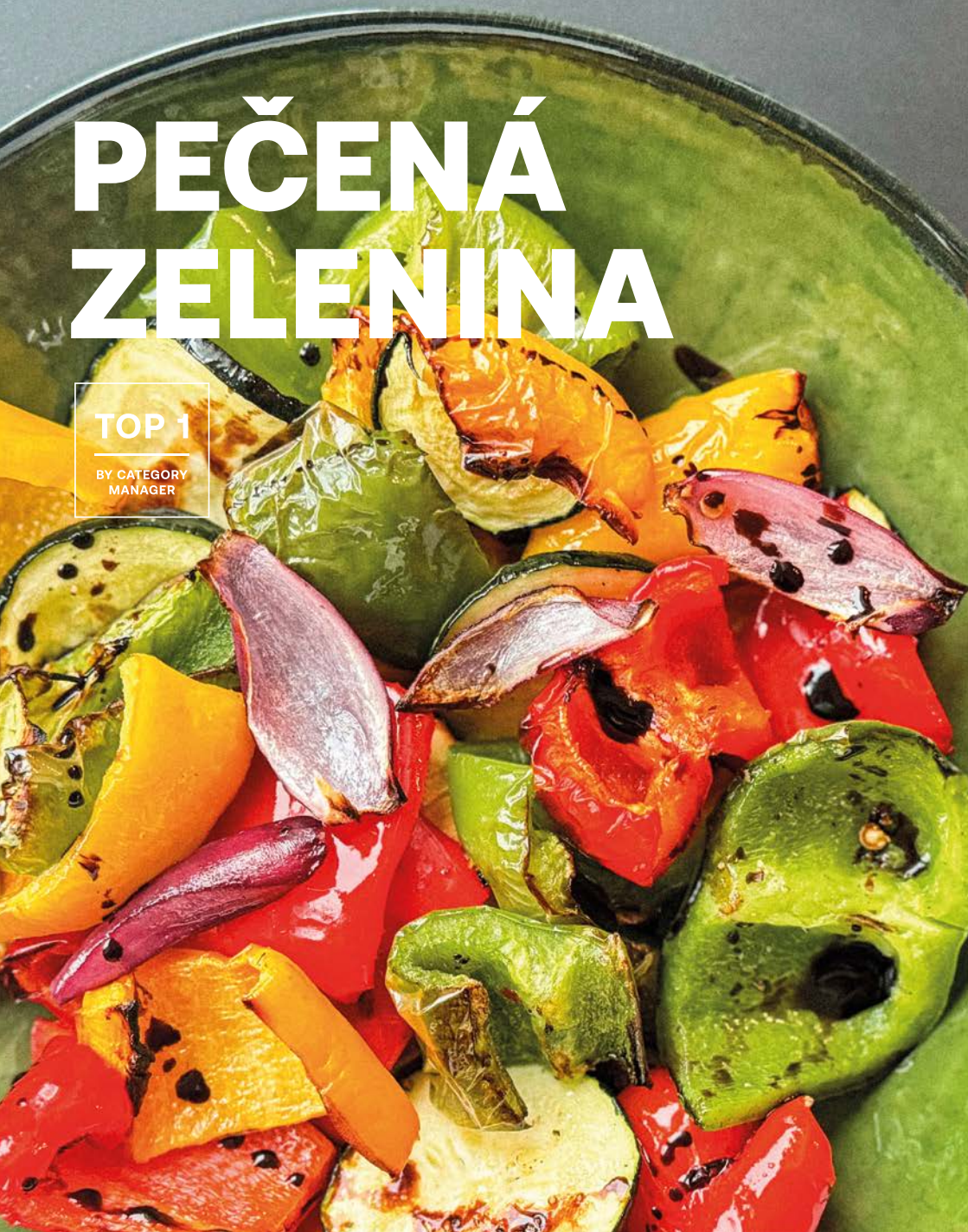
www.sencor.sk

SENCOR

PEČENÁ ZELENINA

TOP 1

BY CATEGORY
MANAGER



PEČENÁ ZELENINA

SENCOR

 **Čas:** 15–20 min

 **Teplota:** 180 °C

 **Porcie:** 4

Suroviny:

- 1 cuketa
- 2 papriky (červená, žltá alebo zelená)
- 1–2 cibule (červená alebo žltá)
- hrst cherry paradajok
- 1–2 PL olivového oleja (ideálne v spreji)
- soľ, korenie
- obľúbené korenie (rozmarín, tymián, cesnak, talianska zmes)

Postup:

1. Zeleninu umyte, očistite a nakrájajte na rovnako veľké kúsky (cca 2–3 cm).
2. V mise premiešajte so soľou, korením, trochou oleja a korením/bylinkami.
3. Zeleninu presuňte do koša a pečte 15–20 minút.
4. V polovici času pretrepte kôš, aby sa prepeiekla rovnomerne.
5. Podávajte ako prílohu alebo samostatný chod.

Tip:

- Tvrdšiu zeleninu (mrkva, zemiaky, bataty, tekvica) môžete vložiť o 5 minút skôr.
- Na výraznejšiu chuť pridajte bylinky až na konci, aby nezhorkli.
- Skvelý efekt urobí pár kvapiek balzamiká alebo citrónovej šťavy.
- Pri použití mrazenej zeleniny predĺžte pečenie na 20–25 minút.



www.sencor.sk



SENCOR

ŠTRÚDLÁ

 **Čas:** 20 min

 **Teplota:** 170 °C

 **Porcie:** 4

Suroviny:

- 1 balenie lístkového cesta (ideálne s maslom)
- 3 jablká (ošúpané a nastrúhané)
- 2 ČL škorice
- 2 PL medu
- 1 PL strúhanky alebo strúhaného kokosu
- 1 vajce (na potretie)
- práškový cukor (na posypanie)

Postup:

1. Rozbalte lístkové cesto a posypte strúhankou alebo kokosom, aby sa náplň nevsiakla.
2. Nastrúhané jablká rovnomerne rozložte do stredu cesta.
Posypte škoricom a pokvapkajte medom.
3. Závín zrolujte (nezabudnite prehnúť okraje, aby náplň nevytekala).
4. Potrite rozšľahaným vajcom.
5. Preneste do fritézy (ideálne do papierovej formy, aby nevytiekla šťava)
a pečte 15 minút pri 170 °C.
6. Po upečení posypte práškovým cukrom a podávajte.

Tip:

- Ak sa bojíte popraskania závinu, urobte do cesta pár malých vpichov špajdlou – para tak ľahko unikne.
- Jablká môžete nechať surové alebo ich krátko orestovať na masle so škoricom – štrúdľa bude výraznejšia.
- Pre inú variantu skúste pridať hrozienka, vlašské orechy alebo trochu perníkového korenia.



SENCOR

DOMÁCE BAKE ROLLS



DOMÁCE BAKE ROLLS

SENCOR

🕒 Čas: 15 min

🌡️ Teplota: 160 °C

👤 Porcie: 3

Suroviny:

- 2 rožky alebo menšia bageta (ideálne deň staré)
- 1–2 ČL oleja alebo olej v spreji
- soľ
- korenie podľa chuti (napr. pizza korenie, sušený cesnak, paprika, bylinky...)

Postup:

1. Pečivo nakrájajte na tenké kolieska (5–8 mm).
2. Kolieska z oboch strán zľahka potrite olejom alebo použite olej v spreji.
3. Osolte a posypte obľúbeným korením. Môžete kombinovať viac príchutí – napríklad časť len so soľou, časť s cesnakom atď.
4. Predhrejte fritézu na 160 °C (cca 3 minúty).
5. Pečivo vložte do koša a pečte 10 minút pri 160 °C. V polovici pečenia kolieska otočte, aby sa prepekli rovnomerne.
6. Nechajte krátko vychladnúť a podávajte – najlepšie k vínu, pivu alebo ako rýchly snack na večer.

Tip:

- Ak chcete extra chrumkavú verziu, nechajte pečivo pred pečením chvíľu preschnúť na vzduchu.
- Hotové bake rolls skladujte maximálne 2 dni v uzatvárateľnej nádobe, ale najlepšie sú čerstvé – väčšinou zmiznú hneď.



www.sencor.sk

