

Mikrovlonná trouba OBH Nordica 7501 Castor

DŮLEŽITÉ: BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE A USCHOVEJTE PRO DALŠÍ POUŽITÍ

Před použitím

Před prvním použitím mikrovlonné trouby si pečlivě přečtěte návod na její použití a uchovejte jej pro další nahlédnutí.

Před prvním použitím mikrovlonné trouby vyjměte veškerý obalový materiál a otřete troubu vně i uvnitř vlhkým hadříkem (Pozor – umělohmotná část na vnitřní straně dvířek se nevyndává). Zkontrolujte, zda trouba nemá žádné viditelné známky poškození a zda dvířka perfektně dovírají a že otvory nic neprosakuje.

Mikrovlonná trouba musí být umístěna na volném stabilním a rovném prostoru. Minimální volný prostor je: 8cm z každé strany, 10cm zezadu a 20cm shora.



Všeobecné bezpečnostní instrukce

- **UPOZORNĚNÍ:** Jsou-li dvířka nebo jejich uchycení k troubě poškozena, nepoužívejte troubu, dokud není opravena k tomu oprávněným odborníkem.
- **UPOZORNĚNÍ:** Je nebezpečné, aby se osoba k tomu přímo nevyškolená pokoušela opravit troubu a snímala jakékoli části trouby, které ochraňují před mikrovlonným zářením.
- **UPOZORNĚNÍ:** Děti mohou používat troubu bez dohledu dospělých pouze v případě, jestliže byly pečlivě poučeny o zacházení s ní a jsou-li schopny pochopit správné použití a nebezpečí vyplývající ze špatného použití trouby.
- Vždy používejte mikrovlonnou troubu pouze na potraviny. Nikdy ne např. na sušení oděvů, papíru a jiných nepotravinových předmětů, ani ke sterilizaci nástrojů.
- Nepouštějte troubu je-li prázdná, mohlo by dojít k jejímu poškození.
- Nepoužívejte vnitřek trouby ke skladování předmětů (papírů, kuchařek apod.)
- Nepoužívejte troubu k zavařování
- Nevařte ani neohřívejte v troubě celá vejce (syrová ani vařená). Mohla by explodovat i po dokončení vaření.
- Potraviny se slupkou (brambory, rajčata, jablka) předem propíchněte. V opačném případě mohou explodovat.
- Nepřikrývejte větrací ventily a nekládejte žádné předměty do vnějších otvorů přístroje.
- Nikdy se nepokoušejte vyjmát části mikrovlonné trouby, jako jsou nožičky, šroubky, spojovací materiály atp. nebo odendavat kovový kryt chránící před mikrovlonnými radiacemi.
- Nikdy nepřipravujte potraviny přímo na skleněné rotující části trouby. Vždy použijte nádoby určené pro mikrovlonné trouby.

Důležité!

- Vždy přikryjte potraviny potravinovou fólií (tu na několika místech propíchejte) nebo víkem k tomu určeným (víko nechejte volně nad potravinami). Zbytky v dutině se mohou vznítit a v nejhorším případě mohou být příčinou požáru výrobku.
- Vždy používejte nádobí a náčiní určené pro mikrovlonné trouby.
- Kontrolujte potraviny, které připravujete v plastovém nebo papírovém obalu. Mohlo by dojít ke vznícení.
- Uvidíte -li kouř, okamžitě vypněte troubu nebo ji vytáhněte ze zásuvky a nechte dvířka trouby zavřená.

Nikdy nepoužívejte:

- Kuchyňské náčiní nebo nádobí z kovu nebo s kovovými ozdobami ani ze smaltu .
 - Sáčky spojené papírem s vnitřními kovovými nitkami.
 - Melaminové mísy.
 - Grilovací teploměry pro normální trouby (používejte pouze teploměry určené přímo pro mikrovlonné trouby).
- Při jakémkoli poškození mikrovlonné trouby způsobené výše uvedeným špatným použitím přestává platit záruka na výrobek.
- Abyste předešli poškození trouby nepoužívejte hliníkové ani kovové nádoby. Toto platí rovněž pro kombinované programy. Používejte skleněné talíře.
 - Jestliže používáte pouze funkci mikrovln, nepoužívejte dodávanou kovovou mřížku.
 - Náplň potravinových lahví a dětské jídlo ve sklenicích vždy zamíchejte nebo protřepte a zkontrolujte jejich teplotu před podáváním, aby jste se vyhnuli možnému popálení.
 - Po dokončení vždy hotové jídlo nechte 30 až 60 sec. v mikrovlonné troubě, aby se teplo rozprostřelo a předešli jste bublání nebo překypění jídla až do něj vložíte lžičku nebo jiné náčiní.
 - Mikrovlonný ohřev nápojů může mít delší čas vaření; proto s nádobou zacházejte opatrně.
 - **UPOZORNĚNÍ:** Tekutiny a jiné potraviny nesmí být ohřívány v uzavřených nádobách, jelikož hrozí riziko výbuchu.
 - Vždy se držte instrukcí v návodu a pamatujte, že některé potraviny se ohřejí velmi rychle. Měli byste také pamatovat na to, že potraviny s vysokým obsahem cukru by neměly být ohřívány/připravovány v plastových nádobách.
 - Kuchyňské nádobí může díky ohřátému jídlu velmi zteplat. Zejména v případě, že jsou pokryty fólií nebo víkem. Proto při vyndávání jídla z mikrovlonné trouby doporučujeme používat rukavice.

Bezpečnostní instrukce

1. Před použitím si pečlivě prostudujte návod k použití a uschovejte ho k pozdějšímu nahlédnutí.
2. Při umístění trouby, dbejte na přístup k odpojení. Doporučujeme, aby byla použita zástrčka s ochranným kolíkem pro uzemnění, pokud je uzemněna zásuvka. V případě pochybností kontaktujte autorizovanou firmu výrobce.
3. Přístroj připojujte pouze k bytovým zástrčkám na 230 V a používejte přístroj pouze k účelům, k nimž je určen.
4. Přístroj **vždy** odpojte od sítě, jestliže dojde k poruše, jestliže jej nepoužíváte, jestliže z něj vyjímáte nebo do něj nasazujete

součásti a před čištěním a údržbou.

5. Nikdy přístroj neponořujte do vody nebo jiných kapalin.

6. Přístroj by neměly používat osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou, smyslovou a mentální schopností nebo lidé bez zkušeností s a znalostmi o tomto výrobku. Tito lidé smějí přístroj použít pouze pod dozorem nebo v případě, že jim budou dány instrukce k používání tohoto přístroje lidmi odpovídajícími za jejich bezpečí.

7. Elektrická zařízení nejsou hračky, a proto musí být vždy umístěna mimo dosah dětí. Děti nejsou vždy schopné posoudit možná rizika. Naučte děti odpovědnému zacházení s elektrickými zařízeními.

8. Přístroj by se měl používat pouze za stálého dohledu.

9. Zkontrolujte, zda napájecí kabel nevisí volně přes hranu stolu.

10. Před použitím si dobře prohlédněte nepoškozenost výrobku, přívodního kabelu a elektrické zástrčky. Je-li přívodní kabel poškozen, musí ho vyměnit výrobce, jeho servisní zástupce nebo obdobná kvalifikovaná osoba, aby se tak předešlo nebezpečí.

11. Jako další ochranu lze namontovat zařízení proti zkratu (RCD) s vypínacím proudem do 30mA. Poradte se s kvalifikovaným technikem.

12. Výrobek je určen pouze k domácímu použití.

13. Pokud se výrobek používá k jiným účelům, než pro které byl určen, eventuálně nejsou při jeho používání dodržovány pokyny z návodu k obsluze, výrobce nepřijímá žádnou odpovědnost. Záruka se nevztahuje na takto způsobená poškození.

Čištění a údržba

Troubu pravidelně čistěte a odstraňujte z ní všechny zbytky. Jestliže trouba není udržována v čistotě, může se zhoršit její povrch a může nastat riziko, že její životnost se značně zkrátí. Před čištěním přístroje jej vypněte a odpojte z elektrické sítě. Nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, rozpouštědla, čističe trub nebo podobné prostředky. Takové výrobky mohou poškodit vnitřní i vnější povrch trouby.

Následující části přístroje mohou být čišťeny vlhkým hadříkem s případně menším množstvím saponátu:

- Vnější plochy a ovládací panel
- Otáčecí podstavce a spodek trouby
- Dvířka a přilehlé části
- Otočný talíř můžete umýt v myčce na nádobí

Jestliže se vnitřek nebo okolí dvířek zapaří, otřete dvířka vlhkým hadříkem.

Při použití se může objevit pára, ale toto není důkazem poruchy. Odstranění nepříjemného zápachu dosáhnete umístěním misky s vodou s citronovou šťávou a kůrou do mikrovlnné trouby. Funkci mikrovln nastavte na nejvyšší výkon a nastavte čas na 5min. Otřete vlhkým hadříkem.

Při čištění věnujte, prosím, zvláštní pozornost následujícím upozorněním:

- Vyvarujte se proniknutí vody do větracích otvorů a ujistěte se, že není mokřý kontrolní panel.
- Dávejte pozor, aby po čištění byla rotační základna správně umístěna zpět.
- Obzvláště důležité je, aby dvířka a přilehlé části byly udržovány v čistotě.
- Izolační desky (Mica-talíř) v dutinách udržujte v čistotě vlhkým hadříkem. Pokud desky velmi ztmavnou nebo se zamastí, měly by být nahrazeny. Mohl by se zamastit filtr.

Kuchyňské nástroje

Do mikrovlnné trouby používejte pouze nádobí a nádoby určené do mikrovlnných trub.

Kuchyňské náčiní	Mikrovlny
Tepluvzdorné sklo	ano
Keramika, porcelán	ano
Sklo nevzdorující ohni/teplu	ne
Plasty odolné mikrovlnám	ano
Plasty nevzdorující mikrovlnám	ne
Plastové obaly vzdorující mikrovlnám	ano
Kovové mřížky, rošty	ne
Kovové kuchyňské náčiní	ne

Popis

1. Bezpečnostní zámek

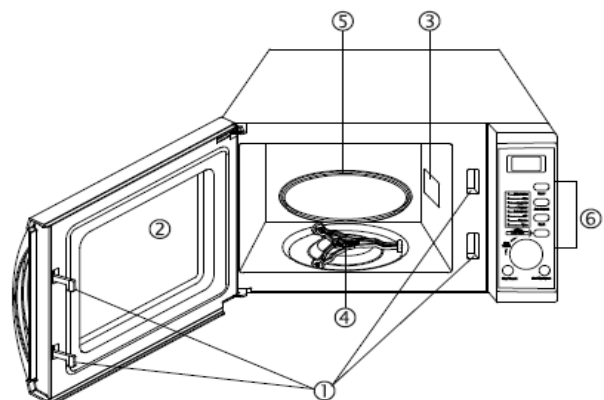
2. Okno trouby

3. Zářič mikrovln

4. Otočná základna

5. Otočný talíř

6. Kontrolní panel



Kontrolní panel

Displej (Display)

Čas vaření, výkon, programy a zbývající čas

Výkon (Power)

Stiskni pro nastavení výkonu

Automatické vaření (Auto Cook)

Stiskni pro výběr automatického menu

Automatické rozmrazování, ohřev (Auto Defrosting/Reheating)

Stiskni pro rozmrazení podle hmotnosti

Časovač (Timer)

Stiskni pro nastavení času

Čas/Váha (Time/Weight)

Otočte pro zobrazení hodin nebo nastavení času vaření

Otočte pro nastavení váhy nebo počtu porcí

Start/Rychlý start (Start/Quick Start)

Stiskni pro spuštění zvoleného programu nebo pro rychlé spuštění bez přednastavení výkonu nebo času vaření

Stop/Zrušit (Stop/Cancel – reset)

Stiskni pro ukončení programu nebo ke zrušení všech předchozích nastavení před spuštěním zvoleného programu.

Stiskněte jednou k dočasnému zastavení vaření a stiskněte dvakrát k ukončení programu a zrušení nastavení.

Toto tlačítko se rovněž používá k aktivaci a deaktivaci pojistky.

Použití a nastavení mikrovlnné trouby

Kdykoliv stisknete některé tlačítko, zvukový signál Vaši volbu potvrdí.

1. Hodiny (Timer)

Na hodinách můžete zvolit 12 a 24 hodinový režim. Stisknutím tlačítka „**Clock**“ (jednou nebo dvakrát) nastavíte 12 nebo 24 hodinový cyklus

Nastavení časovače: Například v 8.30

1. Stisknutím tlačítka „**Clock**“ zvolte 12 nebo 24 hodinový režim.
2. Otočte kolečkem „**Time/Menu**“ pro nastavení času 8
3. Stiskněte tlačítko „**Clock**“
4. Otočte kolečkem „**Time/Menu**“ pro nastavení času 30
5. Stiskněte tlačítko „**Clock**“ pro potvrzení vašeho výběru.

Jestliže během vaření stisknete tlačítko „**Clock**“, na 5 sekund se na displeji zobrazí zvolený čas.

2. Mikrovlny (Power)

Mikrovlnná trouba má 6 výkonostních stupňů. Pro mikrovlnný ohřev nejdříve zvolte stisknutím tlačítka „**Power**“ hodnotu výkonu, kterou požadujete (viz tabulka níže) a poté otočením kolečka „**Time/Menu**“ nastavte dobu vaření/ohřevu (max 60 minut). Nakonec kolečko „**Time/Menu**“ stiskněte.

Stisknutí	Účinek
Jednou	100,00%
Dvakrát	80,00%
Třikrát	60,00%
Čtyřikrát	40,00%
Pětkrát	20,00%
Šestkrát	0,00%

Nastavení např. 1 minuty pro 60% výkon:

1. Stiskněte 3x tlačítko „**Power**“
2. Otočte kolečko „**Time / Weight**“ dokud se nezobrazí hodnota 1:00
3. Stiskněte tlačítko „**Start / Rychlý start**“ pro start vaření/ohřevu

Poznámka:

Po uplynutí času vaření trouba vydá pípnutí a na displeji se zobrazí END. Před započítáním následného programu stiskněte

jednou „**Stop/Cancel**“ nebo otevřete dveře trouby.

3. Rychlý start

Aktivací této funkce se spustí trouba automaticky na zvolený počet vteřin/minut. Stisknutím „**Start/Quick Start**“ tlačítka jednou je nastaven čas na 30 vteřin, každým dalším stisknutím se čas zvyšuje o dalších 30 vteřin.

Trouba pracuje na nejvyšší výkon.

Stisk Start/Quick tlačítka	Čas
Jednou	30 vteřin
Dvakrát	1 minuta
Třikrát	1 min 30 vteřin
....

Například pokud zvolíte dobu vaření 2 minuty stisknutím tlačítka 4krát, trouba bude pracovat na nejvyšší výkon po dobu 2 minut.

4 .Auto rozmrazování (dle váhy)

V troubě můžete rozmrazovat maso, drůbež a ryby. Rozmrazovací doba je nastavena automaticky, jakmile je určena váha objektu (od 100 do 1800g).

Např rozmrazení 600 g krevet:

1. Vložte krevety do trouby
2. Stiskněte **Auto Defrost**
3. Nastavte **Time/Weight** na 600g
- 4 . Stiskněte **Start/QuickStart** k aktivaci rozmrazování

Poznámka:

Po uplynutí poloviny času rozmrazování Vás trouba upozorní na nutnost otočit potraviny. Poté co to uděláte, stiskněte **Start/Quick Start** tlačítko pro pokračování procesu.

5. Auto Cook (Auto Menus)

Výběrem programu **Auto Cook** budou potraviny/nápoje uvařeny automaticky bez výběru výkonu a času. Stiskněte **Auto Cook** tlačítko a vyberte potravinu/nápoj které chcete (viz tabulka dole) , pak stiskněte **Time/Weight** tlačítko a vyberte váhu. Program je aktivován stisknutím **Start/Quick Start** tlačítka.

Např. uvaření 400 g ryby:

1. Stiskněte **Auto Cook** 6krát pro výběr ryby.
2. Otočte **Time/Weight** tlačítko na 400 g
3. Stiskněte **Start/Quick Start**.

Menu

Kód	Program	Poznámky
1	Mléko/káva (200ml jednotka)	1. Stiskněte Time/Weight k výběru váhy.
2	Rýže (g)	
3	Špagety (g)	2. Výsledek závisí na tvaru, stavu a velikosti vařené potraviny/nápoje. Také na jejich umístění v troubě a na individuální chuti. Pokud nejste spokojeni s výsledkem, upravte mírně čas vaření.
4	Brambory (230g jednotka)	
5	Autoohřátí (g)	
6	Ryba (g)	3. Pokud vaříte špagety přidejte před vařením vařící vodu.
7	Popcorn (99g)	
8	Pizza (g)	

Poznámka:

Některé druhy potravin je třeba v polovině vaření otočit, aby bylo zajištěno rovnoměrné uvaření.

9. Dětská bezpečnostní pojistka

Jestliže je použita dětská bezpečnostní pojistka, nemůže být trouba aktivována.

Aktivování dětské bezpečnostní pojistky:

1. Stiskněte tlačítko „**Stop/Cancel**“ po dobu 3 sekund

Když je dětská pojistka aktivní, na displeji bude blikat symbol „zámku“ a bude pípát zvukový signál. Kontrolní panel bude zamčen.

Deaktivování dětské bezpečnostní pojistky:

1. Stiskněte tlačítko „**Stop/Cancel**“ po dobu 3 sekund, dokud symbol zámku nezasne.

Pamatujte: Trouba nemůže být zapnuta, jestliže je dětská pojistka aktivní.

Likvidace přístroje

Legislativa nařizuje, aby se elektrická a elektronická zařízení sbírala za účelem recyklace a opakovaného použití. Elektrická a elektronická zařízení označená symbolem pro samostatný sběr takovýchto zařízení se musí odevzdat v místě sběru městského odpadu.



Záruka

Záruka je vymahatelná v souladu s platnými zákony. V případě reklamace je třeba přiložit i strojově označený prodejní doklad s vyznačeným datem nákupu. Výrobek je při reklamaci třeba vrátit do obchodu, ve kterém byl zakoupen.

OBH Nordica Czech Republic, s.r.o.

Obchodní 110

251 01 Praha Východ - Čestlice

www.obhnordica.cz

<http://shop.obhnordica.cz/>

Technická data

OBH Nordica 7501

Objem 17L

230V, 700W



Práva na změny vyhrazeny.

Doporučení mikrovlnného vaření

S mikrovlnnou troubou máte možnost snadno a rychle vařit zajímavá jídla a potraviny. V následujících pasážích se dočtete řadu nashromážděných různých receptů na jídla, která můžete zkusit při seznamování se s troubou a všemi jejími funkcemi.

Všechny časy vaření v našich receptech, při výkonu 800W, jsou přibližné. Závisí na různých okolnostech, jako jsou:

- Tloušťka misky
- Kvalita zeleniny, včetně sezónních rozdílů
- Čerstvost potravin
- Čerstvé nebo mražené jídlo
- Tloušťka masa nebo ryb

Kromě jiného je na poslední stránce tohoto manuálu přiložena srovnávací tabulka, kterou lze použít pro recepty určené pro vaření v mikrovlnných troubách s nižším nebo vyšším účinkem.

Při vaření v mikrovlnné troubě je vždy dobré kontrolovat jídlo během jeho vaření. Rovněž doporučujeme začít vaření s kratší dobou než je uvedena v receptech, abyste se vyhnuli možnému připálení jídla.

Zcela bezpečně je možné otevřít dvířka mikrovlnné trouby během přípravy jídla, jelikož trouba se automaticky vypne ve chvíli jejich otevření a následně snadno zapne – v manuálu si o tomto přečtete více. Obecně je doporučováno, abyste si našli svůj vlastní způsob.

Jestliže rozmrazujete, je vždy dobré nechat maso po rozmrazení odležet. Navíc doporučujeme maso v polovině rozmrazovacího času obrátit.

Velikost misky, která je v mikrovlnné troubě použita, by měla odpovídat množství jídla. Tzn. nepoužívejte příliš velké misky, ale používejte misky s vyššími stranami, například sufle vaničky.

Zelenina musí být jednotné velikosti. Pokud je některá zelenina podstatně větší než ostatní, měli byste počítat s delší dobou vaření/ohřevu.

Pokud má mikrovlnná trouba funkci grilu a tato funkce je použita pro přípravu potravin s hnědým povrchem, měli byste počítat s delší dobou grilování než je u běžných trub. Důvodem je, že grilovací plocha v mikrovlnné troubě je menší než u klasických trub. Když vyndáváte nádobí z trouby, nezapomeňte vždy použít ochranné rukavice, jelikož teplota z potraviny se do nádobí rychle vstřebává a může tedy být velmi horké.

Při vaření/ohřevu vždy používejte víko nebo kryt do mikrovlnné trouby.

Nejlépeších výsledků dosáhnete, pokud jídlo necháte alespoň 5 minut po dovaření odležet v mikrovlnné troubě. Toto umožní

rovnoměrné rozložení tepla uvnitř jídla. Tabulka pro zeleninu (nikdy nezapomeňte na přikrytí tácku/mísy víkem nebo krytem do mikrovlnných trub)

Zelenina	200g	400g	Voda
Artyčok	3 – 4 min.	5 – 6 min.	-
Chřest	5 – 7 min.	8 – 12 min.	2tbsp
Květák	4 – 5 min.	7 min.	1/2dl
Brokolice	4 min.	7 min.	1/4dl
Houby	5 – 6 min.	6 – 8 min.	-
Fenykl	5 – 6 min.	8 – 9 min.	2tbsp
Mrkev	5 min.	7 – 8 min.	1/2dl
Zelené fazole	6 min.	8 – 10 min.	1/2dl
Kukuřice (klas)	Průměrně 8 min.	Průměrně 10 – 11 min.	-
Pórek	4 min.	7 min.	1/4dl
Růžičková kapusta	4 min.	7 min.	1/2dl
Celer (nasekaný)	4 min.	7 min.	1/2dl
Brambory (oloupané)	5 min.	9 – 10 min.	1dl
Špenát (nasekaný)	3 min.	5 – 6 min.	1tbsp
Hrášek (sladký)	4 min.	7 – 8 min.	1/4dl
Rajčata	3 – 4 min.	Průměrně 6 – 8 min.	-
Hrachový lusk	3 – 4 min.	6 – 8 min.	2tbsp
Ústřice	3 – 4 min.	6 – 8 min.	-

Malá a snadná jídla, užitečné rady

Slanina

Plátky slaniny mohou být v mikrovlnné troubě uvařeny se skvělými výsledky.

6 plátků slaniny umístěte na talíř na kus papírové utěrky. Kusem papírové utěrky přikryjte také slaninu. Slanina se vaří na plný výkon přibližně 5 minut.

Míchaná vejce

V misce vyšlehejte vidličkou 2 vejce se 2 polévkovými lžícemi smetany, dochuťte solí a pepřem. Přidejte 5g másla a na 1 minutu vložte do mikrovlnné trouby na plný výkon. Misku vyndejte a míchaná vejce nechte 2 minuty odležet.

Zmrzlina

V mikrovlnné troubě můžete nechat změkknout zmrzlinu. Použijte nejnižší výkonnostní stupeň a velmi krátký čas ohřevu (přibližně půl minuty až minutu). Při této přípravě dávejte na zmrzlinu pozor, aby příliš neroztála.

Loupané mandle

Do nádoby vložte 50g mandlí a 1dl vody. Nádobu vložte zhruba na minutu až minutu a čtvrt do trouby a nastavte plný výkon. Na 2 minuty nechte mandle odležet a ponořte je do studené vody. Takto můžete mandle docela snadno oloupat.

Kynuté těsto

Mikrovlnná trouba ulehčuje kynutí těsta. Při použití 1kg mouky, musí těsto v troubě bobtnat asi 15-20 minut na plný výkon. Poté nechte těsto 8 minut odležet. Znovu dejte těsto kynout do trouby na dobu 15-20 minut a následně nechte dalších 8 minut odležet.

Ovesná kaše (pro 1 osobu)

V polévkovém talíři smíchejte 2dl vody s 3/4dl ovesných vloček a špetkou soli. Na plný výkon nechte kaši vařit cca 2,5 – 3 minuty. Lehce zamíchejte a kaši podávejte s mlékem.

Rozpuštěná čokoláda

Do menší misky nalámejte 100g čokolády a přidejte 1 polévkovou lžici vody. Na plný výkon nechte čokoládu rozpustit v mikrovlnné troubě po dobu 2 minut. Po zhruba 1 minutě čokoládu zamíchejte.

Paštika s olivami (pro 4 osoby)

500g telecího nebo mletého masa

2 krajíce bílého chleba bez kůrky

3dl 13% smetany

1 nadrobno nasekaná cibule

1 rozdrcený stroužek česneku

1 polévkovou lžici nasekaných čerstvých bylinek (bazalka nebo oregano)

Sůl, Pepř

8-10 nasekaných černých oliv

20g másla

Příprava:

1. V míse smíchejte chléb se smetanou

2. Přidejte maso a ostatní ingredience a míchejte dokud nebude hmota hladká

3. Omastěte formu a vzniklé těsto s několika (20g) kousky másla do ní nalijte, nádobu přikryjte
4. Na poloviční výkon vařte v troubě přibližně 18 minut
5. Kontrolu, zda je paštika hotová proveďte píchnutím špejle do ní.
6. Paštiku nechte odležet a poté ji dejte na noc do chladničky

Podávejte s miskou zeleného salátu a chlebem

Lasagne (pro 2 osoby)

- 250g mletého hovězího masa
- 1 nakrájená cibule
- 1 rozdrcený stroužek česneku
- 1 velká mrkev, nadrobno nakrájená
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného oregana
- Sůl a čerstvý mletý pepř
- 1 plechovka krájených loupavých rajčat
- 1/2dl vody
- 6 předvařených proužků těstovin
- 5dl Mornay omáčky
- 2 polévkové lžíce chlebových krutonků

Příprava:

1. Vidličkou smíchejte v míse mleté maso, cibuli a olivový olej
2. Přikryjte víkem a nechte při plném výkonu napařit po dobu 5 minut
3. Mísu po 5 minutách vyndejte a lžící uvolněte maso, smíchejte s mrkví, kořením a česnekem
4. Přidejte nakrájená rajčata a vodu
5. Vzniklou masovou omáčkou pokryjte dno vymaštěné nádoby
6. Pote vrstvěte proužky těstovin, masovou omáčku a omáčku Mornay. Skončete omáčkou Mornay, ozdobte krutonky
7. Nádobu vložte do trouby a přibližně 20 minut vařte na střední výkon
8. Lasagne nechte 5 minut odležet

Plněné papriky (pro 2 osoby)

- 2 papriky
- 250g mletého hovězího masa
- 1 vejce
- 2 polévkové lžíce mouky
- Sůl, Pepř
- 1 polévková lžíce nasekané čerstvé bazalky
- 1 stroužek česneku
- Nastrouhaný sýr Mozzarella
- Čerstvé bylinky na ozdobu

Příprava:

1. Paprikové lusky rozkrojte na půl a odstraňte semínka a stopku
2. Vložte je do nádoby a vařte v troubě na plný výkon po dobu . minuty
3. Připravte si směs pro náplň smícháním zbylých ingrediencí
4. Směsí vyplňte paprikové lusky a dejte je vařit do trouby na plný výkon na cca 6 minut
5. Nádobu vyjměte a papriky posypte strouhaným sýrem
6. Vařte na plný výkon po dobu 2 minut nebo do doby než se roztaví sýr. Ozdobte čerstvými bylinkami
7. Nechte 5 minut odležet

Podáváme s velkou mísou zeleného salátu a francouzským chlebem

Vepřové kotlety s kari omáčkou (pro 2 osoby)

- 2 vepřové kotlety, každá zhruba 180g
- Sůl, Pepř

1. Kotlety vložte do nádoby, přikryjte a vařte na plný výkon po dobu 3 minut
2. Po 3 minutách kotlety otočte vařte další 3 minuty (stále přikryté)
3. Po uplynutí doby je vyjměte a ochuťte solí a pepřem, nechte přikryté odležet, než si připravíte omáčku

Omáčka:

- 2dl vody
- 1,5dl smetany ke šlehání
- 1 lžička masové pasty
- Kari
- Zahuštěná Maizena omáčka
- Sůl, Pepř
- 1 lžička cukru

Příprava:

1. Vodu, smetanu a pastu smíchejte v kulaté míse s vysokými stranami
2. Mísu vložte do mikrovlnné trouby a vařte na plný výkon po dobu 3 minut
3. Podle chuti přidejte kari a zahuštěte Maizena omáčkou
4. Pokud je potřeba, můžete více zahustit po 2 minutách vaření při plném výkonu. V opačném případě pokračujte další 2 minuty

vařením na plný výkon

5. Dochuťte solí, pepřem a cukrem

6. Omáčkou zalijte kotlety a servírujte s vařenou rýží nebo brambory a indickou ostrou mango směsí

Vepřové kotlety můžete navíc ozdobit burskými oříšky.

Mleté maso s brokolicí (pro 4 osoby)

500g telecího nebo hovězího mletého masa

1 vejce

1 lžička soli

Čerstvě namletý pepř

4 polévkové lžíce mouky

1dl vody

50g másla

100-200g brokolice

Nasekaná petrželka na ozdobu

Příprava:

1. Smíchejte maso s vejcem a všemi ostatními ingrediencemi, kromě másla

2. Položte tenký plátek masa na spodek tukem vymazané nádoby. Na vrch poté položte brokolici. Skončete s jinou vrstvou masa

3. Máslo nechte rozpustit v malé přikryté misce na plný výkon po dobu 0,5 minut. Polijte jím jídlo

4. Nastavte troubu na nejvyšší výkon a vařte přibližně 10 minut

5. Před servírováním nechte 5 minut odležet

Podávejte s francouzským chlebem a Worcester omáčkou

Chilli con Carne (pro 2 osoby)

250g mletého hovězího masa

2 rozdrčené stroužky česneku

1 nasekaná cibule

1 polévková lžíce olivového oleje

1 plechovka červených fazolí

1 plechovka krájených loupáných rajčat

Sušené nebo čerstvé chilli, podle chuti

Sůl, Pepř

Příprava:

1. Vidličkou smíchejte v míse maso, cibuli a olivový olej. Přikryjte a nechte spařit při plném výkonu po dobu 5 minut

2. Mísu vyndejte a lžící maso promíchejte. Fazole nechte odkapat a smíchejte je s masem

3. Přidejte krájená rajčata a koření. Vše důkladně promíchejte

4. Mísu přikryjte a vložte vařit na plný výkon do mikrovlnné trouby po dobu 7 minut

5. Nechte odležet 5 minut

Podávejte s chlebem

Nadívaná hlávková kapusta (pro 2 osoby)

4 velké zelné listy kapusty

Příprava:

1. kapustu opláchněte a vložte do nádoby, přikryjte víkem

2. kapustu nechte na plný výkon spařit po dobu 1 minuty, dokud nezměkne

Nádivka:

250g telecího masa

1 vejce

3 nadrobno nakrájené žampiony

2 polévkové lžíce mouky

Sůl, Pepř

1 lžička telecího vývaru

2,5dl vody

Příprava:

1. Smíchejte vejce, houby, mouku, sůl a pepř a nalijte nádivku na zelné listy. Srolujte do závitků.

2. Vložte je na oválný podnos

3. V míse rozpustěte telecí vývar s 2,5dl vody a nechte vařit v troubě na plný výkon po dobu 2 minut

4. Vývar nalijte na podnos se závitky, vložte jej do trouby a na plný výkon vařte 8 minut

5. Přikryté a nechte odležet 5 minut

Podávejte s vařenými brambory

Čerstvé těstoviny s masovou omáčkou (pro 2 osoby)

250g mletého hovězího masa

1 nakrájená cibule

1 rozdrčený stroužek česneku

- 1 velká mrkev, na kostky nakrájená nebo strouhaná
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička soli a čerstvě drceného pepře
- 1 plechovka krájených loupaných rajčat
- 0,5dl vody

Příprava:

1. Vidličkou v misce smíchejte maso, cibuli a olivový olej. Přikryjte víkem a nechte spařit na plný výkon po dobu 5 minut
2. Misku vyjměte a maso uvolněte lžící nebo vidličkou. Důkladně promíchejte s mrkví, kořením a česnekem
3. Přidejte krájená rajčata a vodu. Dobře promíchejte
4. Troubu nastavte na plný výkon na dobu 7 minut. Poté nechte odležet po dobu 5 minut a podle chuti okořeňte
5. Než se jídlo odleží, nechte si na sporáku uvařit těstoviny

Losos se špenátem (pro 4 osoby)

- 500g čerstvého, vykostěného lososa
- 1/4L smetany ke šlehání
- 2 vejce
- 1 lžička soli
- 1 špetka Cayenne pepře
- 300g rozmrazeného, nahrubo nakrájeného špenátu

Příprava:

1. Lososa nakrájejte na malé kousky a vložte do mixeru spolu se smetanou, vejci a špenátem
2. Rozmixujte na směs nádivky
3. Špenát důkladně vysušte
4. Na podlouhlý tukem vymaštěný táč vkládejte vrstvu lososové nádivky, vrstvu špenátu a další vrstvu lososa
5. Táč přikryjte a vložte do mikrovlnné trouby, nechte vařit na plný výkon po dobu 10-12 minut
6. Nechte odležet a přes noc vložte do chladničky
7. Podávejte se studenou zálivkou

Studený dresing k lososu se špenátem

- 3dl zakysané smetany
- 2dl majonézy s přidáním Dijon hořčice dle chuti
- Bílé víno
- Sůl, Pepř

Příprava:

1. Přísady smíchejte a ozdobte čerstvě nakrájenými bylinkami podle chuti

Podávejte s francouzským chlebem nebo italskou bagetou

Filet z tresky s pórkem a růžičkovou kapustou (pro 4 osoby)

- 500g tresčích filet
- 2 pórký nakrájené na tenké kroužky
- 200g nadrobno nakrájené růžičkové kapusty
- 5dl Mornay omáčky
- Sůl, Pepř

Příprava:

1. Smíchejte pórek s kapustou. Polovinu ze směsi vložte na oválný táč
2. Filety nakrájejte na vhodné kousky a položte je přes zeleninu
3. Dochutíme troškou soli a pepře a na vrch vložíme zbytek zeleniny
4. Omáčkou zalijte filet a zeleninu, přikryjte a nechte vařit v troubě na plný výkon na dobu přibližně 8 minut.
5. Nechte 5 minut odležet

Podáváme s chlebem nebo rýží

Můžete rovněž použít jiné druhy ryb, jako je např. Platýz

Dušené rybí filé se zeleninovou omáčkou (pro 2 osoby)

- 4 filety z platýze nebo filety z mořského jazyka
- 1 pórek
- 2 mrkve
- Sůl a čerstvě mletý bílý pepř
- 50g másla
- 4dl smetany ke šlehání
- 1 lžička vývaru z ryby
- 2 polévková lžíce Maizena, lehce zahuštěná omáčka
- Ozdoba: rozmrazené krevety, kopr a plátky citronu

Příprava:

1. Filety uprostřed přehněte a vložte na oválný táč
2. Umytou zeleninu nakrájejte na 5cm tenké kousky a dejte na vrch filetu
3. V malé přikryté misce nechte rozpustit máslo na plný výkon po dobu 1 minuty. Přidejte smetanu a vývar (rozpuštěný)

Dochuťte solí a pepřem a směsí přelijte filety a zeleninu. Přikryjte víkem a na plný výkon po dobu 8 minut nechte spařit, do měkka. Před podáváním nechte 5 minut odležet. Ozdobte rozmrazenými krevetami, koprem a citrónem, podávejte s vařenou rýží nebo francouzským chlebem

Ryba se smetanovým sýrem (pro 2-4 osoby)

400g rybího filé (např. treska)
3 rajčata, krájená
1 svazek nakrájené petržele
200g smetanového sýra
1 dl smetany ke šlehání
1 lžička Maizena zahuštěné omáčky
0,5 lžičky soli
Bílý pepř
Muškátový oříšek

Příprava:

1. Filety vložte na táč a navrch dejte plátky rajčat
2. Petržel nasekejte nahrubo
3. Přidejte ostatní ingredience a míchejte, dokud nebude směs hladká
4. Sýrovou směsí zalijte filety a táč přikryjte
5. Na plný výkon vařte po dobu 5 a půl minuty a poté přibližně na výkon 600W vařte po dobu 4 minut

Filé s krevetami a mušlemi (pro 2 osoby)

300g file z tresky nebo platýze
2dl smetany
2 vejce
3 polévkové lžíce mouky
1 lžička soli
Bílý pepř
čtvrt cibule

Náplň:

200g krevet
1 plechovka mušlí
200g brokolice, malé kousky

Příprava:

1. Rybu osušte, pokud používáte rozmrazené filety
2. Nakrájejte filety na menší kousky a dejte je do mixéru společně s ostatními ingrediencemi
3. Rozmixujte na kousíčky
4. Náplň přidejte do směsi pomocí škrabky na těsto a směs nalijte do dobře vymaštěné skleněné formy
5. Nádobu přikryjte a na výkon 800W nechte po dobu 6 minut vařit, poté vařte na výkon 400W po dobu dalších 6 minut
6. Přikryté nechte odležet 5 minut

Teplé uzené plátky makrely

1 uzená makrela
6 omyté nakrájené žampiony
2 nakrájená rajčata
1 průměrně velká cibule, nakrájená
60g másla
Čerstvý nasekaný kopr
Citrónová šťáva

Příprava:

1. Z makrely odstraňte kůži a kosti. Vložte filety na oválný táč
2. Na vrch vložte nakrájenou cibuli a kousky žampionů. Pokapejte citrónovou šťávou a ochuťte čerstvě nasekaným koprem
3. Nakonec dejte plátky rajčat a velké množství kopru
4. Přidejte malé kousky másla
5. Táč přikryjte (kryt – fólii – nezapomeňte propíchnout vidličkou)
6. Vařte na plný výkon po dobu cca 4 minut a nechte 5 minut odležet. Makrela je sama o sobě dost slaná, prot dávejte pozor s jejím dosolením.

Podávejte s čerstvým chlebem nebo novými bramborami.

Losos se zeleninou a omáčkou (pro 2 osoby)

2 filety z lososa bez kůže a kosti (přibližně 300g)
2 polévkové lžíce bílého vína
2 mrkve nakrájené na tenké plátky
1 pórek, nakrájený na tenké plátky
Sůl, Pepř
15-20g másla

Příprava:

1. Filety umístěte na oválný táč

2. Zeleninu smíchejte a pokládejte kolem filetů společně s kousky másla
3. Táč přikryjte a vložte do trouby, nechte na plný výkon vařit po dobu 4-5 minut
4. Vyjměte a přikryté nechte odležet 5-6 minut

Rybí omáčka:

- 1,5dl vody
- 0,5dl bílého vína
- 1,5dl smetana ke šlehání
- 1 lžička rybí pasty
- Maizena zahuštěná omáčka

Příprava:

1. V kulaté misce s vysokými stranami ingredience smíchejte
2. Na plný výkon nechte 3 minuty vařit. Pote vmíchejte zahušťovadlo a míchejte, dokud nebude hmota hladká
3. Misku vložte zpět do trouby a na plný výkon dovařte 2 minuty
4. Omáčkou polijte filety a zeleninu. Ozdobte čerstvým koprem

Podávejte s francouzským chlebem nebo italskou bagetou

Studený losos s kari majonézou (pro 4 osoby)

- 1 celý losos bez kůže a kosti (přibližně 600g)
- 4 polévkové lžíce bílého vína

Příprava:

1. Do vhodné nádoby vložte lososa a nalijte bílé víno
2. Na plný výkon vařte v troubě 6-7 minut
3. Rybu vyjměte a dochuťte solí a čerstvě mletým bílým pepřem
4. Přikryté nechte odpočinout 10 minut a odložte do chladničky dokud nevychladne

Kari majonéza

- 200g majonézy
- 1 lžička kari
- 1 polévková lžíce bílého vína

Příprava:

1. Majonézu smíchejte s kari a bílým vínem
2. Rybu servírujte na podnosu a potřete ji ve stejnoměrné vrstvě majonézou.
3. Obložte krevetami, vejcem na tvrdo rozkrojeným na půl, nakrájeným chřestem, kaviárem, citrónem, koprem a podávejte s pečivem.

Kuřecí soté se zeleninou

- 1 čerstvé, omyté kuřecí maso (1200g)
- 1/4dl akátového medu
- 1/4dl olivového oleje
- Sůl, Pepř

Příprava:

1. Vnitřek kuřete osolte a opepřete
2. Vložte do vhodné nádoby
3. Pomažte kuře směsí olivového oleje a akátového medu
4. Na běžný plný výkon vařte přibližně 30 minut. Začněte vařit prsní částí směrem dolů, po 15 minutách kuře otočte
5. Pod kuchyňskou utěrkou nechte odležet 15 minut

Zeleninové soté

- 1 Mrkev
- 1 Pórek
- Celá brokolice
- 2-3 tuříny
- Čerstvé nasekané bylinky
- 2 polévkové lžíce vody
- 25g másla

Příprava:

1. Zeleninu nakrájejte na rovnoměrné kousky a vložte do nádoby
2. Přidejte vodu a máslo
3. Na plný výkon vařte 6 minut. Zhruba v polovině doby vaření zeleninu lehce zamíchejte. Nechte přikrytou odpočinout 5 minut, dochuťte solí a pepřem
4. Podle chuti ozdobte čerstvými nasekanými bylinkami

Podávejte s česnekovým chlebem nebo jiným pečivem

Kuřecí prsa se zeleninovým soté (pro 2 osoby)

- 2 kusy kuřecích prsou
- 1 velká mrkev
- 1 petržel

- 1 pórek
- 3 tuříny
- 2 polévkové lžíce vody
- 25g másla

Příprava:

1. Mrkev a petržel nakrájejte na stejně dlouhé kousky
2. Pórek nakrájejte do čtvrtiny na stejně dlouhé svislé kousky
3. Vložte kuřecí prsa do dortové formy. Dochutěte solí a čerstvě mletým černým pepřem
4. Zeleninu rozložte do formy podél masa
5. Přidejte vodu a v malých kouscích máslo
6. Vařte na plný výkon 6 minut
7. Před servírováním nechte přikryté 5 minut odležet a ozdobte nakrájenou čerstvou petrželkou

Podávejte s francouzským chlebem nebo rýží

Kuře se sladkokyselou omáčkou (pro 4 osoby)

- 400g kuřecích prsou nebo řízků
- 2dl ananasové šťávy
- 1 plechovka ananasu
- 1,5dl vody
- 0,5 kostky kuřecího vyvaru
- 1 polévková lžíce octa
- 1 lžička medu
- 0,5 polévková lžíce čerstvě mletého zázvoru
- 0,5 polévkové lžíce zahušťovadla Maizena
- Sůl, Pepř
- 200g rozmrazeného hrášku
- 100g čerstvých klíčků fazole

Příprava:

1. Vložte ananasovou šťávu, vodu a kostku kuřecího vývaru do vhodné velké nádoby. Přikryjte víkem a na plný výkon vařte v troubě 2 minuty.
2. Ocet, med, hrášek, zázvor a kousky masa rozmělněte do tekutého stavu. Vařte na plný výkon 8 minut
3. Nádobu vyjměte a za stálého míchání zahuštěte zahušťovadlem, podle chuti přidejte sůl a pepř
4. Kostky ananasu smíchejte v míse. Misku vložte zpět a vařte na plný výkon 5 minut
5. Vyjměte a přikryté nechte 4 minuty odležet. Přidejte čerstvé fazolové výhonky

Podávejte s rýží

Mrkev s pikantní zálivkou (pro 2 osoby)

- 400g mrkve
- 25g másla
- 1 lžička cukru
- 1 lžička muškátového oříšku
- 1,5dl vody
- 3dl 38% zakysané smetany
- Sůl
- Bílý pepř
- Šťáva z citrónu
- 2 polévkové lžíce zahušťovadla Maizena
- Ozdoba: Sekané bylinky, např. petržel, pažitka, tymián, majoránka, oregano

Příprava:

1. Mrkev očistěte. Nakrájejte na cca 5cm kousky. Dejte do velké mísy.
2. V troubě na plný výkon nechte v malé misce rozpustit máslo po dobu cca 0,5 minuty
3. Smíchejte vodu, smetanu, muškátový oříšek a cukr, přidejte sůl, pepř a podle chuti citrónovou šťávu
4. Nalijte rozpuštěné máslo do směsi a přelijte jím mrkev. Za stálého míchání přidejte zahušťovadlo
5. Přikryjte víkem a vařte na plný výkon 10 minut
6. Přikryté nechte 5 minut odležet a ozdobte čerstvě nakrájenými bylinkami

Vhodné k jehněčímu masu

Pečené brambory s čerstvou zálivkou (pro 2 osoby)

- 4 stejně velké brambory

Příprava:

1. Brambory umyjte a otřete
2. Prošťouchněte je dokola vidličkou a na kuchyňském papíru je vložte na skleněný plát v troubě
3. Na plný výkon brambory pečte 6 minut. Pote je otočte a pečte dalších 6 minut
4. Špejli zkuste, zda jsou brambory měkké a v případě, že je to potřeba, dejte je na pár minut ještě péct. I když měkké, měly by zůstat pevné.
5. Na kuchyňské utěrce nechte 5 minut odležet.
6. Uprostřed je rozkrojte a podávejte s dresinkem.

Dressing k pečeným bramborám

50g majonézy

50g zakysané smetany

Sůl, Pepř

Špetka lehké Dijonské hořčice

1 na drobno nasekaná cibule

1 na drobno nasekané rajče

Nasekaná pažitka

Příprava:

1. Ingredience smíchejte – pažitka je na ozdobu
2. Přelijte dressingem pečené brambory, ozdobte pažitkou

Zeleninová polévka (pro 4 osoby)

1L vody

1 kostka zeleninového bujonu

půl kostky hovězího nebo kuřecího bujonu

1 mrkev

1 nadrobno nakrájený pórek

6-8 rozčtvrcených růžičkových kapust

Příprava:

1. Do vysoké mísy nalijte vodu a vložte kostky bujonu
2. Přidejte mrkev, pórek a kapustu
3. Mísu dejte do trouby a na plný výkon vařte 8-10 minut, poté nechte pod pokličkou odležet 5-6 minut

Podávejte s francouzským chlebem

Čokoládový dort s meruňkovým krémem a vanilkovou zmrzlinou (pro 6 osob)

100g hořké čokolády

100g másla

3 vejce

100g cukru

50g pšeničné mouky

0,5 dl mléka

1 lžička prášku do pečiva

50g nasekaných vlašských ořechů

1 polévková lžíce vody

Vanilková zmrzlina

Příprava:

1. Čokoládu rozlomte na menší kousky do mísy a přidejte vodu
2. Mísu dejte do trouby a pečte na plný výkon 2 minuty. Čokoládu po 1 minutě zamíchejte
3. Přidejte máslo a na plný výkon směs pečte 1 minutu
4. Vyjměte a vše důkladně vyšehejte
5. Do kulaté dortové formy vložte pečící papír
6. Ve velké míse vyšehejte elektrickým mixérem do tuhé hmoty vejce a cukr
7. Přidejte čokoládu, mouku, prášek do pečiva a ořechy
8. Vše dobře vyšehejte a směs nalijte do dortové formy
9. Na plný výkon pečte v troubě po dobu 6 minut
10. Dort vyjměte a před podáváním nechte vychladnout

Meruňkový krém

1 malá konzerva mandarinek

1 sklenice meruňkové marmelády

Příprava:

1. Marmeládu a mandarinky dejte společně s mandarinkovou šťávou do mixéru. Rozmixujte do vhodné konzistence
2. Podávejte po částech: Korpus a vanilková zmrzlina s meruňkovou náplní na vrchu. Dort může být dodatečně ozdoben bobulemi nebo sezónním ovocem.

Hrušky Belle Helene (pro 4 osoby)

1 konzerva hruškového kompotu (přibližně 800g nebo 2 půlky hrušek na osobu)

Vanilková zmrzlina

Příprava:

1. Na talíře dejte polovinu hrušky s kopečkem vanilkové zmrzliny
2. Přes to nalijte roztavenou horkou čokoládu

Teplá čokoládová poleva

100g kvalitní čokolády na vaření v malých kouscích

1 dl smetany

Několik kapek hruškového džusu pro chuť, podle potřeby

Příprava:

1. V mikrovlnné troubě nechte cca 2 minuty na plný výkon v misce s vysokými stranami rozpustit čokoládu se šlehačkou. Pozorně sledujte průběh vaření.
2. Po skončení rozmíchejte, aby byla čokoláda roztavena rovnoměrně. Jestliže je potřeba, nechte ještě 30 sekund na plný výkon dovařit.
3. Přidejte trochu hruškové šťávy pro chuť, jestliže je čokoláda příliš hořká.

Dezert s banánem a červeným grepem (pro 2 osoby)

- 2 grepy
- 2 polévkové lžíce másla
- 2 polévkové lžíce třtinového cukru
- 4 banány
- Jádra z vlašských ořechů
- 0,25 L smetany ke šlehání

Příprava:

1. V kulaté skleněné míse smíchejte šťávu z 1 grepu s máslem a třtinovým cukrem
2. Misku vložte do trouby a na plný výkon vařte 2 minuty. Míchejte.
3. Oloupejte banány a rozkrojte je na půl. Položte je na oválný táč.
4. Grep oloupejte celý i od dužniny a rozkrojte na plátky
5. Plátky vložte přes banány a navrch přidejte teplou šťávu
6. Ozdobte jádry ořechů
7. Bez víka dejte táč do mikrovlnné trouby a na plný výkon vařte cca 1. minuty
8. Dezert nechte trochu vychladnout a podávejte s vychlazenou šlehačkou

Jablečný dezert

- 2 velká jablka, oloupaná a nakrájená na půlky
- 1 polévková lžíce másla
- 1 polévková lžíce cukru
- 4 polévková lžíce marcipánu
- 4 polévková lžíce nasekaných mandlí

Příprava:

1. Smíchejte máslo, cukr, marcipán a nasekané mandle
2. Směsí natřete jablka a vložte na oválný táč vhodné velikosti
3. Jablka dejte do mikrovlnné trouby a na plný výkon vařte 2 minuty
4. Nechte 5-6 minut odležet

Podávejte s vychlazenou šlehačkou nebo rozmíchanou vanilkovou zmrzlinou (nezapomeňte, že zmrzlinu můžete nechat změkknout v mikrovlnné troubě)

Conversion table (stanovený počet v minutách)

700W	800W	900W
1.10	1.00	0.50
2.20	2.00	1.50
3.30	3.00	2.40
4.30	4.00	3.30
5.40	5.00	4.30
6.50	6.00	5.20
8.00	7.00	6.10
9.10	8.00	7.10
10.10	9.00	8.00
11.20	10.00	8.50
17.20	15.00	13.20
22.50	20.00	17.50
28.30	25.00	22.10
34.10	30.00	26.40
39.50	35.00	31.10
45.30	40.00	35.30

Pamatujte! Časy uvedené v tabulce jsou pouze doporučené