

# SMAKOSZ



PRZEPISY Z KUCHNI ZEPTER





## Drogi Kliencie,

Gratulujemy zakupu naczyń do zdrowego gotowania firmy Zepter!

Dokonali Państwo wyboru doskonałego dla Waszego zdrowia: dzięki naszej metodzie gotowania bez wody i smażenia bez tłuszczu odkryją Państwo, że można dobrze się odżywiać.

Dzięki naszemu opatentowanemu systemowi do gotowania, potrawy zachowują witaminy i składniki odżywcze, nie tracąc smaku i koloru.

W ten sposób, najwyższa jakość idzie w parze z doskonałą świeżością potraw. W Smakoszu, książce którą przygotowaliśmy specjalnie dla naszych Klientów, znajdą Państwo wszystkie informacje, których potrzebują, aby jak najlepiej wykorzystać naczynia Zepter, a także wiele smacznych przepisów, przygotowanych pod kątem gotowania bez wody i smażenia bez tłuszczu. Oczywiście możecie z powodzeniem używać systemu Zepter nawet wtedy, gdy przygotowujecie swoje ulubione dania.

Jedyną rzecz, jaką mogę powiedzieć, to życzyć Państwu i Państwa rodzinie „bon appétit”, przypominając, że w Zepterze zdrowie idzie w parze z dobrym smakiem.

**Philip Zepter**



## NACZYNIA DO GOTOWANIA ZEPTER

### Urządzenia ze stali szlachetnej

Wszystkie nasze produkty są wykonane z najwyższej jakości ZEPTER METALU 316 L (Cr-Ni-Mb 18/12/3) i wyprodukowane z użyciem najnowszych technologii. 30-letnia gwarancja na stal Zepther jest najlepszym dowodem jakości.



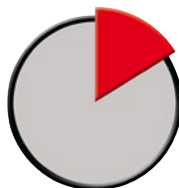
**Żywność zachowuje naturalne składniki**

**Więcej dań w tym samym czasie przy użyciu tylko jednego źródła ciepła**

**Bezpieczne uchwyty, zawsze pozostają chłodne**

### W trosce o Państwa zdrowie

Unikatowy system naczyń Zepther umożliwia kontrolę procesu gotowania. Sekretem gotowania naszą metodą jest przygotowywanie posiłków bez wody, tłuszczu i soli, co gwarantuje zachowanie witamin, minerałów i naturalnych aromatów! Z mniejszą ilością kalorii i tłuszczu, Zepther przyczynia się do lepszego odżywiania i zdrowszego trybu życia.



**Oszczędność czasu i energii**





## Termokontroler umożliwia kontrolę procesu gotowania



### **TERMOKONTROLER ZEPHER**

Idealna kontrola procesu gotowania żywności.

## Podgrzewanie bez kontaktu ze źródłem ciepła

### **Zamknięty obieg pary**

Żywność gotuje się w swojej własnej wodzie, która pozostaje w naczyniu. Woda parująca z żywności w trakcie podgrzewania unosi się do pokrywy. Zawsze chłodniejsza od naczynia, dzięki czemu para ulega kondensacji pod pokrywą. Bogaty w wartości odżywcze płyn skrapla się na dno naczynia. Proces powtarza się, aż do momentu ugotowania się potrawy - zamknięty obieg pary. Pierścień pary wodnej, formujący się pomiędzy krawędzią naczynia i pokrywą, hermetycznie zamyka naczynie. Kompatybilna ze wszystkimi naczyniami Zepter oraz wielofunkcyjnymi elementami.

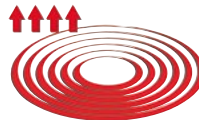
## Bezpieczne zamknięcie



### **Akutermiczne dno**

Opatentowane potrójne akutermiczne, kompaktowe dno Zepter (ZAC) to serce Zepter metody prawidłowego i zdrowego przygotowywania zdrowych posiłków. Jest wykonane z 3 warstw lekkiego metalu: indukcyjnego i akumulującego/przewodzącego. Jest kompresowane w procesie produkcji pod naciskiem 2000 ton (nie jest sklejana lub lutowana). Jest niezniszczalne, kompaktowe i nie ulega deformacji w wyniku użytkowania. ZAC kumuluje energię i szybko i równomiernie przenosi i rozprowadza na żywność, która jest poddawana obróbce termicznej, oczywiście w niskiej temperaturze. Zapewnia oszczędność 70 % żywności i energii. Zaprojektowane dla wszystkich źródeł ciepła, włącznie z kuchenkami indukcyjnymi.

## Akutermiczne dno ZAC





## Pokrywka

Odpowiednio wyważona, nie unosi się i zapewnia, że żywność nie wydostaje się z naczynia podczas gotowania, potrawa nie kipi. Zamknięty obieg pary: żywność gotuje się w swojej własnej wodzie, która pozostaje w naczyniu. Woda parująca z żywności w trakcie podgrzewania unosi się do pokrywy. Zawsze chłodniejsza od naczynia, dzięki czemu para ulega kondensacji pod pokrywą. Bogaty w wartości odżywcze płyn skrapla się na dno naczynia. Proces powtarza się, aż do momentu ugotowania się potrawy - zamknięty obieg pary. Pierścień pary wodnej, formujący się pomiędzy krawędzią naczynia i pokrywą, hermetycznie zamyka naczynie. Kompatybilna ze wszystkimi naczyniami Zepter oraz wielofunkcyjnymi elementami.

## Wskaźnik temperatury

Kiedy strzałka wskaźnika pokazuje początek zielonego pola oznacza to, że naczynie jest gotowe do rozpoczęcia gotowania i smażenia. Wtedy należy obniżyć temperaturę. Wielowarstwowa konstrukcja ścianek i dna naczynia pozwala na kontynuację procesu gotowania. Strzałka będzie się nadal przesuwać, aż osiągnie idealny punkt gotowania dla energii zebranej w akutermicznym kompaktowym dnie. Zapomnij o sprawdzaniu, czy potrawy zaczęły się gotować, czy gotują się równomiernie, czy są już gotowe itp. Po prostu sprawdź termokontroler.



## Uchwyty

Uchwyty zawsze pozostają chłodne. Unikutowa konstrukcja pozwala Ci bezpiecznie podnieść naczynie. Można na nich również odłożyć pokrywkę. Wytrzymują wysokie temperatury, nadają się do zmywarki i piekarnika.

## Ścianki naczynia

Zawsze chłodniejsze od naczynia, umożliwiają kondensację pary wodnej, pozwalając, aby w naczyniu odbywał się zamknięty obieg pary wydobywającej się z żywności. Gotowanie w niskiej temperaturze oszczędza energię i chroni witaminy i minerały w pokarmie.

## Akutermiczne dno

Akutermiczne kompaktowe dno pozwala na gotowanie bez wody i smażenie bez tłuszczu. To najważniejsza część naszego systemu. Wielowarstwowa konstrukcja z użyciem lekkich metali pozwala naczyniu gromadzić i wykorzystywać energię równomiernie i szybko. Ciepło z palnika przechodzi przez dno do ścianek naczynia bez utraty intensywności, a następnie równomiernie rozchodzi się we wnętrzu naczynia. Dzięki temu uchwyty naczynia zawsze pozostają chłodne, a potrawy nie przywierają do dna naczynia.





## Konstrukcja naczyń Zepter

Nasze naczynia spełniają najwyższe standardy wzornictwa przemysłowego. Można powiedzieć, że są jednoznacznie uznane jako niezrównane w swojej dziedzinie.

System Zepter to unikalne i trwałe rozwiązanie dla prawidłowego przygotowywania zdrowej żywności. Niezrównany Zepter Metal, technologia i wzornictwo dla doskonałej funkcjonalności.

## Gotowanie bez wody

Gotując bez wody, zawsze wkładaj świeżą i umytą żywność do zimnego naczynia, pozostawiając co najmniej w 1/4 naczynie puste lub maksymalnie 3 cm wolnego miejsca od krawędzi naczynia, po czym je zamknij. Przykryte naczynie należy umieścić na nie rozgrzanym źródle ciepła i temperaturę ciepła ustawić na średnim poziomie. Kiedy strzałka termokontrolera znajdzie się na środku zielonego pola, temperaturę należy zmniejszyć do minimum. Żywność gotuje się we własnej wodzie, która pozostaje w naczyniu. Para wodna, wydobywająca się z żywności w naczyniu podczas obróbki termicznej, unosi się do pokrywy. Pokrywa jest zawsze chłodniejsza od naczynia, więc para ulega kondensacji, a wartościowy płyn skrapla się na dno naczynia i na żywność. Ten proces odbywa się, aż do momentu ugotowania się potrawy - zamknięty obieg pary. Pierścień wodny, formujący się z pary wodnej między krawędzią naczynia a pokrywą, hermetycznie zamyka naczynie. Przekonasz się, że **potrawy przygotowane bez wody** wyglądają lepiej, ponieważ żywność zachowuje kolor, kształt i strukturę; smakują znacznie lepiej, ponieważ żywność zachowuje swój naturalny smak i aromat; są zdrowe - wartości odżywcze żywności (witaminy, minerały, białka, mikro i makro elementy) są zachowane.

## Smażenie bez tłuszczu

Smażąc bez tłuszczu, zawsze wkładaj mięso do wcześniej rozgrzanego naczynia. Puste, zamknięte pokrywą naczynie umieść na źródle ciepła, a temperaturę i dopływ ciepła ustaw na maksymalnym poziomie. Pozostaw przez max. 4 Minuty.

Naczynie jest gotowe do rozpoczęcia procesu smażenia, kiedy strzałka termokontrolera znajdzie się na środku zielonego pola lub jeśli skropimy dno naczynia kilkoma kroplami wody - powinny one zacząć poruszać się po naczyniu niczym koraliki - test kropli wody. Mięso zawsze wkładaj do rozgrzanego naczynia, dociskaj tak, aby się podsmażyło. Po 30-60 sekundach podsmażone z jednej strony mięso przewróć na drugą stronę i ponownie lekko dociśnij. Zredukuj temperaturę do minimum, wyłącz lub odstaw naczynie z źródła ciepła. Pokrywy użyj w zależności od rodzaju przygotowywanej potrawy i sposobu obróbki mięsa, np. duszenie. **Smażenie bez tłuszczu:** nie dochodzi do utraty podstawowych, niezbędnych składników odżywczych żywności. Żywność nie kurczy się - nie marnuje się. Nie przykleja się i nie przywiera do naczynia, nie przypala się, żywność jest pozbawiona niebezpiecznego tłuszczu (kwasów tłuszczowych trans). Nie zawiera szkodliwej akroleiny i nie jest rakotwórcza.

## Gotowanie z wodą i smażenie z dodatkiem tłuszczu

Mięso gotowane bez tłuszczu smakuje lepiej niż to z jego dodatkiem. Również nie kurczy się tak bardzo. Proces ten również oszczędza energię. W naczyniach Zepter można także gotować i smażyć w sposób tradycyjny, choć to jednak znacznie podwyższy zużycie energii i wydłuży czas gotowania.

W dodatku, danie będzie mniej zdrowe. Kiedy już przez jakiś czas będziesz używać naczyń Zepter, przekonasz się, że dodawanie tłuszczu i wody są zbędne.





## KONSERWACJA NACZYŃ

### **Przygotowanie naczyń do użycia**

Jedną z najważniejszych rzeczy jakie musisz zrobić przed pierwszym użyciem naczyń Zepter, to umyć je. Najpierw nalej niewielką ilość płynu do mycia naczyń do suchego naczynia, następnie rozprowadź go po całym wnętrzu: po ściankach i dnie za pomocą suchej myjki. Pozostaw płyn w naczyniu przez 10-15 minut, a potem splucz ciepłą wodą. Powtórz tę czynność dwa, trzy razy. Następnie musisz powtórzyć ten zabieg na zewnętrznej stronie naczynia, rozprowadzając płyn miękką stroną gąbki do mycia naczyń. Każde naczynie, w którym będziesz gotować musi być wcześniej umyte w ten sposób. Każde inne naczynie może być myte normalnie przy użyciu płynu do mycia naczyń.







## Mycie naczyń

Oczywiście, najlepiej myć naczynia zaraz po użyciu. Jeżeli nie jest to możliwe, zalecamy, aby napełnić brudne naczynie wodą i pozostawić. Jeżeli coś się przypali (co czasem się zdarza jeśli temperatura gotowania była zbyt wysoka) należy wypęłnić naczynie wodą i pozostawić, aż przypalone jedzenie będzie można łatwo usunąć. Do bardzo brudnych naczyń zalecamy użycie zmywarki.

Możesz utrzymać swoje naczynia w doskonałej kondycji. Wystarczy, że będziesz trzymać się kilku zasad:

- Za pomocą szorstkiej części gąbki myj tylko wnętrze naczyń;
- Zewnętrzną stronę naczyń myj miękką częścią gąbki;
- Aby nie zarysować naczyń, nie używaj proszków podczas mycia;
- Nie używaj metalowych myjek, ani żadnych metalowych środków do mycia;
- Zwracaj uwagę na temperaturę podczas gotowania.



## Suszenie

Jeżeli chcesz utrzymać połysk stali szlachetnej, wytrzyj naczynie zaraz po umyciu za pomocą suchego ręcznika lub aksamitnej szmatki. Jeżeli będziesz dbać o naczynia Zepter zgodnie z zaleceniami, będą stanowić doskonałą dekorację każdej nowoczesnej kuchni przez wiele lat.



# Korzystanie z elementów systemu Zepter

## Pokrywki



uniwersalna  
podstawa  
na stół



poręczne  
odkładanie  
na naczyniach



mycie i  
przygotowywa-  
nie  
produktów



podawanie

## Durszlaki



mycie i  
przygotowywanie  
żywności



gotowanie  
w systemie  
piramidy



płatkanie



odcedzanie

## Miski



pokrywka  
zwiększa  
objętość  
gotowania



gotowanie  
w systemie



przechowywanie  
i podawanie



jako  
powierzchnia  
ogrzewająca



## Koszyki

gotowanie



mycie i przygotowywanie potraw

odcedzanie i podawanie



## Półmiski do serwowania

podawanie



przechowywanie

odgrzewanie



## Tarki

ścieranie na tarce i krojenie



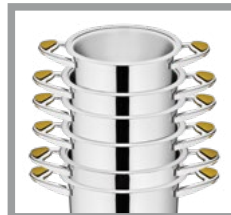
gotowanie w systemie piramidy



mycie i przygotowywanie



## Wszystkie naczynia są częścią systemu piramidy



zajmują mało miejsca



nic nie wykipi, kuchenka pozostaje czysta



nadają się do mycia w zmywarkach



wygodne i łatwe przelewanie



idealne do przechowywania żywności

## **VACSY, REWOLUCYJNY PRÓŻNIOWY SYSTEM DO PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI**



**VACSY** jest rewolucyjnym systemem próżniowym służącym do bezpiecznego i naturalnego przechowywania żywności zarówno gotowanej jak i świeżej. Próżnia jest najbardziej naturalnym sposobem ochrony żywności. Witaminy i inne składniki odżywcze zawarte w pożywieniu zostają zachowane, dzięki czemu żywność nie traci na jakości.

### **VACSY**

Poprawia walory odżywcze potraw dzięki zabezpieczeniu ich przed drobnoustrojami, pleśnią, a nawet przed samym powietrzem! **Jedzenie wygląda tak świeżo jak w dniu, w którym je kupiono, może być przechowywane nawet do pięciu razy dłużej niż w tradycyjny sposób!**

**VACSY** to możliwość robienia większych zapasów żywności, bez konieczności wyrzucania jedzenia. Naturalny i efektywny sposób, inwestycja, która szybko się zwróci.

### **POMPA VACSY,**

która jest sercem Systemu VacSy® odsysa powietrze z wnętrza pojemnika. Nie tylko umożliwia Ci próżniowe pakowanie żywności w warunkach domowych, ale także współpracuje z całą linią pojemników VacSy® oraz naczyniami do gotowania Zepter. Możesz uzyskać dzięki niej próżnię bezpośrednio w naczyniach Zepter.

### **POKRYWKA**

Specjalna pokrywka do utrzymywania próżni ma wbudowany mechanizm kalendarza, dzięki któremu łatwo zapamiętasz datę umieszczenia żywności w pojemniku.

### **POJEMNIKI**

Praktyczne szklane pojemniki nadają się do przechowywania w lodówce, używania w kuchence mikrofalowej oraz w piekarniku, a także są doskonałe do serwowania potraw.

### **TOREBKI**

Łatwe do schowania, wygodne w użyciu i właściwie niezniszczalne torebki wykonane są z mocnej, lecz elastycznej folii. Torebki mogą być wkładane do gotującej się wody lub do mikrofalówki, wyjęte nawet prosto z lodówki lub zamrażalnika. Dzięki nim, lodówka pozostaje czysta i wolna od zapachów żywności nawet wtedy gdy przechowujesz w niej rybę!

## ZDROWY I NATURALNY SPOSÓB PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI



- 1 Naturalny
- 2 Wydajny
- 3 Oszczędny
- 4 Od 3 do 5 razy bardziej trwały
- 5 Zachowuje witaminy i składniki odżywcze
- 6 Zachowuje naturalny kolor żywności
- 7 Daje więcej przyjemności z oryginalnego zapachu i aromatu
- 8 Przyjazne dla środowiska metody przechowywania
- 9 Optymalna higiena i idealne warunki
- 10 Odpowiedni do zmywarek, kuchenek i kuchenek mikrofalowych
- 11 Zamrażaj, rozmrażaj, podgrzewaj i serwuj!

**vacSy**<sup>®</sup>  
Vacuum System by Zepter

VacSy<sup>®</sup> jest opatentowanym na całym świecie systemem próżniowego przechowywania żywności.



## W VACSy MOŻNA PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOSĆ ZNACZNIE DŁUŻEJ

RODZAJ ŻYWNOSCI	PRODUKTY ŻYWNOSCIOWE BEZ UŻYCIA VACSy	TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA BEZ UŻYCIA VACSy (W DNIACH)	TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA PRODUKTÓW W VACSy (W DNIACH)*	PRODUKTY ŻYWNOSCIOWE W SYSTEMIE VACSy
Potrawy gotowane		2	10	
Mięso świeże/surowe Mięso gotowane		3 5	9 15	
Świeże ryby		2/3	4/5	
Sery		15	60	
Wędliny		7	20	
Sery twarde i półtwarde		21	60	
Surowe krojone warzywa		5	21	
Wino		3	15	
Napoje bezalkoholowe		7	30	
Owoce		10	21	
Desery ze śmietaną		2	10	
Inne rodzaje deserów		5	20	
Sucha żywność		180	365	

**PRZECHOWYWANIE  
KAŻDEGO RODZAJU  
ŻYWNOSCI**

**WYSOKIEJ JAKOŚCI  
ZDROWE  
ODŻYWIANIE**

**OSZCZĘDNOŚĆ  
KOSZTÓW**

**OSZCZĘDNOŚĆ  
CZASU**

\*Przy założeniu, że żywność jest przechowywana w chłodnym miejscu o temperaturze pomiędzy +3 a +5 °C.

Tabela zawiera wartości przybliżone. Okres przechowywania produktów zależy od ich początkowej świeżości, sposobu, w jaki były przygotowywane i od tego czy zostały utrzymane procedury odpowiedniego używania VacSy.

Przeapakowywane produkty muszą być spożyte przed upływem daty ważności wskazanej na opakowaniu.

Wszystkie przedstawione dane są rezultatem badań wykonanych przez Uniwersytet w Mediolanie.

## PRZYSTAWKI

SZPARAGI Z OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI	17
WŁOSKIE GRZANKI	17
FASOLA PO SERBSKU	18
SZPARAGI W KOSZULKACH	18
FASZEROWANA CEBULA	19
FASZEROWANE KALMARY	19
KOKTAJL Z KREWETEK	20
JAJECZNICA Z KRABAMI	20
KARCZOCHY W TYMIANKU	20
WARZYWA PO GRECKU	21
CUKINIE FASZEROWANE MIĘCZAKAMI	22
GRZYBY SMAŻONE	23
POMIDORY FASZEROWANE KREMEM Z SARDYNEK	23
FASOLA ZAPIEKANA Z JAJKAMI	23





## SZPARAGI Z OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI

### SKŁADNIKI

20 szparagów zielonych, fioletowych lub białych  
 20 czarnych oliwek, najlepiej Taggia  
 12 cząstek suszonych konserwowych pomidorów  
 5 łyżek sosu z pieczonego drobiu  
 oliwa z oliwek  
 sól i mielony, czarny pieprz

W naczyniu Zepter zagotuj wodę z odrobiną soli. Oczyszczyć i umyć szparagi, następnie zagotuj je we wrzącej, lekko osolonej wodzie, a potem schłódź przy pomocy lodu. Odsącz i połóż na talerzu przykrytym czystą ściereczką. Zalej oliwkami sosem z pieczonego drobiu.

Podgrzej płaską patelnię Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania, następnie wyłącz źródło ciepła, wlej oliwę z oliwek i włóż szparagi. Dobrze je przesmaż, nadając złocisty kolor, następnie dorzuć suszone, konserwowe pomidory i wszystko zagotuj. Ułóż szparagi, pomidory i oliwki na talerzach, polej sosem z pieczonego drobiu i odrobiną oliwy z oliwek.



## WŁOSKIE GRZANKI

### SKŁADNIKI

1/2 bagietki  
 ser  
 4 pomidory  
 4 solone filety rybne  
 majeranek  
 oliwki  
 sól  
 pieprz  
 oliwa - według uznania



Pokrój bagietkę na cienkie kromki, posmaruj oliwą. Na każdą kromkę połóż trochę sera, dwa plasterki pomidora, kawałek ryby, majeranek (świeży lub suszony) i oliwkę. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowane grzanki ułóż na patelni Zepter i zapiekaj w dobrze nagrzanym piekarniku przez 10 minut.



## FASOLA PO SERBSKU

### SKŁADNIKI

300 g białej fasoli  
1 kg cebuli  
liście laurowe  
oliwa, sól, czarny pieprz  
2-3 czerwone papyrki

Rozgrzej naczynie Zepter do najwyższej temperatury. Włóż do niego fasolę i gotuj przez 25 minut. Cebulę podsmaż na niewielkiej ilości oliwy, dodaj sól, pieprz i liście laurowe. Na patelni firmy Zepter ułóż warstwami: część fasoli, na to cebulę, ponownie fasolę i cebulę, tak aby ostatnią warstwę stanowiła fasola. Na wierzchu ułóż pokrojoną w paski czerwoną paprykę. Całość zalej wywarem, na którym gotowała się fasola, skrop oliwą i wstaw na 25 minut do piekarnika. Danie jest gotowe w chwili kiedy wywar całkowicie wyparuje.

## SZPARAGI W KOSZULKACH

### SKŁADNIKI

400 g szparagów  
10 plasterków szynki  
10 plasterków Ementalera  
pęczek natki pietruszki  
sok z cytryny  
2 szklanki śmietany

Umyte, mokre szparagi włóż do naczynia firmy Zepter, przygotowanego zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Zalej wodą i zagotuj. Następnie dodaj do nich trochę soku z cytryny i posiekaną natkę pietruszki. Na każdy plasterk szynki połóż cienkie paski sera i trzy, cztery szparagi, a następnie zawiń w rulonik.

Tak przygotowane szparagi włóż ostrożnie do naczynia firmy Zepter podgrzanego wcześniej przez 5 minut i piecz przez 10 minut.

Podawaj na gorąco z sosem beszamelowym.





## FASZEROWANA CEBULA

### SKŁADNIKI

6 cebul  
300 gramów smażonej kielbasy  
150 g grzybów  
pęczek pietruszki  
2 łyżki piwa  
3 plasterki bekonu  
250 g pokrojonych w ćwiartki pomidorów  
sól  
pieprz

Do naczynia Zepter przygotowanego zgodnie z instrukcją o duszeniu, włóż cebulę i duś przez 20 minut. Następnie wyjmij i ostudź. Cebulę wydrąż, a środki wymieszaj z kielbasą, grzybami i pietruszką. Tak przygotowanym nadzieniem faszeruj cebulę. Na patelni firmy Zepter połóż pomidory i faszerowaną cebulę.

Duś pod przykryciem na najmniejszym ogniu przez 20 minut. Po tym czasie zdejmij pokrywkę, dolej dwie łyżki piwa, a każdą cebulę posól i popieprz, a następnie przykryj plasterkiem bekonu.

Piecz w piekarniku przez 10 minut.

## FASZEROWANE KALMARY



### SKŁADNIKI

1 kg kalmarów  
150 g ryżu  
1 cebula  
3 ząbki czosnku  
2 jajka  
100 ml oliwy z oliwek  
100 ml białego wina  
natka pietruszki  
sól i pieprz do smaku

Umyj kalmary, a następnie odetnij główki i odnóża. Podgrzej patelnię Zepter do grillowania przygotowaną według instrukcji o pieczeniu. Na najmniejszym ogniu podsmaż cebulę, czosnek i pokrojone kalmary aż uzyskają złoty kolor, dodaj ryż, polej wodą i winem i gotuj przez 20 minut. Wymieszaj z pietruszką i jajkiem. Takim nadzieniem faszeruj kalmary, dodaj soli i pieprzu, zamknij wykałaczką i ułóż na patelni Zepter. Następnie włóż do piekarnika. W trakcie pieczenia polewaj oliwą. Kiedy kalmary będą gotowe połóż dla ozdoby gałkę pietruszki i ząbek czosnku.



## KOKTAJL Z KREWETEK

### SKŁADNIKI

3 łyżki majonezu  
dwie łyżki ketchupu  
sok z 1/4 cytryny  
2 krople Tabasco  
ser ziołowy lub parmezan  
250 g świeżych lub mrożonych  
krewetek  
kilka strąków szparagów

Majonez wymieszaj z ketchupem. Dodaj dwie krople Tabasco, trochę startego lub ziołowego sera, sok z ćwiartki cytryny i dokładnie wymieszaj. Przygotowane wcześniej krewetki zalej sosem i przyzdób szparagami.

## JAJECZNICA Z KRABAMI

### SKŁADNIKI

150 g krabów  
6 jajek  
6 łyżek wody  
1 łyżeczka przypraw ziołowych  
sól  
pieprz

Krabę wyłóż na sitko i odsącz. Jajka roztrzep, dodaj wodę, sól i pieprz. Rozgrzej patelnię firmy Zepter i przez kilka minut obsmażaj kraby ze wszystkich stron. Następnie dodaj masę z jajek i zmniejsz temperaturę. Jajecznicę kilkakrotnie wymieszaj i na koniec dopraw ziołami. Podawaj natychmiast wraz z grzankami i zieloną sałatą.

## KARCZOCHY W TYMIANKU

### SKŁADNIKI

16 kwiatów karczocha  
8 średnich cebul  
4 marchewki  
4 ząbki czosnku  
1 szklanka białego wina  
1/4 litra wywaru drobiowego (z piersi)  
1 gałązka tymianku  
1 listek laurowy  
1 stołowa łyżka bazylii  
2 łyżki oliwy z oliwek  
sól i biały mielony pieprz



Umyj i oczyść marchewkę i cebulę. Podziel je na grube skośne kawałki.

Umyj karczochy, pozostaw końce łodyżek; rozdziel listki, zaczynając od środka, następnie łyżeczką o ile to konieczne usuń wąsy karczocha. Włóż karczochy do wody z odrobiną cytryny, która zapobiegnie ich ciemnieniu.

Podgrzej naczynie Zepter do momentu, w którym wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania. Następnie zmniejsz ogień do minimum, dodaj łyżkę oliwy z

oliwek, włóż marchewkę, cebulę, kawałki szynki i ząbki czosnku i wszystko podduś. Następnie dodaj karczochy, sól i pieprz. Podsmaż i dolej białego wina, zmniejsz ogień do 2/3 i zalej potrawę wywarem z drobiu. Gotuj w niskiej temperaturze, a następnie na wyłączonym źródle ciepła. Gdy składniki się połączą dodaj łyżkę stołową oliwy z oliwek i danie jest gotowe. Danie możesz podawać na zimno lub na gorąco.



## WARZYWA PO GRECKU



### SKŁADNIKI

4 małe marchewki  
4 małe pietruszki  
8 cebulek  
2 małe cukinie  
1 bulwa kopru włoskiego  
4 małe kwiaty karczocha  
4 ząbki czosnku  
1 łyżka stołowa octu winnego  
5 łyżek stołowych białego wina  
3 szklanki wywaru z drobiu  
15 ziarenek kolendry  
1/2 pęczka świeżej kolendry  
oliwa z oliwek  
sól i biały mielony pieprz

Oskrob ze skórki, a następnie umyj marchewki i pietruszki. Umyj i pokrój na kawałki cukinie i koper włoski, odrzuć pierwszy plasterek kopru włoskiego, następnie koper podziel na osiem części. Obierz karczochy zachowując końce łodyżek i około 2-3 listków od środka.

Podgrzewaj naczynie Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania, a następnie obniż temperaturę palnika do minimum i wlej oliwę z oliwek. Duś wszystkie warzywa z dodatkiem czosnku.

Dodaj soli i pieprzu do smaku, następnie wlej białe wino i gotuj wolno do zmniejszenia objętości potrawy do 2/3. Następnie dolej ocet winny i ciepły wywar drobiowy, potem dorzuć nasiona kolendry. Gotuj pod przykryciem aż do zmniejszenia masy warzywnej. W międzyczasie usuń łodyżki świeżej kolendry i pokrój listki.

Potrawę podawaj na zimno lub na ciepło w głębokich talerzach, polaną sokiem z cytryny i odrobiną oliwy z oliwek, posypaną pokrojonymi listkami kolendry i mielonym pieprzem.



## CUKINIE FASZEROWANE MIĘCZAKAMI



### SKŁADNIKI

- 4 cukinie
- 2 kg mięczaków
- 2 kg muli
- 1 kg ślimaków
- 1 kg muszli
- 2 czerwone pomidory, obrane ze skórki, bez pestek
- szczypta curry
- 1 łyżka stołowa musztardy Dijon
- 2 jogurty naturalne
- 1/2 główki zielonej sałaty
- 2 gałązki natki pietruszki
- oliwa z oliwek
- pieprz mielony
- drobno zmielona sól
- ocet

Oplucz mięczaki pod bieżącą, zimną wodą. Obierz pietruszkę pozostawiając listki. Umyj cukinie i pozostaw je na końcówce bez ogonka. Odetniż ich górną część z ogonkiem, a następnie za pomocą łyżki lekko je wydrąż. Posól wnętrze cukini i utóż je na sitku, pozostaw przez 15 minut, aby obciekły. W międzyczasie podgrzej płaską patelnię Zepter do momentu gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania.

Obniż temperaturę palnika do minimum, wlej na patelnię odrobinę oliwy z oliwek i obsmaż cukinie przez 3 minuty tak, aby nie zmieniły koloru. Następnie przykryj patelnię i dalej gotuj. Gdy cukinie będą miękkie wyjmij je na talerz. Podgrzej płaską patelnię Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania, wlej trochę oliwy z oliwek, następnie wrzuć mięczaki, zaczynając od największych. Dodaj natkę pietruszki i przykryj patelnię. Gdy wszystkie mięczaki się otworzą, odsącz je na sitku. Sos zachowaj, następnie odparuj go do 2/3 objętości.

Obierz ze skorupki mięczaki. Zmieszaj z jogurtem musztardę Dijon, dodaj odrobinę curry i octu, soli i pieprzu.

Rozprowadź z odrobiną oliwy z oliwek.

Pokrój pomidory w kostkę i rozdrobnij natkę.

Pokrój listki sałaty. Wymieszaj mięczaki z sosem jogurtowym, dodaj natkę i kawałki pomidorów. Nafaszeruj i przybierz tym cukinie, które posyp też pieprzem i drobno pokrojoną sałatą.



## GRZYBY SMAŻONE



### SKŁADNIKI

1 kg grzybów  
100 g świeżego ziołowego sera  
2 pory  
1 cebulka dymka  
2 cebule  
1 łyżka masła  
sól i pieprz do smaku

Umyj i pokrój grzyby. Pory umyj i pokrój w talariki. Podgrzej patelnię Zepter zgodnie z instrukcją. Usmaż grzyby z cebulą. Dodaj pory, a następnie w krótkim czasie mieszaj z pozostałymi składnikami. Dodaj pieprz i sól do smaku. Przykryj plastrami sera i poczekaj aż się rozpuści. Przyozdób cebulką dymką.



## FASOLA ZAPIEKANA Z JAJKAMI

### SKŁADNIKI

1 kg fasoli  
2 czerwone cebule  
4 jajka  
1/2 l mleka  
masło, mąka, czerwona papryka

Patelnię Zepter rozgrzej zgodnie z instrukcją o smażeniu. Następnie przy-smaż cebulę na ciemnozłoty kolor. Dodaj umytą i przebraną fasolę, za-gotuj. Zestaw z ognia i jeszcze przez 20 minut trzymaj w ciepłe. Kiedy fa-sola zmięknie dopraw zasmażką przy-gotowaną z masła i mąki z dodatkiem czerwonej papryki.

Z mleka i jajek przyrządź sos i zalej nim fasolę. Przez 15 minut zapiekaj w piekarniku. Podawaj polane śmie-taną.

## POMIDORY FASZEROWANE KREMEM Z SARDYNEK



### SKŁADNIKI

6 pomidorów  
250 g sardynek w oleju  
1/2 szklanki majonezu  
sok z cytryny  
masło  
pieprz  
pietruska  
sól

Pomidory umyj i wydrąż. Sardynki odsącz i wymieszaj. Dodaj do nich masło, tyle, aby uzyskać konsystencję kremu. Następnie do-daj majonez, pieprz i sól i kilka kropli soku z cytryny. Pomidory włóż do płytkiego naczynia Zepter lub na dobrze podgrzaną patelnię i piecz 10 minut. Przyozdób pokrojoną pietruszką.

## MAKARONY I ZUPY

SPAGHETTI Z POMIDORAMI I OLIWKAMI	25
ZIELONY MAKARON Z SOSEM Z SERA GORGONZOLA	25
SZWAJCARSKA ZUPA Z KAPUSTY	26
ZUPA GROCHOWA	26
ZUPA SOJOWA Z PIECZARKAMI	26
CHŁODNIK Z POMIDORÓW	27
ZUPA NA MÓZDŻKU CIEŁĘCYM	27
ZUPA NA WINIE Z GRZANKAMI	27
ZUPA RYBNA Z GRZANKAMI	28
ZUPA SZPARAGOWA	28
FRANCUSKA ZIOŁOWA ZUPA KREM	28
ZUPA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW	28
ZUPA JARZYNOWA	29
ZUPA CEBULOWA	29
KAPUŚNIAK WĘGIERSKI	29







## SPAGHETTI Z POMIDORAMI I OLIVKAMI

### SKŁADNIKI

2 cebule  
1 łyżka oliwy  
750 g umytych, obranych ze skóry pomidorów  
75 g czarnych oliwek  
150 g groszku  
sól, pieprz, aromatyczne zioła (majeranek, bazylija, oregano)  
375 g spaghetti

Pokrojoną w kostkę cebulę podsmaż w naczyniu Zepter, zgodnie z instrukcją o smażeniu. Dodaj pomidory, oliwki i groszek. Dodaj ziół. Gotuj przez 10-15 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj spaghetti około 10 minut w osolonej wodzie (w koszyku Zepter). Podawaj z sosem z pomidorów i oliwek.



## ZIELONY MAKARON Z SOSEM Z SERA GORGONZOLA



### SKŁADNIKI

250 g zielonego makaronu  
1 cebula  
1 łyżka oliwy  
400 g śmietany  
sól, biały pieprz  
sok z 1/2 cytryny  
200 g pomidorów  
100 g sera Gorgonzola (lub Rokpol)

Ugotuj makaron w koszyku Zepter włożonym do naczynia z wodą. Podsmaż drobno posiekaną cebulę. Dodaj śmietany i zagotuj do zgęstnienia. Roztop w sosie drobno posiekany ser Gorgonzola. Dopraw do smaku. Pokrojone pomidory dodaj do makaronu i polej sosem.



## SZWAJCARSKA ZUPA Z KAPUSTY

### SKŁADNIKI

1/2 kg młodej kapusty  
300 g ziemniaków  
2 cebule  
50 g mąki

Do naczynia firmy Zepter przygotowanego zgodnie z instrukcją o gotowaniu, wrzuć drobno pokrojoną cebulę i kapustę. Po 15 minutach prażenia we własnym sosie, zwiększ temperaturę tak, aby wskazówka znalazła się na środkowym polu i jeszcze trochę praż. Możesz dodać mąkę i podrumienić razem z kapustą. Do dwóch litrów wody wrzuć pokrojone w kostkę ziemniaki, ugotuj i dodaj kapustę. Zupę gotuj jeszcze przez 30 minut. Podawaj z grzankami.



## ZUPA GROCHOWA

### SKŁADNIKI

50 g stoniny  
150 g łuskanego grochu  
40 g ziaren kukurydzy  
2 ziemniaki  
1 cebula  
1 kromka chleba (na grzanki)



Naczynie do gotowania firmy Zepter nagrzej zgodnie z instrukcją (wskazówka na środkowym polu). Wrzuć do niego drobno pokrojoną stoninę i cebulę, zalej wodą. Następnie dodaj ziemniaki, groch i kukurydzę. Gotuj w niskiej temperaturze. Podawaj z drobno pokrojonymi grzankami.



## ZUPA SOJOWA Z PIECZARKAMI

### SKŁADNIKI

100 g świeżych pieczarek  
250 g soi  
natka pietruszki  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
1 szklanka wina

W naczyniu firmy Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o gotowaniu zagotuj soję w takiej ilości wody, ile chciałabyś otrzymać zupy. Obrane i umyte pieczarki pokrój na plasterki. W małym naczyniu Zepter zrumień cebulę. Dodaj czosnku i pieczarek i smaż przez 10 minut. Pieczarki wrzuć do naczynia z zagotowaną soją i jeszcze trochę podgotuj. Dodaj wina. Na końcu dodaj posiekaną natkę pietruszki.



## CHŁODNIK Z POMIDORÓW

### SKŁADNIKI

600 g pomidorów  
2 ząbki czosnku  
1 zielony ogórek  
ocet, oliwa  
sól i pieprz

Dojrzałe pomidory praż w naczyniu Zepter około 5 minut. Dodaj 2 ząbki czosnku. Przypraw do smaku solą i pieprzem, dodaj odrobinę octu i oliwy. Całość wymieszaj aż uzyskasz jednolitą masę o wyglądzie purée. Przed podaniem wstaw do lodówki. Udekoruj cienko pokrojonymi pasekami ogórka. Jeśli chcesz zupełnie bardziej schłodzić dodaj do niej kilka kostek lodu.



### SKŁADNIKI

1/2 kg cielęcego mózdzku  
1 seler  
2 marchewki  
pęczek natki pietruszki  
2 szklanki kwaśnej śmietany



## ZUPA NA MÓZDŻKU CIELECYM

Do naczynia firmy Zepter przygotowanego zgodnie z instrukcją o gotowaniu, wlej wodę, wrzuć marchewkę i selera. Gotuj do miękkości. Następnie dodaj mózdzek i gotuj 2-3 minuty. Wyjmij warzywa i mózdzek z wody, przetrzuj i ponownie włóż do zupy. Zupę zapraw kwaśną śmietaną i posyp drobno posiekaną natką pietruszki.

## ZUPA NA WINIE Z GRZANKAMI

### SKŁADNIKI

1/4 l francuskiego wina  
1/2 l bulionu (z kostki)  
sól, pieprz, gałka muskatołowa  
odrobina cukru do smaku  
1 żółtko  
1/8 l śmietany  
2 kromki białego chleba

Do naczynia firmy Zepter wlej bulion i wino. Dodaj przyprawy i gotuj do momentu wrzenia. Żółtko roztrzep w śmietanie i zapraw zupę. Dopraw do smaku. Dwie kromki chleba pokrój w kosteczki i zrumień na maśle na złoty kolor. Tak przygotowane grzanki wrzuć do zupy tuż przed podaniem.





## SKŁADNIKI

1 1/2 l wody  
 głowa i podroby z karpia  
 150 g włoszczyzny bez pora  
 50 g masła  
 1 żółtko  
 1/8 l śmietany  
 sól, pieprz, gałka muszkatołowa  
 zielona pietruszka

## ZUPA RYBNA Z GRZANKAMI

Do naczynia firmy Zepter wlej wodę, włóż głowę i podroby z karpia i gotuj zgodnie z instrukcją o gotowaniu.

Następnie przecedź zupę i do odcedzonego wywaru dodaj pokrojone w cienkie paseczki, podduszone na maśle warzywa. Rybę oczyść z ości i wrzuć do zupy. Zupę możesz doprawić żółtkiem podduszonym w śmietanie. Do smaku dodaj ziółowych przypraw. Podawaj z grzankami.

## SKŁADNIKI

1/2 kg szparagów  
 pęczek pietruszki  
 pieprz, sól  
 1/2 szklanki śmietany  
 1 jajko

Do naczynia firmy Zepter włóż szparagi i duś około 15 minut. Pokrojone lub przetarte szparagi i pietruszkę zalej 1,5 l wody i gotuj przez 5 minut. Przypraw do smaku. Dodaj śmietaną z roztrzepanym jajkiem. Na koniec wsyp pokrojoną natkę.

## ZUPA SZPARAGOWA



## FRANCUSKA ZIOŁOWA ZUPA KREM



## SKŁADNIKI

Po 1 małym pęczku:  
 kwaśnego szczawiu  
 bazylii  
 szczypiorku  
 5 listków estragonu  
 10 g koperku  
 1 łyżeczka tymianku  
 10 g pietruszki  
 1/8 l bitej śmietany bez cukru  
 70 g masła  
 1 mała cebula  
 1 szalotka lub dymka  
 3/4 l wywaru z warzyw lub  
 rosółu  
 sól, pieprz, gałka  
 muszkatołowa

Cebulę i szalotkę pokrój w ćwiartki. Zioła posiekaj i wymieszaj. Rozgrzej naczynie firmy Zepter (wskazówka temperatury na środkowym polu) i roztop masło. Cebulę i szalotkę duś około 20 minut, potem wsyp zioła i ponownie duś. Następnie zalej wywarem z warzyw i lekko podgotuj. Pozostałe masło wymieszaj z łyżeczką mąki, ukreć na jednolitą masę i zagęść zupę. Na koniec dopraw zupę do smaku. Podawaj udekorowaną dwiema łyżeczkami bitej śmietany.

## ZUPA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

### SKŁADNIKI

500 g grzybów pokrojonych w ćwiartki  
 1 duża cebula  
 1/4 l wody  
 2 żółtka  
 1/8 l słodkiej śmietany  
 do smaku sól, pieprz, gałka muszkatołowa  
 pietruszka, koperk

Rozgrzej naczynie firmy Zepter (wskazówka temperatury na środkowym polu) wrzuć do niego cebulę i zrumień na złoty kolor. Dodaj umyte grzyby i zalej wodą. Duś pod przykryciem na wolnym ogniu przez 10 minut. Następnie zdejmij naczynie z ognia, dodaj mleko, żółtka i śmietaną. Wszystko wymieszaj i przypraw do smaku. Podawaj z posiekaną natką i koperkiem.



## ZUPA JARZYNOWA

### SKŁADNIKI

- 2 pokrojone w kostkę marchewki
- 250 g startego selera
- 1 cebula pokrojona w paski
- 4 pokrojone w ćwiartki ziemniaki
- 2 ząbki czosnku
- 1 l wywaru mięsnego
- 2 łyżeczki śmietany
- 2 żółtka
- 1/2 pęczka drobno pokrojonego koperku, sól, pieprz

Oczyszczone warzywa włóż do naczynia firmy Zepter i duś pod przykryciem w wysokiej temperaturze. Następnie zmniejsz ogień i duś jeszcze 15 minut. Kiedy warzywa zmiękną, zalej je wywarem i pozostaw przez chwilę na źródle ciepła. Na koniec potłucz żółtka ze śmietaną i wlej do zupy. Przypraw do smaku. Podawaj z posiekanym koperkiem.

## ZUPA CEBULOWA

### SKŁADNIKI

- 1 1/2 l wody
- 50 g tłuszczu
- 50 g mąki
- 150 g cebuli
- 2 ziemniaki
- 1 szklanka śmietany lub mleka
- sól, szczypiorek

Pokrojoną cebulę i ziemniaki włóż do wrzącej osolonej wody i gotuj. Następnie odcedź, dopraw zasmażką i na koniec potłucz ze śmietaną. Podawaj ze szczypiorkiem i grzankami.



## KAPUŚNIAK WĘGIERSKI

### SKŁADNIKI

- 1/2 kg kiszonej kapusty
- 250 g ugotowanej wędzonki
- 2 frankfurterki
- 1 łyżka oliwy, 3 łyżki mąki
- 3/4 l wywaru z wędzonki
- 3 łyżeczki papryki
- liście laurowe
- 1 łyżeczka cukru pudru
- sól, pieprz, chili, owoce jałowca
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- kwaśna śmietana

Rozgrzej naczynie firmy Zepter (wskazówka temperatury na środkowym polu). Małą cebulę pokrój i zeszklij na oliwie. Dodaj czosnek, mąkę i koncentrat pomidorowy, chili, pieprz i paprykę i dokładnie wymieszaj. Następnie potłucz z kiszoną kapustą i całość zalej wywarem z wędzonki wymieszanym z kostkami rosółki. Dodaj cukru pudru, owoców jałowca i liści laurowych. Po 10 minutach gotowania dodaj drobno pokrojoną wędzonkę i jeszcze przez chwilę gotuj w najniższej temperaturze.

## SALATKI

SALATKA Z BURAKÓW	31
SALATKA WŁOSKA	31
SALATKA Z CYKORII	31
SALATKA Z SERA, KUKURYDZY I PAPRYKI	31
SALATKA SZEFA	32
SALATKA Z SELERÓW	32
SALATKA Z ZIEMNIAKÓW I SELERA	32
SALATKA Z WARZYW I BAKŁAŻANÓW	33
INDYJSKA SALATKA RYŻOWA	33
SALATKA Z PIECZAREK I WINOGRON	33





## SAŁATKA Z BURAKÓW

### SKŁADNIKI

1/2 kg buraków  
4 łyżki oliwy  
2 łyżki octu  
1/2 łyżki cukru  
1/2 łyżki kminku  
sól do smaku

Buraki ugotuj w naczyniu firmy Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Po ugotowaniu pokrój je w plasterki, skrop oliwą i dobrze wymieszaj. Przypraw do smaku solą i pieprzem, możesz dodać kminek lub starty chrzan. Podawaj na zimno.

## SAŁATKA WŁOSKA

### SKŁADNIKI

2 średnie bakłażany  
sól  
1/2 szklanki  
oliwy z oliwek  
4 średnie pomidory  
1 szklanka czarnych oliwek  
100 g mortadeli  
1/2 łyżeczki oregano  
2 łyżki octu winnego  
pieprz  
mąka

Bakłażany umyj i pokrój w plasterki. Posól i pozostaw aż zmiękną. Następnie odsącz. Każdy plasterk oprószyć mąką i smażyć na patelni firmy Zepter z obu stron. Wymieszaj z pomidorami oliwkami i pokrojoną mortadelą. Przypraw do smaku.



## SAŁATKA Z CYKORII

### SKŁADNIKI

1 jogurt  
2 łyżki oliwy  
sok z 1 cytryny  
1 łyżka cukru  
sól  
2 pomarańcze  
kilka liści cykorii

Jogurt wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny doprawiając do smaku cukrem i solą. Umytą i odsączoną cykorię pokrój w paski i wyłóż na półmisek firmy Zepter. Cykorię zalej sosem jogurtowym i całość przybierz częściami pomarańczy.

## SAŁATKA Z SERA KUKURYDZY I PAPRYKI

### SKŁADNIKI

250 g kielbasy  
200 g sera Ementaler  
2 zielone papryki  
2 cebule  
300 g kukurydzy (z puszki)  
2 łyżki octu  
sól, pieprz  
2 łyżki oliwy

Kielbasę i cebulę pokrój w plasterki, ser w kostkę, a paprykę w paski. Wszystkie składniki wymieszaj z obgotowaną (blanżerowaną) kukurydzą. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Skrop octem i oliwą. Podawaj z gruboziarnistym pieczywem.



## SAŁATKA SZEFA

Selery oczyść, umyj i osusz. Pokrój najpierw w plasterki, a następnie w paseczki. Włóż do małego naczynia firmy Zepter i skrop sokiem z cytryny.

Rozgrzej naczynie, a następnie zdejmij z ognia. Ozór i selery pokrój w paski, mięso z kury podziel na małe kawałki. Duży półmisek firmy Zepter wyłóż sałatą, a na niej połóż mięso i ser, na samej górze utóż selery. Przypraw do smaku.

Z octu, wina i oliwy przygotuj sos, dodaj do niego sól, pieprz i curry.

Tak przygotowanym sosem zalej sałatkę.

### SKŁADNIKI

1/2 dużego selera  
1 mała główka sałaty  
200 g ugotowanego  
ozorka wołowego  
1/2 ugotowanej kury  
sól, pieprz  
1 łyżka octu  
1 łyżka białego wina  
4 łyżki oliwy  
curry  
sok z 1 cytryny  
ser

## SAŁATKA Z SELERÓW

### SKŁADNIKI

2 średniej wielkości  
selery naciowe  
1/4 l wody  
sól, pieprz  
2 łyżki octu  
1 mała cebula  
3 łyżki oliwy

Dokładnie oczyszczone selery pokrój w plasterki i gotuj w naczyniu firmy Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu.

Dopraw do smaku.

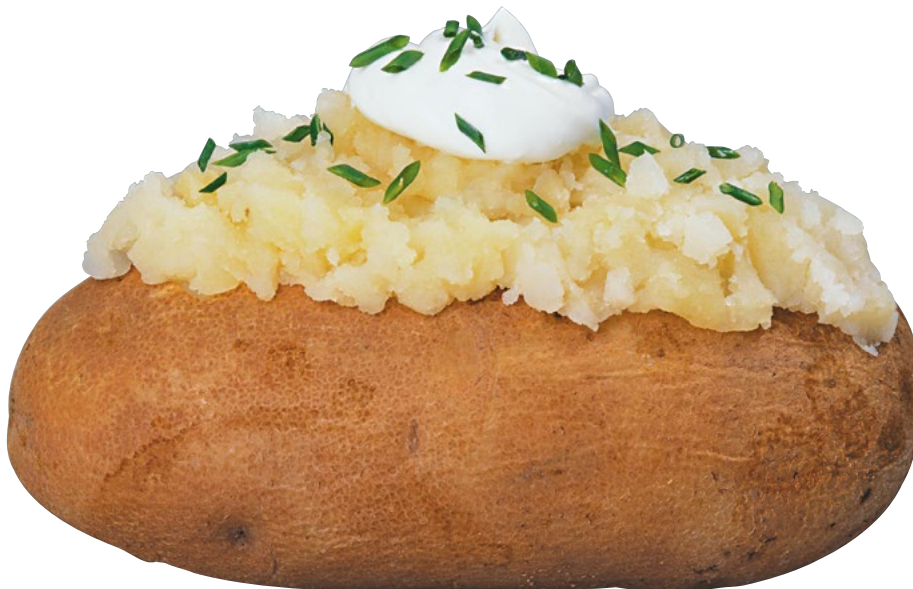
Wyłóż na półmisek firmy Zepter, dodaj drobno posiekaną cebulkę, skrop oliwą i octem.

## SAŁATKA Z ZIEMNIAKÓW I SELERA

### SKŁADNIKI

1/2 kg ziemniaków  
1 seler naciowy  
1 jajko ugotowane na twardo  
1 kwaśne jabłko  
sól, pieprz, ocet, oliwa

Ziemniaki i selera dokładnie oczyść, obierz i pokrój w plasterki. Duś w naczyniu firmy Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Gdy są miękkie – ostudź, odcedź i przełóż na półmisek firmy Zepter. Dodaj obrane ze skórki, starte jabłko i drobno posiekane jajko. Przypraw do smaku, skrop octem i oliwą.







## SAŁATKA Z WARZYW I BAKŁAŻANÓW

### SKŁADNIKI

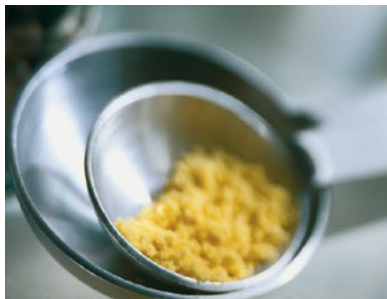
1 kg pomidorów  
1 kg papryki  
1/2 kg bakłażanów  
1 pęczek koperku  
sól, pieprz  
oliwa  
natka pietruszki

Paprykę umyj i usuń gniazda nasienne. Z pomidorów i bakłażanów zdejmij skórkę. Warzywa zmiel w maszynce. Masę przełóż do naczynia firmy Zepter i gotuj zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Dodaj oliwę i posiekany koperek. Przypraw do smaku i jeszcze przez chwilę duś. Kiedy sałatka jest gotowa, należy ją schłodzić. Potem posyp natką i podawaj jako dodatek do wszelkiego rodzaju potraw lub jako przystawkę.



## INDYJSKA SAŁATKA RYŻOWA

Cebulę drobno posiekaj, włóż do naczynia firmy Zepter, przygotowanego zgodnie z instrukcją o smażeniu i smaż na jednolity kolor. Dodaj ryż, oliwę i curry i pozostaw przez chwilę na ogniu. Następnie dobrze schłódź. Kurczaka wcześniej upieczonego lub ugotowanego pokrój na drobne kawałki, dodaj paprykę, sok z mandarynek, wiśnie i rodzyнки. Skrop oliwą. Wszystko wymieszaj.



### SKŁADNIKI

2 średnie cebule  
kilka łyżek oliwy  
1/2 kurczaka  
(pieczonego lub gotowanego)  
1/2 zielonej papryki  
pokrojonej w paski  
kilka kwaśnych wiśni bez pestek  
1/2 szklanki soku z mandarynek  
1 szklanka ryżu ugotowanego na sypko  
Curry, kilka rodzynek



## SAŁATKA Z PIECZAREK I WINOGRON

### SKŁADNIKI

Winogrona obierz ze skórek, usuń pestki. Sałatę pokrój, dodaj pokrojone drobno pieczarki, posiekaną cebulę i ocet. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj oliwę, całość wymieszaj.

300 g winogron  
1 mała główka zielonej sałaty  
375 g pieczarek  
1 cebula  
2 łyżki octu winnego  
sól, pieprz, 2 łyżki oliwy

## WARZYWA

DUSZONE KARCZOCHY	35
JAJECZNICA Z CYKORIA	35
PORY PO GRECKU	35
RATATOUILLE NA ZIMNO	36
FASZEROWANA KAPUSTA – „GOŁĄBKI”	36
MŁODE ZIEMNIAKI Z SEREM RICOTTA I RZODKIEWKAMI	37
SZPINAK PO MEDIOLAŃSKU	37
KURKI DUSZONE	37
SZPINAK ZE ŚMIETANĄ	38
CHIŃSKA KAPUSTA	38
GROCH NA SPOSÓB MYŚLIWSKI	38
ZIEMNIAKI W MUNDURKACH GOTOWANE Z CZERWONYMI KARCZOCHAMI	39
PAPRYKA ZAPIEKANA PO MEDIOLAŃSKU	39
KALAFIOR Z JAJKAMI	39
KALAFIOR W BIAŁYM WINIE	40
KISZONA KAPUSTA PO WIEJSKU	40
PSTRĄG Z KISZONĄ KAPUSTĄ	40
ZIELONY GARNEK	41
KALAREPA DUSZONA Z MIĘSEM	41
SPAGHETTI Z FASOLĄ	42
OMLET ZE SZPARAGAMI	42
MARCHEW DUSZONA Z PIECZARKAMI	42
BAKŁAŻANY NADZIEWANE	43
PURÉE POMIDOROWE	43
SEZONOWE OWOCE I WARZYWA DUSZONE Z ZIELONYM KARDAMONEM	44
KISZONA KAPUSTA Z JABŁKAMI	44
PIECZEŃ Z RUSZTU PO MORAWSKU	45
GULASZ SZEGEDYŃSKI	45
ROLADY Z KISZONEJ KAPUSTY	45





## DUSZONE KARCZOCHY

### SKŁADNIKI

400 g szpinaku  
4 karczochy  
1/4 szklanki śmietany  
4 jajka  
sos holenderski

Usuń zewnętrzne twarde listki z karczochów i odetnij łodyżki. Odetnij wszystkie twarde koniuszki każdego listka. Umyj dokładnie karczochy i gotuj w naczyniu Zepter zgodnie ze wskazówkami o gotowaniu. Jeżeli karczochy nie są świeżo zebrane, dolej trochę wody do naczynia Zepter. Szpinak gotuj przez 15 minut zgodnie z instrukcją w małym naczyniu Zepter. Wydrąż środki karczochów i wypełnij je masą szpinakową. Ułóż gotowane jajka na każdym karczochu i zalej sosem holenderskim. Podawaj na gorąco.

Gotowane jajka: ugotuj 75 ml wody z 25 ml octu i szczyptą soli, kiedy woda się zagotuje, rozbij jajko i włóż do wody za pomocą łyżki. Gotuj przez 3 do 4 minut.

## JAJECZNICA Z CYKORIĄ

### SKŁADNIKI

250 g cykorii  
1 cebula  
1 łyżka oliwy  
4 jajka  
4 łyżki mleka lub wody  
sól, pieprz, gałka muszkatołowa  
natka pietruszki  
8 kromek chleba

Pokrój cykorię na cienkie krążki. Posiekaj cebulę. Zmieszaj i podsmaż w naczyniu Zepter do uzyskania złotego koloru (5 minut na średniej temperaturze powinno wystarczyć). Utrzep jajka w mleku lub wodzie.

Dodaj przyprawę. Wlej masę z jajek do naczynia z cykorią i poczekaj aż się zetnie.

Posyp po wierzchu pietruszką. Podawaj z chlebem.

## PORY PO GRECKU

### SKŁADNIKI

Kilka porów  
1 szklanka białego wina  
1/2 szklanki oliwy z oliwek  
1 cytryna, 10-15 oliwek  
pieprz, listek laurowy  
rozmaryn

Przygotuj sos: wlej wino, oliwę, sok z cytryny i wsyp ziola do naczynia Zepter. Zagotuj i zdejmij naczynie z ognia.

W innym naczyniu smaż pory około 10 minut.

Włóż miękkie pory do miski Zepter. Dodaj sos.

Podawaj przybrane oliwkami.



## RATATOUILLE NA ZIMNO

### SKŁADNIKI

2 cukinie  
1 czerwona papryka  
1 zielona papryka  
1 oberżyna  
1 cebula  
2 pomidory  
2 ząbki czosnku nie łuskanego  
oliwa z oliwek  
tymianek, rozmaryn i listki  
laurowe  
sól, pieprz  
trochę octu balsamicznego

Podgrzej naczynie Zepter do momentu, w którym wskaźnik temperatury znajdzie się na obszarze temperatury gotowania. Wtedy zmniejsz temperaturę. Obierz cukinie i oberżynę ze skórki. Sparz paprykę, a następnie włóż ją pod zimną wodę i obierz ze skórki, wyjmij szypułki i nasiona i podziel na czworo. Następnie pokrój na paski. Oberżynę i cukinie pokrój w talarki. Dodaj oliwę z oliwek, nie łuskanego czosnku i cebulę i wszystko uduś. Paprykę musisz dusić oddzielnie w innym naczyniu Zepter, potem odsączyć. Do bakłażanów i cukini dodaj paprykę, pomidory, sól i pieprz, a na koniec tymianek, rozmaryn i listki laurowe.

Wyłącz źródło ciepła.

Pozostaw ratatouille do wystygnięcia w naczyniu. Kiedy jest gotowe do podania, dolej trochę octu balsamicznego.

## FASZEROWANA KAPUSTA – “GOŁĄBKI”

### SKŁADNIKI

1 główka kapusty  
500 g cielęciny lub wołowiny  
1 szklanka białego wina  
1 cebula  
1 szklanka ryżu  
1 jajko  
sól, pieprz, natka pietruszki,  
koperek, śmietana

Kapustę gotuj w naczyniu firmy Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu, aż zmięknie.

Wyjmij z naczynia i zdejmij liście.

W podgrzanym naczyniu firmy Zepter podsmaż mielone mięso z cebulą, dodaj ryż, jajko natkę i koperek, dokładnie wymieszaj.

Przypraw do smaku.

Tak przygotowane nadzienie nakładaj na liście kapusty, zakładaj boki i zawijaj w ścisłe rulony. Gołąbki ułóż w naczyniu firmy Zepter, podlej taką ilością wody ile sosu będziesz chciała otrzymać. Duś na małym ogniu, pod koniec duszenia dodaj wino i śmietanę. Możesz też dodać do sosu mąkę razową.



## MŁODE ZIEMNIANKI Z SEREM RICOTTA I RZODKIEWKAMI

### SKŁADNIKI

500 g sera Ricotta  
1/8 l mleka  
1 pęczek rzodkiewek  
1 pęczek cebulki dymki  
1 kg młodych ziemniaków  
sól  
pieprz

Ser Ricotta wymieszaj z mlekiem.  
Dodaj pokrojoną dymkę, sól i pieprz.  
Nie obrane ziemniaki gotuj w naczyniu  
Zepter według instrukcji o gotowaniu  
bez wody.  
Podawaj z dodatkiem sera Ricotta.



## KURKI DUSZONE



### SKŁADNIKI

375-500 g świeżych kurek  
50 g wędzonej słoniny  
1 duża cebula  
sól  
pieprz

Kurki starannie oczyść i pozostaw w całości. Patelnię firmy Zepter przygotuj zgodnie z instrukcją o smażeniu, wyłóż na nią pokrojoną słoninę, zaczekaj aż się stopi. Dodaj drobno posiekaną cebulę, smaż na jasno złoty kolor. Wymieszaj z kurkami i duś pod przykryciem w niskiej temperaturze przez 10 minut. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

## SZPINAK PO MEDIOLAŃSKU

### SKŁADNIKI

1 kg szpinaku  
1-2 kiście obranych ze skórki winogron  
1-2 małe ostre papryki  
sól, pieprz  
masło lub margaryna do smaku

W dużym naczyniu firmy Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o smażeniu, praż winogrona i paprykę. Dodaj dokładnie oczyszczony szpinak. Możesz podlać wodą. Duś tak długo aż szpinak będzie miękki.



## SZPINAK ZE ŚMIETANĄ



### SKŁADNIKI

1 1/2 kg szpinaku  
sól, gałka muszkatołowa  
1 ząbek czosnku  
1/8 l śmietany  
1 łyżka mąki  
2 jajka w koszulce

Szpinak przebierz, umyj i gotuj 10 minut w naczyniu firmy Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Ugotowany szpinak ostudź, drobno posiekaj lub zmiel w maszynce. Mąkę wymieszaj ze śmietaną, dodaj rozarty czosnek i tak przygotowany sos wlej do szpinaku. Jeszcze przez chwilę gotuj po czym wyłącz źródło ciepła i pozostaw potrawę jeszcze przez 5 minut w ciepłym naczyniu. Przypraw do smaku. Podawaj z jajkami poche (jajka gotowane w koszulce).

## CHIŃSKA KAPUSTA

### SKŁADNIKI

750 g kapusty  
200 g selerów naciowych  
1 jabłko  
1 cebula  
papryka  
1 kostka rosółowa  
czerwona papryka  
1/8 l soku jabłkowego

Kapustę poszatkuj, następnie dodaj kostkę rosółową i duś w naczyniu firmy Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Pod koniec duszenia dodaj pokrojone sellery i jabłko oraz drobno posiekaną cebulę. Dodaj czerwoną paprykę. Jeszcze przez chwilę duś po czym zalej sokiem z jabłek.

## GROCH NA SPOSÓB MYŚLIWSKI

### SKŁADNIKI

500 g świeżego zielonego groszku  
250 g grzybów  
150 g wędzonej słoniny  
pieprz, natka pietruszki  
papryka  
mięta pieprzowa



Naczynie firmy Zepter przygotuj do pieczenia, włóż do niego drobno pokrojoną słoninę i grzyby i podsmaż. Dodaj groch i całość duś przez 20-25 minut w najniższej temperaturze. Podawaj ze śmietaną.



## ZIEMNIAKI W MUNDURKACH GOTOWANE Z CZERWONYMI KARCZOCHAMI

### SKŁADNIKI

500 g młodych ziemniaków  
8 karczochów  
8 młodych cebulek  
4 ząbki czosnku  
3 gałeczki natki pietruszki  
1 gałeczka cząbru  
drobna sól i mielony pieprz  
oliwa z oliwek

Obierz karczochy zachowując tylko środek i miękkie listki. Przetnij na dwie części i włóż do wody zakwaszonej odrobiną soku z cytryny, dzięki czemu nie będą ciemniały.

Umyj ziemniaki pod zimną wodą, następnie zdejmij rękami cienkie skórki. Oczyszcz młode cebulki. Oberwij listki cząbrzu, umyj je i osusz na czystej ściereczce. Podgrzej naczynie Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania (pole zielone), następnie wlej dwie łyżki stołowe oliwy z oliwek.

Teraz włóż do naczynia ziemniaki, ząbki czosnku, młode cebulki i karczochy.

Przykryj, a następnie gotuj dość długo w niskiej temperaturze, czasem, mieszając. Pod koniec gotowania, gdy wszystkie składniki połączą się, dorzuć listki cząbrzu. Posiekaj natkę, dodaj ją do potrawy w momencie podawania na stół wraz z odrobiną zmielonego pieprzu.



## PAPRYKA ZAPIEKANA PO MEDIOLAŃSKU

Strąki papryki umyj, oczyść z nasion, optucz i pokrój w paski.

Wymieszaj z czosnkiem i włóż do naczynia firmy Zepter przygotowanego zgodnie z instrukcją o smażeniu. Zapiekaj 10 minut. Pomidory oczyść, obierz ze skórki i pokrój w ćwiartki. Dodaj do papryki i przez 10 minut zapiekaj razem pod przykryciem. Tuż przed zakończeniem gotowania wrzuć oliwki i kawałki szynki i jeszcze przez chwilę trzymaj na ogniu. Przed podaniem posyp natką pietruszki. Danie doskonale smakuje z młodymi ziemniakami.

### SKŁADNIKI

4 czerwone papryki  
2 zielone papryki  
4 łyżki oliwy z oliwek  
2 ząbki czosnku  
3 pomidory  
sól  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
kilka czarnych oliwek  
150 g szynki

## KALAFIOR Z JAJKAMI

### SKŁADNIKI

1 duży kalafior  
1 cebula  
3 jajka  
trochę masła  
sól, pieprz  
natka pietruszki

Kalafiora gotuj w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Na patelni Zepter przesmaż na maśle na złoty kolor cebulę, dodaj ugotowanego kalafiora, jajka, przypraw do smaku. Danie jest gotowe w chwili kiedy jajka dobrze się zetną. Przed podaniem posyp dobrze posiekaną natką pietruszki.



## KALAFIOR W BIAŁYM WINIE

Kalafiora oczyść i umyj, podziel na drobne cząstki.

Cebulę posiekaj, zrumień w naczyniu Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o smażeniu. Dodaj kalafiora i duś przez 25 minut. Wlej wino, do smaku przypraw solą i pieprzem.

Na zakończenie wlej bulion i podgotuj jeszcze przez kilka minut.

Tak przyrządzonego kalafiora możesz przystroić parmezanem.

### SKŁADNIKI

1 kalafior  
1 szklanka białego  
wina  
1 filiżanka bulionu  
ser żółty parmezan,  
sól, pieprz  
cebula



## PSTRĄG Z KISZONĄ KAPUSTĄ

Filety pokrój na 8 części i skrop sokiem z cytryny.

Kapustę posiekaj na drobne kawałki, dodaj jagody i wino, sól, pieprz, a na koniec cukier. Masę wymieszaj i duś w naczyniu przygotowanym zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Ryby przypraw, wymieszaj z kapustą, dodaj 100 ml wywaru rybnego i pod przykryciem piecz 12 minut w piekarniku. Bitą śmietaną podgrzej, aż stanie się płynna, wlej resztę wywaru rybnego i gotuj aż masa zgęstnieje. Tak przygotowany farsz przypraw musztardą, solą, pieprzem i odrobiną cukru do smaku.

Zapieczoną z kapustą rybę pokrój na części i podawaj polaną sosem.

### SKŁADNIKI

1/2 kg pstrąga  
sok wyciśnięty z 1/2 cytryny  
1/2 kg kiszonej kapusty  
2 jagody jałowca  
trochę białego wina  
sól, pieprz, cukier,  
1 szklanka wywaru rybnego  
1/8 l bitej śmietany  
2-3 łyżki musztardy



## KISZONA KAPUSTA PO WIEJSKU

Kapustę z drobno posiekaną cebulą i kminkiem włóż do naczynia Zepter. Przykryj od góry wędzonką. Naczynie zamknij pokrywką i nagrzaj do temperatury zalecanej do duszenia. Po 5 minutach dodaj kopytka, gotuj razem jeszcze 20 minut. Mięso wieprzowe pokrój, posyp solą i pieprzem, dobrze przesmaż ze wszystkich stron na patelni Zepter. Kiedy zbrązowieje przykryj pokrywką i smaż na wolnym ogniu ok. 25 minut. Kiełbaski usmaż na patelni zgodnie z instrukcją o smażeniu. Kapustę wymieszaj z mięsem, podawaj z kopytkami i pieczoną kiełbasą.

### SKŁADNIKI

250 g wędzonki  
750 g kiszonej kapusty  
250 g wieprzowiny  
4 małe kiełbaski  
4-8 sztuk kopytek  
1 cebula  
sól, pieprz, kminek





## ZIELONY GARNEK



### SKŁADNIKI

1 kg zielonego groszku  
8 młodych cebulek  
8 zielonych szparagów  
1 szklanka bobu  
12 młodych ziemniaków  
12 listków sałaty  
2 szklanki wywaru z piersi drobiowej  
odrobina mieszanki różnych sałat ogrodowych  
20 listków natki pietruszki  
oliwa z oliwek  
sól i biały mielony pieprz

Łuskamy i myjemy groszek i bób.  
Ocieramy ze skórki i myjemy młodą cebulkę i szparagi, zachowując tylko ich zielone części.  
Gotujemy szparagi w naczyniu Zepter, zalewając je osolonym wrzątkiem.  
Po ugotowaniu powinny być lekko twarde (al dente).  
Następnie chłodzimy je w wodzie z lodem i odsączamy.  
Podgrzewamy naczynie Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze gotowania (pole zielone), wlewamy odrobinę oliwy z oliwek, zasmażamy młode kartofle na lekko złoty kolor, następnie dodajemy młode cebulki, bób, szparagi, zielony groszek i listki sałaty.  
Wszystko przysmażamy, następnie dolewamy wywar z drobiu i gotujemy pod przykryciem.  
Przed podaniem dodajemy do potrawy odrobinę mieszanki sałat, białego pieprzu, oliwę z oliwek i listki natki.

## KALAREPA DUSZONA Z MIĘSEM

### SKŁADNIKI

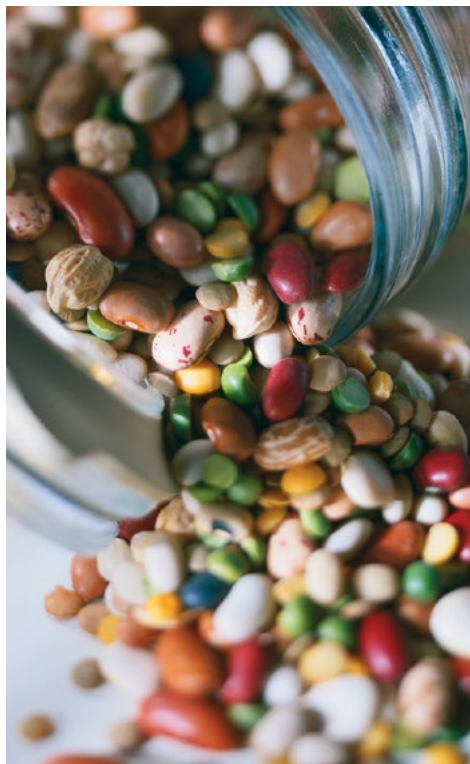
400 g cielęciny lub wotowiny  
1 kg kalarepy  
2 cebule  
sól, pieprz  
natka pietruszki

Naczynie firmy Zepter przygotuj zgodnie z instrukcją o smażeniu, a następnie przesmaż w nim cebulę na złoty kolor. Dodaj zmielone mięso, przypraw do smaku solą i pieprzem. Każdą kalarepę dokładnie oczyść, pokrój w cienkie paski, wymieszaj z mięsem i cebulą. Zapiekaj przez 10 minut.  
Przed podaniem możesz posypać natką.





## SPAGHETTI Z FASOLĄ



### SKŁADNIKI

500 g fasoli  
250 g spaghetti  
50 g wędzonej słoniny  
80-100 g wędzonego mięsa  
wieprzowego  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
1 pęczek natki pietruszki

Fasolę zalej wodą i odstaw na noc. Następnego dnia fasolę zagotuj i zalej świeżą wodą. Ponownie zagotuj.

Całość możesz zaprawić zasmażką. Czosnek, natkę i słoninę posiekaj jak najdrobniej, wymieszaj z ugotowaną fasolą i mięsem. Masę fasolową wylej na przygotowane wcześniej spaghetti.

## MARCHEW DUSZONA Z PIECZARKAMI

### SKŁADNIKI

500 g marchwi  
300 g pieczarek  
czosnek, sól, oliwa  
natka pietruszki

Umyj i obierz marchew, pokrój w wąskie paski dodaj sól i gotuj w naczyniu Zepter około 25-30 minut. Dodaj pieczarki, podsmażony czosnek i duś wszystko przez chwilę. Przed podaniem posyp natką pietruszki. Możesz podawać również z dodatkiem śmietany.



## OMLET ZE SZPARAGAMI

### SKŁADNIKI

3-4 jajka  
masło lub margaryna  
200 g szparagów  
ser parmezan  
cytryna, oliwa, sól

Szparagi uduś w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Następnie podziel je na dwie części – jedną część pokrój w drobną kosteczkę, a drugą zalej sokiem z cytryny. Jajko roztrzep, dodaj pokrojone w kostkę szparagi, wylej na patelnię firmy Zepter i smaż na margarynie jak omlet z obu stron. Dodaj sól. Po usmażeniu wyłóż pozostałe szparagi na omlet i całość zwiń jak naleśnik.

Na zakończenie posyp parmezanem.



## BAKŁAŻANY NADZIEWANE

### SKŁADNIKI

3 bakłażany  
200 g mielonego mięsa  
1 papryka  
3 pomidory  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
filizanka niedogotowanego ryżu  
pasta pomidorowa i ser Parmezan

Bakłażany przekrój wzdłuż na połówki (pozostawiając ogonki), a następnie wydrąż. Środki bakłażanów zrumień na oliwie.

W naczyniu firmy Zepter przygotowanym według instrukcji o smażeniu, przesmaż mięso, pokrojoną cebulę i czosnek, obrane z skórki pomidory i ryż. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Wydrążone bakłażany napełnij nadzieniem i przykryj przesmażonymi środkami. Nadziane bakłażany możesz posmarować pastą pomidorową i posypać papryką i parmezanem. Tak przygotowane wstaw na 15 minut do piekarnika lub duś przez 20 minut na najmniejszym ogniu.



## PUREE POMIDOROWE



### SKŁADNIKI

2 kg pomidorów  
6 płatków suszonych pomidorów  
konserwowanych  
4 zębki czosnku  
2 dcl oliwy z oliwek  
1 pęczek bazylii  
1 duża szczypta cukru  
drobno zmielona sól,  
drobno zmielony pieprz

### INNE MOŻLIWOŚCI

Możesz także dodać odrobinę oliwy, roztrząpać i serwować z rybą lub mięsem.

Ugotuj wodę w naczyniu Zepter, włóż do niej na kilka sekund pomidory, które następnie schłodź w zimnej wodzie i obierz ze skórki. Przekrój pomidory na pół, wyjmij pestki, posól i ułóż na sitku nad naczyniem w celu odsączenia.

Do płaskiej, podgrzanej do temperatury gotowania patelni wlej oliwę z oliwek, dodaj odrobinę soli, pomidory, zębki czosnku i nieco cukru. Dopraw według smaku.

Podsmaż ciągle mieszając, następnie obniż temperaturę gotowania i duś aż woda wyparuje w 90%.

Gdy pomidory są już miękkie, wyjmij czosnek. Posiekaj suszone pomidory, następnie roztrzep widelcem pomidory konserwowe.

Połącz te składniki z pomidorami w naczyniu i rozprowadź oliwą z oliwek jak w przypadku pesto. Na koniec dodaj posiekaną bazylię i dopraw według uznania.



## SEZONOWE OWOCE I WARZYWA DUSZONE Z ZIEŁONYM KARDAMONEM

### SKŁADNIKI

2 pęczki młodych marchewek z natką  
2 pęczki rzepy z natką  
2 pęczki młodych cebulek z natką  
4 młode pory  
2 małe gruszki  
2 twarde pomidory obrane ze skórki i pokrojone  
w ćwiartki  
2 małe jabłka  
8 dużych zielonych lub białych szparagów  
4 nie łuskane ząbki czosnku  
4 strąki zielonego kardamonu  
trybula lub posiekana pietruszka  
oliwa z oliwek  
świeży biały pieprz  
sól drobnoziarnista

Obierz i umyj wszystkie warzywa i owoce, zachowując natki marchewek, rzepy i cebulek.

Rozgrzej naczynie Zepter aż wskaźnik termokontrolera pokaże zielone pole, wtedy dodaj łyżeczkę oliwy z oliwek. Podsmaż marchewki, rzepy, cebulki, owoce i czosnek na złoty kolor. Dodaj zielonego kardamonu, szparagi i młode pory, przykryj pokrywką i duś w niskiej temperaturze około 6 do 8 minut. Kiedy skończysz duszenie, zdejmij pokrywkę i dodaj ćwiartki pomidorów, przystroj listkami trybuli lub pietruszki, dodaj odrobinę oliwy z oliwek, trochę świeżego pieprzu i szczyptę soli.

Możesz podawać danie jako sałatę albo dodatek do mięs lub ryb. Skropiona sosem z kurczaka i z dodatkiem posiekanych truflii sałata może być podawana jako wyśmienite danie główne.

## KISZONA KAPUSTA Z JABŁKAMI



### SKŁADNIKI

750 g kiszzonej kapusty  
1 duże jabłko  
liść laurowy  
owoce jałowca

Włóż kapustę do naczynia. Wymieszaj z pokrojonym jabłkiem. Dodaj liść laurowy i trochę owoców jałowca. Przykryj naczynie pokrywką i rozgrzej do temperatury duszenia. Następnie zmniejsz temperaturę do najniższej i duś przez 30 minut.



## GULASZ SZEGEDYŃSKI



Pokrój mięso w małe kawałki i dobrze odsącz. Posiekaj cebulę i czosnek. Dobrze rozgrzej duże naczynie Zepter. Dodaj mięso i podsmaż. Dodaj i zeszklij cebulę. Zmieszaj z czosnkiem i papryką. Dodaj sól. Oplucz kapustę i dodaj do mięsa. Przypraw kminkiem. Przykryj naczynie pokrywką i duś gulasz przez 40-50 minut w niskiej temperaturze. Kiedy danie będzie uduszone dobrze wymieszaj i podawaj.

### SKŁADNIKI

600 g wołowiny  
250 g cebuli  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki papryki, sól  
500 g kiszonej kapusty (niezbyt kwaśnej)  
trochę kminku  
1/8 l śmietany

### SKŁADNIKI

1 kapusta  
1/2 kg kiszonej kapusty  
1/2 kg cielęciny  
1/2 kg wieprzowiny  
1/2 kg wołowiny  
50 g wędzonego bekonu  
750 g wędzonej gotowanej szynki  
100 g ryżu  
pietruszką, cebula, pieprz, szalwia,  
jajko

## ROLADY Z KISZONEJ KAPUSTY

Mięso posiekaj lub zmiel. Rozgrzej patelnię Zepter zgodnie z instrukcją do średniej temperatury, podsmaż bekon i świeże mięso, upewnij się, że dobrze je wymieszałaś. Teraz wymieszaj z pietruszką, szalwią, ryżem, jajkami i pieprzem, a wszystko zawij w liście kapusty. Resztę kiszonej kapusty, wędzonego mięsa oraz zrobione już rolady ułóż na patelni Zepter. Posyp posiekaną pietruszką i cebulą i powtórz układanie kolejnej warstwy. Ostatnią warstwę musi stanowić kiszona kapusta. Gotuj w niskiej temperaturze około 50 minut. Danie może być gotowane z dodatkiem lub bez dodatku wody.

### SKŁADNIKI

750 g pokrojonego mięsa  
100 g kiełbasy wędzonej w jałowcu  
80 g boczku  
1 cebula  
80 g słoniny  
150 g kiszonej kapusty  
80 g ziemniaków  
2 łyżki mąki  
sól, pieprz

## PIECZEŃ Z RUSZTU PO MORAWSKU

Pokrój boczek i podduś z posiekaną kiszoną kapustą według instrukcji o gotowaniu. Dodaj surowe, pokrojone ziemniaki i kiełbasę. Dopraw do smaku. Dodaj połowę mięsa i podduś. Resztę mięsa wymieszaj z posiekaną cebulą i podsmaż na złoty kolor. Wyjmij mięso z naczynia, do sosu, który powstał podczas duszenia dodaj trochę mąki i zagotuj z wodą. Kiedy sos jest gotowy, dodaj uduszone mięso i jeszcze raz zagotuj.



## MIĘSO, DZICZYŻNA I DRÓB

SALATA NA CIEPŁO Z WIEJSKĄ SZYNKĄ	47
NERKA CIEŁĘCA PO NORMANDZKU	48
PIECZEŃ CIEŁĘCA	48
MOSTEK CIEŁĘCY Z NADZIENIEM	48
KOTLETY CIEŁĘCE	49
GULASZ CIEŁĘCY STROGONOFF	49
KAWAŁKI KRÓLIKA Z KURKAMI	50
CORDON BLEU	51
SZNYCEL WIEDEŃSKI	51
JAGNIĘ PO RZYMSKU	51
POŁĘDWICA W ŚMIETANIE	52
UDZIEC JAGNIĘCY Z ZIOŁAMI I JARZYNAMI	52
BARANINA PO MACEDOŃSKU	52
WOŁOWINA SAUTÉE Z SOSEM SOJOWYM	53
INDYK PO ANGIELSKU	54
ZRAZY ZAWIJANE Z POMIDORAMI I GROCHEM	54
SZNYCLE Z INDYKA Z PIECZARKAMI I POMIDORAMI	54
GĘŚ NADZIEWANA	54
KACZKA Z GROCHEM	55
BEFSZTYK	55
GĘŚ PIECZONA PO CZESKU	55
CHILI CON CARNE (MEKSYK, USA)	56
WIEPRZOWINA Z PAPRYKĄ (CHINY)	56
DANIE TYROLSKIE	56
KIEŁBASKI Z SEREM	56
KRÓLIK DUSZONY W ROZMARYNIE	57
PIERSI KURCZAKA Z WINEM PORTO	58
KURCZAK W ŚMIETANIE	58
PIERSI KURCZAKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM	58
COQ AU VIN	58
GULASZ Z DZIKA	59
ROLADA MYŚLIWSKA	59
GOŁĘBIE PO FRANCUSKU	59
CIEŁĘCINA Z MŁODYMI CEBULKAMI I DUSZONĄ MŁODĄ SALATĄ	60
GORĄCA PRZEKAŚKA BOJARSKA	60
TOURNEDOS Z INDYKA Z WARZYNAMI	61
PRZEPIÓRKA	61
SARNINA Z WINOGRONAMI	61
PIECZONE KURCZĘ Z ZIOŁAMI NA POSŁANIU Z CYKORII	62
ZAJĄC PO MYŚLIWSKU	63
NOWOROCZNA GĘŚ PO ROSYJSKU	63
MIĘSO A LA SUZDAL	64
PIECZONA KUROPATWA Z RISOTTEM	64
BAŻANT Z RODZYNKAMI	65
POTRAWKA Z DROBIU I WARZYN Z ZAPACHEM KOLENDRY	65





## SAŁATA NA CIEPŁO Z WIEJSKĄ SZYNKĄ



### SKŁADNIKI

2 kg świeżej białej fasoli  
300 g szynki wiejskiej pokrojonej w plastry  
3 pomidory obrane ze skórek z usuniętymi nasionami,  
pokrojone w cienkie paski  
1/4 pęczka pietruszki  
1 pęczek młodej cebulki  
4 małe papryczki chili  
12 nie łuskanych ząbków czosnku  
25 dcl bulionu drobiowego  
20 czarnych oliwek  
sól drobno mielona  
biały pieprz  
ocet balsamiczny  
oliwa z oliwek

Fasolę wyłuskaj, umyj i wysusz na czystej ściereczce. Przypiecz papryczki, aby je łatwiej obrać ze skórki. Obierz i umyj młode cebulki, potem pokrój je na ćwiartki, odetnij łodyżki z pietruszki. Rozgrzej patelnię Zepter, aż wskazówka termokontrolera zbliży się do czerwonego pola, zmniejsz wtedy temperaturę do minimum i lekko podsmaż nie łuskane ząbki czosnku. Dodaj białą fasolę, młode cebulki i dobrze wymieszaj.

Wlej 25 dcl bulionu drobiowego, przykryj i duś przez 35 minut. Przed podaniem zmieszaj z szynką, pomidorami, posiekaną podsmażoną papryczką chili i pietruszką. Na zakończenie skrop octem balsamicznym, oliwą z oliwek, dodaj szczyptę soli i trochę białego pieprzu. Przystrój czarnymi oliwkami.



Jeśli uda Ci się gdzieś znaleźć "pimientos del piquillo", będzie to wspaniała alternatywa dla papryczki chili.



## NERKA CIEŁĘCA PO NORMANDZKU

### SKŁADNIKI

2 nerki cielęce  
50 g wędzonej stoniny  
20 główek cebuli dymki  
1 kieliszek Calvadosu  
sól, pieprz

Nerki umyj i pokrój w paski. Dymkę posiekaj, stoninę pokrój w małe kawałki. Naczynie firmy Zepter nagrzej zgodnie z instrukcją o smażeniu, wrzuc stoninę i zrumień, dodaj dymkę i nerki i dalej piecz. Po chwili dodaj kieliszek Calvadosu, przykryj pokrywką i jeszcze przez 10 minut gotuj. Przypraw do smaku.

## PIECZEŃ CIEŁĘCA

### SKŁADNIKI

800 g cielęciny (najlepiej środkowej)  
100 g stoniny  
2 ząbki czosnku  
rozmaryn  
1 szklanka białego  
wina  
sól, pieprz

Umyte i oczyszczone mięso przykryj stoninę zwiń i zwiąż nitką. Następnie smaź mięso na patelni Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu. Kiedy mięso uzyska złoto brązowy kolor, przypraw je, zalej winem i jeszcze gotuj dopóki wino nie zacznie wrzeć. Wtedy zmniejsz ogień i przykryj naczynie pokrywką. Piecz przez 30 minut we własnym sosie. Jeśli chcesz uzyskać gęsty sos, wyjmij mięso z naczynia, wlej trochę wody wymieszanej z mąką i szybko zagotuj. Tak przygotowanym sosem polej mięso.

## MOSTEK CIEŁĘCY Z NADZIENIEM

### SKŁADNIKI

750 g mostku cielęcego  
nadzienie: 1 jajko, tłuszcz  
100 g migdałów  
2 jajka  
gałka muskatołowa  
sok cytrynowy, sól, pieprz  
bułka tarta

W mostku zrób nożem „kieszę”, napełnij ją masą z jajek, bułki, migdałów, dopraw do smaku, skrop sokiem z cytryny. Mięso przełóż na patelnię Zepter i smaź zgodnie z instrukcją o smażeniu. Następnie zmniejsz temperaturę i smaź jeszcze przez 25 minut na wolnym ogniu. Podawaj z kawałkami cytryny i migdałami.







## KOTLETY CIEŁĘCE

### SKŁADNIKI

600 g cielęciny (przedniej)  
trochę masła lub margaryny  
sól, pieprz  
2 pomidory  
przyprawy  
1/2 szklanki białego wina  
4 łyżki śmietany  
gałka muskatołowa  
Dodatki: 1 paczka mrożonej fasoli  
szparagowej  
trochę masła lub margaryny  
sól, pieprz

Przygotuj 8 kotletów cielęcych, ubij tłuczkiem i osól. Pomidory pokrój w plasterki (potrzeba 8 plasterków). Mięso włóż do naczynia Zepter i smaż zgodnie z instrukcją o smażeniu na złoto-brązowy kolor, dodaj przyprawy. Pomidory podpiecz z obu stron we własnym sosie i nałóż na mięso. Sos połącz z winem i śmietaną, przypraw gałką muskatołową. Kotlety podawaj polane sosem.



## GULASZ CIEŁĘCY STROGONOFF

Mięso pokrój na małe kawałki i usmaż na patelni zgodnie z instrukcją o smażeniu. Zdejmij szybko z ognia i trzymaj w ciepłe. Cebulę i pory drobno pokrój, podduś w pozostałym ze smażenia sosie, dodaj koncentrat, wodę, przypraw i gotuj aż do wrzenia. Wówczas zestaw naczynie ze źródła ciepła i utrzymując temperaturę wrzuc do niego pieczarki, wlej śmietaną, włóż mięso i duś jeszcze przez 5 minut.

### SKŁADNIKI

500-700 g cielęciny  
koncentrat pomidorowy  
1 cebula  
1 por  
sól, cayenne, pieprz  
3 łyżki kwaśnej śmietany  
musztarda, cukier  
1 szklanka wody  
pieczarki



## KAWAŁKI KRÓLIKA Z KURKAMI



### SKŁADNIKI

tylna część królika (comber, udko)  
2 szalotki drobno posiekane  
12 młodych cebulek  
300 g kurek (pieprznik jadalny)  
12 ząbków czosnku  
1 pęczek rozmarynu  
oliwa z oliwek  
mielony pieprz  
drobnoziarnista sól



Podziel tylną część królika na drobne kawałeczki, następnie marynuj je z odrobiną oliwy z oliwek, gałązką tymianku, pęczkiem rozmarynu i lekko rozgniecionymi ząbkami czosnku. Przez ten czas podgrzej naczynie Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania (pole zielone), obniż temperaturę palnika do minimum, oczyść kurki, umyj je w dużej ilości wody, następnie odsącz i rozłóż na ściereczce.

Obierz młode cebulki, natnij je na krzyż do poziomu łodygi.

Kawałki królika podsmaż w naczyniu z ząbkami czosnku, młodymi cebulkami i aromatycznymi ziołami. Gdy królik przyrumieni się na złoty kolor wyjmij kawałki i włóż do jednego naczynia. Zwiększ temperaturę palnika i na patelnię wrzuć kurki, obsmaż, włóż z powrotem królika, zioła, czosnek i młode cebulki, dodaj pieprz, przykryj, wyłącz palnik i gotuj w ten sposób od 5 do 7 minut, w zależności od wielkości kawałków królika.

W chwili podawania potrawy wyjmij z niej zioła i posyp solą.



## CORDON BLEU

### SKŁADNIKI

4 duże sznyce cielęce  
4 plastry szynki  
4 plastry sera Ementaler, sól  
pieprz

Na każdym sznyclu utóż plasterki szynki i Ementalera, dodaj soli i pieprzu, zwiń, zepnij sznyce, smaż z obu stron ostrożnie przekładając, na patelni Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu.

Smaż 4 minuty, następnie zdejmij naczynie ze źródła ciepła i jeszcze 5 minut trzymaj sznyce w cieple.



## SZNYCEL WIEDEŃSKI

Sznycel dokładnie wybij tłuczkiem na grubość 4 mm. Jajko, mleko, oliwę i sól wymieszaj w misce. Na dwa oddzielne talerze wysyp mąkę i bułkę tartą. Najpierw posól każdy sznycel, następnie oprósz mąką, a na koniec wypanieruj w jajku i bułce. Smaż na rozgrzanej patelni, możesz dodać odrobinę oleju. Przypraw przed podaniem.



### SKŁADNIKI

4 sznyce cielęce  
sól, 50 g mąki  
1-2 jajka  
1/2 łyżeczki oleju  
2 łyżki mleka  
800 g bułki tartej  
4 plastry cytryny  
natka pietruszki



## JAGNIĘ PO RZYMSKU

Mięso opłucz i podziel na małe kawałki. Smaż ze wszystkich stron na patelni Zepter przygotowanej zgodnie z instrukcją o smażeniu. Ocet, wino i trochę wody zmieszaj i wlej do mięsa. Na koniec dodaj rozmaryn, sardynki i czosnek i duś jeszcze przez około 35 minut. Podawaj na gorąco.

### SKŁADNIKI

1 kg udźca jagnięcia  
ocet, rozmaryn  
1/2 szklanki białego  
wina  
1 ząbek czosnku  
2 sardynki, sól, pieprz



## POŁĘDWICA W ŚMIETANIE

Połędwicę ołtucz, obierz z powięzi, obtóż stoninę i smaż z obu stron w naczyniu Zepter. Wyjmij mięso. W tym samym naczyniu przesmaż warzywa i pokrojoną cebulę, włóż mięso, podlej wodą i duś.

Po ostygnięciu mięso pokrój w plastry.

Sos ze smażenia i warzywa odcedź na durszlaku, dodaj śmietanę i mąkę i zagotuj. Przypraw do smaku octem lub sokiem z cytryny. Plastry mięsa włóż do naczynia z sosem i podgrzej nie doprowadzając do wrzenia. Podawaj z kopytkami i żurawiną.

### SKŁADNIKI

600 g polędwicy wołowej  
50 g stoniny  
1 duża cebula  
250 g warzyw  
(pietruszka, marchew, seler)  
sól, pieprz  
4-5 rodzajów przypraw  
korzennych, imbir,  
1 liść laurowy, tymianek  
2 łyżki mąki  
ocet lub sok z cytryny  
śmietana

## BARANINA PO MACEDOŃSKU

### SKŁADNIKI

1 kg baranich żeberek  
3 cebule  
3 pomidory  
3 zielone papryki  
150 g ostrego  
żółtego sera  
oliwa, sól, pieprz

Żeberka podziel, smaż przez 15 minut z obu stron. Na usmażone mięso nakładaj pokrojoną cebulę, pomidory i paprykę. Przypraw solą i pieprzem do smaku. Posyp startym serem. Zapiecz przed podaniem.

## UDZIEC JAGNIĘCY Z ZIOŁAMNI I JARZYNAMI

### SKŁADNIKI

750 g udźca jagnięcia  
500 g pomidorów  
2 bakłażany  
4 cukinie  
1/4 l klarownego bulionu  
1/8 l czerwonego wina  
4 cebule  
25 g ziół  
1 łyżka musztardy  
2 łyżki bułki tartej  
2 ząbki czosnku, sól, pieprz, wegeta

Po usunięciu kości, mięso usmaż w całości na patelni Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu. Na koniec powoli wlej bulion i wino. Dodaj pokrojoną w plasterki cebulę i warzywa, całość wymieszaj i duś w najniższej temperaturze przez 35 minut.

Przypraw, dodaj pokrojone w plastry pomidory, zioła, musztardę i czosnek. Wymieszaj i połącz z mięsem. Duś jeszcze 10 minut.





## WOŁOWINA SAUTÉE Z SOSEM SOJOWYM



### SKŁADNIKI

- 600 g filetów wołowych
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 zielonej papryki
- 1 zielona cytryna
- 2 białe cebule
- 2 pory
- 2 bakłażany
- sos rybny
- cukier
- oliwa z oliwek
- pieprz mielony



Obierz ze skórki i pokrój cebulę i bakłażany na cienkie plasterki, białą część porów na skośne kawałki, a zieloną na drobniutkie kawałeczki.

Pokrój wołowinę na kawałki szerokości około 2 cm.

Połącz wszystkie składniki, zapraw je sosem rybnym i odrobiną cukru.

Przez ten czas podgrzewaj płaską patelnię Zepter do momentu gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na polu czerwonym, następnie pokrój szczypiorek.

Odsącz wszystkie składniki z zaprawy, wlej odrobinę oliwy na patelnię, obniż temperaturę palnika do minimum. Włóż na patelnię warzywa i duś w taki sposób, aby pozostały lekko chrupiące. Zdejmij je z patelni, a następnie podgrzej ponownie patelnię i wrzuc kawałki posypanej pieprzem wołowiny, następnie dodaj garni z warzyw i delikatnie wymieszaj, aby nie uszkodzić warzyw. Dolej trochę zaprawy, dopraw potrawę i podawaj w głębokim talerzu, posypując ją posiekanym szczypiorkiem. Jest to wyśmienite danie do jedzenia z bagietką, dodatkowo możesz podać sos rybny z ostrymi przyprawami.



## INDYK PO ANGIELSKU

### SKŁADNIKI

1 indyk  
60 g mąki  
60 g masła  
1/4 l kwaśnej śmietany  
1/2 puszki szparagów  
pieprz, natka pietruszki, sól  
500 g selera  
800 g marchewki  
sok z cytryny  
1 żółtko  
250 g zielonego groszku

Natartego solą i pieprzem indyka włóż do małej ilości wody i gotuj w naczyniu firmy Zepter wg instrukcji o gotowaniu przez 60 minut na małym ogniu. W trakcie gotowania dołóż marchewkę i selera. Indyka wyjmij, a uzyskany bulion przecedź. Przygotuj zasmażkę z mąki na masle, wlej do bulionu, po czym dodaj także sok z cytryny i zaczekaj aż się zagotuje. Zdejmij sos ze źródła ciepła i zagęść żółtkiem wymieszanym ze śmietaną. Indyka podawaj ozdobionego marchewką, plasterami selera, szparagami, groszkiem i pietruszką. Możesz podać go z pieczonymi ziemniakami lub z krokietami.

## SZNYCLE Z INDYKA Z PIECZARKAMI I POMIDORAMI

### SKŁADNIKI

500 g mięsa z indyka  
2 cebule  
2 łyżki oliwy  
2 pory  
500 g pieczarek  
1/8 l bulionu  
250 g pomidorów  
3 łyżki sosu sojowego  
2 łyżki śmietany  
1 pęczek natki pietruszki

Pokrój drobno cebulę oraz mięso indyka. Mięso podsmaż w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu. Dodaj cebulę i także przesmaż. Pokrój pory. Najpierw dodaj przygotowane uprzednio pieczarki, a następnie pory. Podsmaż razem. Wlej bulion i dopraw do smaku. Gotuj 10 minut. Pokrojone na kawałki pomidory dodaj do mięsa. Na koniec dodaj śmietaną. Danie podawaj z drobno posiekaną natką pietruszki.

## ZRAZY ZAWIJANE Z POMIDORAMI I GROCHEM

Mięso przypraw do smaku, na każdym plastrze utóż kawałek sera i trochę bazylii, zwiń mięso w rulon, zawiąż nitką. Wytłóż na patelnię Zepter. Smaż z obu stron około 7 minut. Dodaj cebulę, pomidory i groch i jeszcze przez 20 minut duś. Przypraw do smaku. Podawaj z makaronem.

### SKŁADNIKI

4 plastry połądwicy wołowej krojonej w poprzek włókien  
4 plastry sera gouda  
500 g pomidorów pokrojonych w plasterki  
100 g groszku  
4 łyżki oliwy  
1 cebula  
sól, pieprz, bazylija

## GĘŚ NADZIEWANA

Sprawioną, skruszałą gęś natrzyj solą. Pieczarki oraz 4 jajka ugotowane na twardo, gęsią wątróbkę i cebulę drobno posiekaj, po czym wymieszaj z 2 surowymi jajkami, kwaśną śmietaną, solą, pieprzem, majerankiem oraz czerwonym winem. Tak przygotowanym nadzieniem wypełnij gęś i zaszyj.

W naczyniu Zepter przygotowanym według instrukcji o pieczeniu zapiecz gęś z obu stron. Zmniejsz temperaturę i piecz gęś z każdej strony po 40 minut.

### SKŁADNIKI

1 gęś  
200 g pieczarek  
6 jajek  
1 szklanka kwaśnej śmietany  
cebula, pieprz  
1/2 l czerwonego wina  
majeranek



## KACZKA Z GROCHEM



### SKŁADNIKI

1 młoda kaczka  
2 cebule  
250 g słoniny  
1 łyżka mąki  
1 kg grochu  
1 pęczek natki pietruszki  
sól, pieprz, oliwa

W naczyniu Zepter przygotowanym według instrukcji o smażeniu zrumień słoninę i cebulę. Włóż kaczkę i przypiecz z obu stron na złoty kolor. Wyjmij kaczkę, a do uzyskanego już sosu dodaj mąki i przygotuj zasmażkę. Wlej do niej 1/2 l wody, przypraw solą, pieprzem i wrzuć posiekaną natkę pietruszki. Do sosu włóż ponownie kaczkę i dodaj grochu. Kaczkę wraz z warzywami gotuj 30 minut.

## BEFSZTYK

### SKŁADNIKI

600 g polędwicy wołowej  
6 łyżek oleju  
sól, pieprz

Mięso pokrój w poprzek włókien na 4 plastry. Wybij tłuczkiem, ułóż na patelni Zepter i smaż krótko zgodnie z instrukcją o smażeniu. Osól dopiero pod koniec smażenia. Podawaj na gorąco.

## GĘŚ PIECZONA PO CZESKU



### SKŁADNIKI

1 mała gęś  
600 g czerwonej kapusty  
80 g jabłek  
80 g ziemniaków  
1 cebula  
kminek, ocet, sól

Oczyszczoną i oplukaną gęsą podziel na porcję, natrzyj kminkiem i razem z drobno posiekaną cebulą smaż w naczyniu Zepter. Poszatkowaną kapustę oraz ziemniaki i jabłka wymieszaj i nałóż na porcję gęsi. Do smaku dopraw solą i octem, smaż tak długo aż gęś będzie miękka. Podawaj z kopytkami lub grzankami.



## CHILI CON CARNE (MEKSYK, USA)

Mięso drobno pokrój, oprósz mąką i smaź na silnie rozgrzanej patelni Zepter z niewielką ilością tłuszczu. Mięso wyjmij, a na tym samym tłuszczu przesmaź cebulę, następnie dodaj obrane ze skóry pomidory i paprykę oraz czosnek. Połącz z mięsem i na wolnym ogniu duś około 35 minut. Na koniec przypraw do smaku solą i pieprzem.

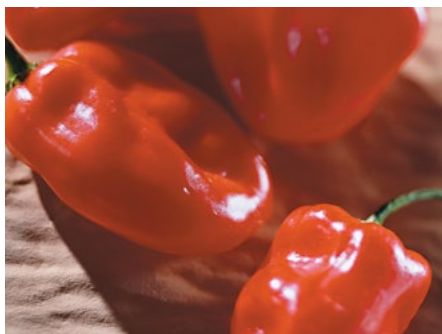
### SKŁADNIKI

1 kg wieprzowiny  
3 cebule  
5-8 roztartych  
ząbków czosnku  
5-6 dużych ostrych papryk  
1 kg pokrojonych  
pomidorów  
oregano, chili, kminek,  
mięta, seler  
olej, mąka, sól, pieprz,  
cukier do smaku



### SKŁADNIKI

600-700 g mięsa  
wieprzowego  
3 roztarte ząbki czosnku  
1 mała ostra papryka  
3-4 duże zielone papryki  
pokrojone w paski  
1 łyżka sosu sojowego  
sól, pieprz do smaku



## WIEPRZOWINA Z PAPRYKĄ (CHINY)

Mięso usmaź w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu. W innym naczyniu przesmaź czosnek z papryką zgodnie z instrukcją o smażeniu. Połącz mięso z warzywami i pod przykryciem duś razem 1-2 minuty. Podawaj z ryżem.

## DANIE TYROLSKIE

### SKŁADNIKI

Cebulę, wołowinę, wędzonkę i słoninę drobno pokrój, przesmaź w naczyniu firmy Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o smażeniu. Ziemniaki posyp solą, pieprzem, kminkiem i majerankiem. Podawaj razem.

150 g gotowanej wołowiny  
150 g gotowanej wędzonki  
150 g słoniny  
1 duża cebula  
1 kg ugotowanych  
ziemniaków  
2 łyżki smalcu  
sól, pieprz, kminek, majeranek

## KIEŁBASKI Z SEREM

### SKŁADNIKI

Kiełbaski przekrój wzdłuż, na każdy kawałek nałóż plaster sera. Smaź z obu stron na patelni Zepter, przygotowanej zgodnie z instrukcją o smażeniu, 5-10 minut.

8 wędzonych kiełbasek  
300 g ostrego sera  
sól, pieprz





## KRÓLIK DUSZONY W ROZMARYNIE

### SKŁADNIKI

- 1 królik pokrojony na kawałki
- 2 gałązki rozmarynu
- 4 duże pomidory obrane ze skórki i pokrojone w ćwiartki
- 2 pęczki małej botwinki
- 100 g czarnych oliwek
- 2 dokładnie pokrojone szalotki
- dokładnie zmielona sól i świeży pieprz
- oliwa z oliwek



Obierz i umyj botwinę, pokrój wzdłuż na paski o szerokości 1 cm, pozostawiając listki na łyżkach. Sparz paski przez 3 minuty w naczyniu Zepter wypełnionym wrzątkiem, następnie wystudź i dobrze odcedź. Pokryj kawałki królika oliwą z oliwek. Rozgrzej naczynie Zepter, aż wskaźówka termokontrolera znajdzie się na czerwonym polu i smaż kawałki królika z każdej strony aż osiągną złoty kolor, wtedy dodaj rozmaryn, pomidory i oliwki, przykryj i gotuj przez 15 minut w niskiej temperaturze.

Na innej patelni rozgrzanej do takiej temperatury, w której wskaźówka termokontrolera wskazuje pole zielone podduś botwinę i posiekaną szalotkę bez używania oliwy i masła, potem przykryj i gotuj 3 do 5 minut. Po ugotowaniu ułóż królika na środku talerza i udekoruj wokół warzywami. Dopraw do smaku świeżym pieprzem i solą. Jeżeli pomidory wydzieliły zbyt dużo sosu, odlej połowę.

Jeśli masz ochotę, pokrój 1 lub 2 filety z sardeli (w oliwie) i dodaj do królika 5 minut przed ugotowaniem.



## PIERSI KURCZAKA Z WINEM PORTO

### SKŁADNIKI

4 porcje piersi kurczaka  
100 g wędzonej szynki  
2 łyżki startego sera parmezan  
natka pietruszki, sól, pieprz

Wymieszaj razem drobno posiekaną wędzonką i starty parmezan.

Do odpowiedniego naczynia firmy Zepter, rozgrzanego i przygotowanego według instrukcji o pieczeniu, włóż mięso i piecz, aż zrumieni się z obu stron. Do mięsa wlej wino i wrzuć pozostałe składniki. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Kilka minut trzymaj na źródle ciepła. Podawaj na gorąco.

## KURCZAK W ŚMIETANIE

Oczyszczonego i dokładnie umytego kurczaka zrumień przez 5 minut z obu stron na patelni Zepter.

Zmniejsz temperaturę i jeszcze raz przesmaż z obu stron przez 15 minut.

Teraz kurczaka schłodź i podziel na porcje.

Śmietanę, musztardę i sok z cytryny dokładnie wymieszaj. Tak przyrządzonym sosem polej kurczaka.

Naczynie z kurczakiem wstaw do piekarnika i piecz 10 minut.

### SKŁADNIKI

1 kurczak (ok. 1 kg)  
6 łyżek oliwy  
1 szklanka kwaśnej śmietany  
2 łyżki musztardy  
sól, sok z połowy cytryny



## PIERSI KURCZAKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM



### SKŁADNIKI

300 g piersi kurczaka  
500 g marchewki  
300 g łuskanego grochu  
80 g ryżu  
4 pomarańcze  
2 łyżki kwaśnej śmietany  
sól, pieprz, wegeta, cytryna

Ugotuj ryż. W naczyniu Zepter obgotuj marchew pokrojoną w plasterki oraz groch (25 minut). Pomarańcze podziel na cząstki. Piersi kurczaka piecz w naczyniu Zepter aż mięso się zrumieni. Dodaj soli i pieprzu do smaku. Do sosu powstałego w trakcie pieczenia dodaj sok z pomarańczy i kwaśną śmietanę. Przypraw. Wrzuć także przygotowane wcześniej cząstki pomarańczy.

## KURCZAK W WINIE

### SKŁADNIKI

1 kurczak  
1/2 szklanki białego wina  
100 g owczego sera  
1/2 szklanki wody  
3/4 szklanki śmietany  
sól, pieprz, przyprawę

Kurczaka podziel na porcje, smaż w naczyniu Zepter przygotowanym według instrukcji o smażeniu. Przypraw do smaku. Wlej białe wino i przez 15 minut duś na wolnym ogniu. Dodaj śmietanę i starty ser, duś kolejne 15 minut. Podawaj z ryżem i pikantną surówką.



## GULASZ Z DZIKA

### SKŁADNIKI

500 g mięsa z dzika  
3 cebule  
3 ząbki czosnku  
3 pomidory  
50 g pieczarek  
1 szklanka czerwonego wina

Do naczynia Zepter rozgrzanego zgodnie z instrukcją o smażeniu włóż kawałki mięsa i piecz równo z każdej strony około 5 minut, aż się zrumieni. Zmniejsz temperaturę. Włóż cebule i czosnek, przykryj pokrywką i piecz 15 minut. Po upływie przeznaczonego czasu dodaj pozostałe składniki i piecz kolejne 15 minut. Na koniec wlej czerwone wino i wymieszaj.



## ROLADA MYŚLIWSKA

### SKŁADNIKI

4 sarnie sznyce  
1 bułka, mleko  
200 g grzybów (np. pieczarek lub kurek)  
1 łyżka masła  
3 łyżki oliwy  
sól, pieprz  
1/2 pęczka natki pietruszki  
bułka tarta  
bulion w kostce  
1 łyżka marmolady z żurawin

Bułkę namocz w mleku, dodaj masło, posiekaną natkę i 100 g grzybów. Przypraw solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj. Masę nałóż na sznyce, zawijaj i zwiąż. Włóż do naczynia Zepter przygotowanego do gotowania. Wlej 1/2 litra wody i dodaj kostkę bulionu. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz temperaturę. Na krótko przed zakończeniem gotowania dodaj pocięte w krążki grzyby i marmoladę z żurawin.

## GOŁĘBIE PO FRANCUSKU

### SKŁADNIKI

4 gołąbki lub 2 małe kurczaki  
wątróbki, serca i żółtąki gołąbki  
4 jajka  
2 łyżki siekanej natki pietruszki  
4 kromki chleba  
sól, pieprz

Gołąbkom odetnij głowy, wyskub pióra i wypatrosz. Z podrobów, jajek, natki i chleba przyrządź sos i dopraw do smaku. Gołąbki smaż ze wszystkich stron do uzyskania złoto brązowego koloru, potem duś pod przykryciem jeszcze 15 minut. Gołąbki podawaj polane sosem.





## CIEŁĘCINA Z MŁODYMI CEBULKAMI I DUSZONĄ MŁODĄ SAŁATĄ

### SKŁADNIKI

4 delikatne polędwice cielęce o wadze około 220 g każda  
2 pęczki młodej cebulki  
3 pomidory obrane ze skórki, pozbawione nasion i pokrojone na ćwiartki  
4 niewielkie główki sałaty  
8 nie tuskanych ząbków czosnku  
sól drobnoziarnista  
zmielony czarny pieprz  
oliwa z oliwek



Usuń zewnętrzne liście sałaty, następnie umyj ją i osusz. Rozgrzej naczynie Zepter aż wskazówka termokontrolera pokaże czerwone pole. Zmniejsz wtedy temperaturę do minimum. Przypiecz polędwiczki cielęce z obu stron, aż osiągną złoty kolor. Dodaj nie tuskane ząbki czosnku i młode cebulki. Duś sałatę odparowując jak najwięcej wody. Następnie dodaj pomidory, przykryj pokrywką i gotuj na najmniejszej temperaturze około 15 minut. Tuż przed podaniem możesz dodać trochę zmielonego pieprzu, kilka szczypt soli, a także odrobinę oliwy z oliwek.

Jeśli możesz kupić gdzieś matę "roquette", smak będzie wyraźniejszy.



## GORĄCA PRZEKĄSKA BOJARSKA

### SKŁADNIKI

150 g filetów z kurczaka  
2 jajka  
1 cebula  
1 jabłko (najlepiej ugotowane)  
30 g aromatycznego sera  
2 łyżeczki masła  
Do sosu śmietanowego:  
2 szklanki kwaśnej śmietany  
1 łyżeczka mąki  
1 łyżeczka masła, sól  
pieprz do smaku

Przyprawy „Santa Maria”:  
mielona papryka, pietruszka

Filety i jajka w skorupkach włóż do zimnego naczynia Zepter i gotuj według wskazówek o gotowaniu w średniej temperaturze (wskazówka termokontrolera na polu zielonym) aż będą gotowe. Ugotowane filety i jajka włóż do osobnego naczynia do ostudzenia.

W ciepłym naczyniu podsmaż dobrze posiekaną cebulę. Pokrój wystudzone filety z kurczaka, zmiksuj z jajkami za pomocą miksera Mixsy, jabłko obierz ze skórki, usuń nasiona i pokrój w ćwiartki.

Przygotuj sos śmietanowy: podsmaż mąkę bez dodawania oliwy, zostaw do ostygnięcia, zmieszaj z masłem, dodaj ogrzaną kwaśną śmietanę i ubij za pomocą Mixsy.

Zmieszaj wszystkie składniki, włóż je do miseczek (albo do stalowych uchwytów do szklanek z zestawu Baron) polej sosem śmietanowym danie, posyp startym serem i włóż do piekarnika na 15-20 minut. Kiedy przekąska jest już gotowa, udekoruj pietruszką i podawaj.



## TOURNEDOS Z INDYKA Z WARZYWAMI

### SKŁADNIKI

600 g piersi z indyka (*tournedos*)  
40 g masła lub margaryny  
4 małe pomidory  
500 g szparagów  
500 g świeżego lub  
mrożonego szpinaku  
sól, pieprz  
natka pietruszki

Mięso indyka podziel na kilka małych porcji. Pokrojone pomidory przypraw solą i pieprzem, przełóż do małego, szerokiego naczynia Zepter, dodaj posiekaną natkę i trochę masła. Szparagi ugotuj. Tournedos usmaż w głównym naczyniu Zepter. Wykorzystując możliwość łączenia naczyń Zepter w system do gotowania, możesz jednocześnie gotować szpinak, szparagi i pomidory.



## PRZEPIÓRKA

Przepiórki oczyść i umyj, obłóż plastrami słoniny, posól, posyp pieprzem, zawiń w plastry cielęciny i szynki i zawiąż nitką. W nagrzanym naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu przesmaż cebulę, włóż przepiórki i obsmaż z każdej strony. Podlej gorącym bulionem i białym winem, duś pół godziny na średniej temperaturze. Kiedy mięso będzie już gotowe wyjmij je z naczynia, zdejmij plastry słoniny i cielęciny, które następnie pokrój na drobne

kawałeczki lub zmiel w maszynce do mięsa. Do pokrojonej szynki i cielęciny wlej gorący bulion, tak aby uzyskać w miarę rzadki sos. Przepiórki w masle włóż ponownie do naczynia Zepter i zalej sosem.

Bulion zapraw mąką, wymieszaj. Na wolnym ogniu duś jeszcze przez 10 minut, a na koniec dodaj sok z cytryny i zdejmij ze źródła ciepła. Przepiórki polane sosem podaj na półmisku Zepter.

### SKŁADNIKI

2 przepiórki  
50 g słoniny, 4 plasterki szynki  
2 cienkie sznyclę cielęce  
1 cebula  
80 g masła  
1/2 szklanki białego  
wytrawnego wina  
1/4 l bulionu  
1 łyżka mąki, sól, pieprz,  
1/2 cytryny



## SARNINA Z WINOGRONAMI

### SKŁADNIKI

500 g sarniny  
3 łyżki oliwy  
1 kostka rosółowa  
1/8 l czerwonego wina  
50 g pieczarek  
po 150 g białych i czarnych  
winogron  
1 łyżka konfitury z żurawin  
2 łyżki śmietany

Mięso drobno pokrój, przesmaż, a następnie zalej 3/8 l wody i czerwonym winem. Dodaj kostkę rosółową i gotuj. Systematycznie zmniejszaj dopływ energii. Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj pokrojone w plasterki pieczarki, żurawinę i podzielone na półówki winogrona. Podawaj ze śmietaną.



## PIECZONE KURCZĘ Z ZIOŁAMI NA POŚLANIU Z CYKORII



### SKŁADNIKI

1 kurczak oporzędzony i gotowy do gotowania  
(z usuniętymi wnętrznościami)  
1 pęczek natki pietruszki  
1 pęczek szczypiorku  
1/2 pęczka rozmarynu  
5 ząbków czosnku  
10 cykorii  
sól  
mielony czarny pieprz  
cukier

Wszystkie zioła umyj i delikatnie wysusz przy użyciu ściereczki. Zioła posiekaj.  
Posiekaj wątróbkę i serce kurczaka i dokładnie wymieszaj z ziołami. Dopraw solą i pieprzem. Delikatnie rozprowadź pomiędzy skórą a mięsem kurczaka. Rozgrzej patelnię Zepter aż wskazówka termokontrolera wskaże pole czerwone. Zmniejsz następnie temperaturę do minimum, wtedy lekko zrumień kurczaka z każdej strony. Dodaj ząbki czosnku. Przykryj pokrywką i gotuj 20 minut. W tym czasie pokrój cykorię w ćwiartki, posyp 1/4 łyżeczki cukru, dobrze zmieszaj i dodaj do kurczaka na 10 minut przed końcem gotowania.

Możesz zmienić ten przepis i zamiast cykorii użyć grzybów. (Nie dodawaj wtedy cukru).

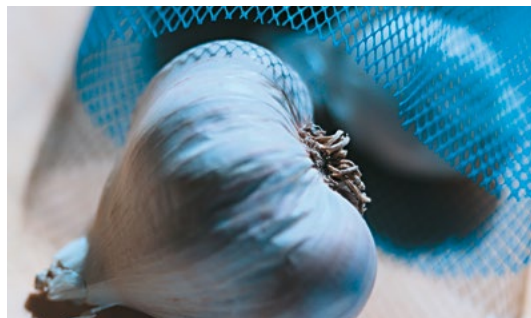


## ZAJĄC PO MYŚLIWSKU

### SKŁADNIKI

1 zając  
1/2 szklanki białego  
wina  
2 ząbki czosnku  
bulion, szatwia,  
rozmaryn,  
sól, pieprz, ocet  
2 sardynki

Podziel zająca na dwie porcje i piecz w naczyniu Zepter. Kiedy mięso zacznie zmieniać kolor dodaj wino. Gotuj tak długo aż cały sos wyparuje. Dodaj czosnek rozmaryn, szatwię i bulion. Przypraw do smaku. Wskaźnik temperatury ustaw na najniższej temperaturze. Resztę sosu (nie doprawioną) możesz wlać do wolnego naczynia, dodać pokrojone sardynki, trochę octu i podgrzewać go w najniższej temperaturze. Sos podawaj razem z mięsem.



## NOWOROCZNA GĘŚ PO ROSYJSKU

Z gęsi średniego rozmiaru usuń podroby i duś ją z 3-4 ząbkami czosnku zmieszanego z solą i pieprzem, dodaj dwa liście laurowe. Przypraw gęś. Do środka gęsi włóż czystą szklaną butelkę, aby gęś zachowała swój kształt i zaszyj gęś. Nasącz gęś octem i pozostaw na 30 minut. Włóż gęś do zimnego owalnego naczynia Zepter. Piecz w niskiej temperaturze przez 3 godziny polewając gęś sosem z pieczenia. Przed podaniem gęsi usuń butelkę. Dodatki ułóż wokół gęsi, mogą to być np. ryż, ziemniaki, smażone pomidory lub konserwowe śliwki.

### SKŁADNIKI

1 gęś  
3-4 ząbki czosnku  
liście laurowe do smaku  
Dodatki:  
ziemniaki lub ryż  
konserwowe śliwki



## MIĘSO A LA SUZDAL

### SKŁADNIKI

700 g mostku wołowego  
1-2 marchewki  
1 cebula  
150 g korzenia chrzanu  
120 g korzenia pietruszki  
200 g kwaśnej śmietany  
100 ml białego wina  
sól i pieprz do smaku  
Dodatek do dania:  
1 szklanka gryki  
1/2 szklanki wody

Otocz mięso solą i pieprzem. Pokrój warzywa i korzenie w paski. Włóż trochę warzyw na patelnię o średnicy 20 cm potem dodaj mięso, a po nim resztę warzyw. Polej białym winem i kwaśną śmietaną. Przykryj naczynie pokrywą Syncro-Clik i gotuj na średniej temperaturze według instrukcji Zepter (wskaźnik termokontrolera powinien wskazywać środek zielonego pola) przez 30-40 minut. Otwórz pokrywę Syncro-Clik (nie zapomnij wypuścić pary z naczynia). Pokrój mięso w kawałki i polej sosem z duszenia. Mostek włóż na patelnię 1,8 l polej wrzącą wodą i gotuj w niskiej temperaturze (sekcja 1-2 na kuchni elektrycznej) przez 5-7 minut. Wyłącz kuchenkę. Dzięki akutermicznemu dnu mostek nadal będzie się gotował jeszcze przez chwilę.

## PIECZONA KUROPATWA Z RISOTTEM

Do naczynia Zepter włóż kuropatwę razem z sercem i nerkami (pamiętaj, aby wyjąć je wcześniej, ponieważ gotują się szybciej niż kuropatwa). Kiedy mięso przypiecze się z obu stron i zrumieni na odpowiedni kolor, do naczynia włóż cebulę, zeszklij, a na koniec dodaj ryż, drobno pokrojone serce i nerki, wymieszaj. Oddzielnie pokrojoną wątróbkę wrzuc także do ryżu. Wbij jajka, dodaj soli, pieprzu, wymieszaj i zalej wodą tak, aby pokryła ryż. Postaw naczynie na źródle ciepła i gotuj, aż ryż stanie się miękki i suchy. Przygotowane w ten sposób risotto podaj z pieczoną kuropatwą.

### SKŁADNIKI

1 kuropatwa  
1 cebula  
1 szklanka ryżu  
2 jajka  
sól, pieprz





## BAŻANT Z RODZYNKAMI

Oczyść bażanta, pokrój na kawałki, posól i dodaj pieprzu. Naczynie Zeptra przygotuj według instrukcji o pieczeniu i upiecz w nim bażanta z obu stron. Naczynie przykryj pokrywką, zmniejsz temperaturę i piecz 40 minut. Przygotowane rodzynki umyj, włóż do oddzielnego naczynia i zalaj koniakiem, aby zmiękły. Kiedy bażant będzie już upieczony, wyjmij go z naczynia, do którego wlej białe wino oraz wino „madera”. Trochę podgotuj, dodaj rodzynki z koniakiem i mięso. Kilka minut jeszcze podduś pod przykryciem.

### SKŁADNIKI

1 bażant  
sól, pieprz  
rodzynki  
1 kieliszek koniaku  
trochę białego wina oraz  
wina „madera”

Obierz i umyj wszystkie warzywa. Obe-  
rwiij łydgi kolendry.

Pokrój na plastry pomarańczę i cytrynę.  
Potrawkę z drobiu przypraw odrobiną  
soli i pieprzu, połóż na głębokim talerzu,  
pokryj łydgami kolendry, polej odrobi-  
ną oliwy z oliwek.

Podgrzej naczynie Zeptra do momentu  
gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie  
się na obszarze temperatury gotowania  
(pole zielone), obniż do minimum  
temperaturę palnika, następnie wlej tro-  
chę oliwy i włóż wszystkie warzywa. Pod-  
smaż je w taki sposób, aby nie zmieniły  
koloru, następnie dolej wywar drobiowy.  
Dodaj potrawkę. Gotuj przez 3 minu-  
ty. Przez ten czas rozłóż na sitku łydgię  
kolendry, a dookoła kawałki owoców  
cytrusowych. Dodaj trochę zmielonego  
czarnego pieprzu. Umieść sitko nad war-  
zywami, przykryj i wyłącz źródło ciepła.  
W chwili podawania wybierz z naczynia  
potrawkę, odrzucając garni z kolendry  
i podawaj z warzywami, do których do-  
rzuć wcześniej całe liście kolendry.



## POTRAWKA Z DROBIU I WARZYW Z AROMATEM KOLENDRY

### SKŁADNIKI

4 porcje drobiu firmowego  
4 małe marchewki  
4 małe pietruszki  
4 małe cebulki  
16 małych pieczarek  
4 gałązki koperku  
1/2 pomarańczy  
1/2 cytryny  
1 dcl rosółu z kury  
1/2 pęczka świeżej kolendry  
oliwa z oliwek  
drobnoziarnista sól  
mielony pieprz

## DANIA Z JEDNEGO GARNKA I SOSY

JAGNIĘCINA Z WARZYWAMI	67
ŻEBERKA Z KISZONĄ KAPUSTĄ	67
BOŚNIACKA POTRAWA Z TRZECH RODZAJÓW MIĘS	67
POTRAWA Z RYŻU I WOŁOWINY	68
CIEŁĘCINA Z PIECZARKAMI	68
SOS Z PIGWY	68
KAPUSTA CUKROWA Z PARÓWKAMI	68
SOS BESZAMELOWY	69
SOS SOJOWY	69
DRESSING JOGURTOWY	69
SOS BOŁOŃSKI	70
SOS CHRZANOWY	70
SOS „CAFE DE PARIS”	70
SOS HOLENDERSKI	70
SOS POMIDOROWY	71
SOS PIECZARKOWY	71
GRECKI SOS CYTRYNOWY	71
SOS CZOSNKOWY Z ORZECHAMI	71
SOS KOPERKOWY	71





## JAGNIĘCINA Z WARZYWAMI

### SKŁADNIKI

750 g mięsa jagnięcego  
1/2 kg ziemniaków  
1 kg młodej kapusty  
1/2 kg pomidorów  
200 g zielonej papryki  
200 g marchwi  
2 duże cebule  
oliwa, sól, pieprz,  
kminek

W największym naczyniu Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o smażeniu, zrumień pokrojone w kostkę mięso i cebulę. Następnie naczynie zdejmij ze źródła ciepła, utóż w nim warstwami poszatowaną kapustę, pokrojone w ćwiartki pomidory, ziemniaki, paprykę i mięso. Przypraw do smaku. Zalej zimną wodą, naczynie ustaw na źródle ciepła i rozgrzej tak, aby pokrywka była bardzo gorąca (10 minut). Duś na wolnym ogniu jeszcze 10 minut.

## BOŚNIACKA POTRAWA Z TRZECH RODZAJÓW MIĘS

### SKŁADNIKI

1/2 kg wieprzowiny  
1/2 kg wołowiny  
1/2 kg mięsa jagnięcego  
100 g zielonej papryki  
100 g marchewki  
300 g ziemniaków  
250 g fasoli  
300 g pomidorów  
1 mała główka kapusty  
2 cebule,  
ostra czerwona papryka  
1 pęczek natki pietruszki  
1 mały seler  
1 szklanka białego wina  
sól, pieprz, goździki, liść laurowy

Mięso pokrój na małe kawałki, warzywa dokładnie oczyść, umyj i także drobno pokrój. Przygotuj naczynie Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu, następnie utóż w nim warstwami mięso i warzywa. Przypraw do smaku. Ostrą paprykę wymieszaj z winem i wlej do naczynia. Dodaj liść laurowy. Na koniec wlej tyle wody, aby mięso i warzywa były do połowy przykryte. Duś na wolnym ogniu około 50 minut.

## ŻEBERKA Z KISZONĄ KAPUSTĄ



### SKŁADNIKI

1 1/2 kg kiszonej kapusty  
750 g wędzonych żeberek  
300 g kielbasy  
3 cebule  
2 łyżki białego wina  
2 liście laurowe  
2 suszone ostre papryki „czuszki”,  
pieprz

Do naczynia Zepter włóż kiszoną kapustę, żeberka i kielbasę, gotuj razem zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Przypraw do smaku, dodaj wino. Potrawę zalej wodą do połowy jej wysokości i duś na wolnym ogniu przez 50 minut.

## POTRAWA Z RYŻU I WOŁOWINY

Mięso pokrój w kostkę, cebulę i czosnek drobno posiekaj, marchewkę pokrój w plasterki. Pieczarki dokładnie umyj i pokrój. Przygotuj naczynie Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu i przesmaż w nim mięso. Dodaj koniak. Pieczarki, marchewkę, cebulę, czosnek i oliwki połącz z przecierem pomidorowym, włóż do naczynia i podgrzej. Ryż wymieszaj z przyprawami i również włóż do naczynia. Całość zalej 1 1/4 l wrzącej wody, dobrze wymieszaj, duś na wolnym ogniu około 15-20 minut. Podawaj prosto z naczynia.

### SKŁADNIKI

200 g mięsa wołowego  
1 kieliszek koniaku  
1 cebula, 1 ząbek czosnku  
150 g świeżych pieczarek  
12 czarnych oliwek  
2 łyżki przecieru pomidorowego  
sól, pieprz, liść laurowy, tymianek, szalwia  
7 łyżek ryżu, 1/4 l wody

## SOS Z PIGWY

### SKŁADNIKI

2 duże pigwy  
1/2 łyżki mleka  
śmietana  
1 szklanka bulionu

W małym naczyniu Zepter uduś pigwy i przetrzyj. Dodaj mąkę, śmietaną i bulion wymieszane razem. Posól, dodaj trochę cukru i mieszaj na wolnym ogniu, dopóki sos nie zgęstnieje.

## CIEŁĘCINA Z PIECZARKAMI

Pokrojony w kostkę boczek i cebulę przesmaż w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu na złoty kolor. Naczynie zestaw ze źródła ciepła. Mięso, pieczarki i warzywa także pokrój w kostkę i ułóż na przemian w rozgrzanym naczyniu. Następnie przypraw do smaku i posyp natką. Całość zalej winem i wodą do połowy wysokości, duś w rozgrzanym naczyniu pod przykryciem około 50 minut.

### SKŁADNIKI

850 g cielęciny  
250 g pieczarek  
200 g wędzonego boczku  
4 pomidory, 4 zielone papryki,  
4 ziemniaki  
2 małe cukinie,  
1 brokuł (lub kalafior)  
2 cebule  
3 ząbki czosnku  
3/4 l czerwonego wina  
1 liść laurowy, sól, pieprz, natka



## KAPUŚTA CUKROWA Z PARÓWKAMI

### SKŁADNIKI

1 1/2 kg kapusty  
4 parówki  
1/2 kg ziemniaków  
1/2 kg pomidorów  
3-4 papryki  
2 cebule  
4 łyżki kwaśnej śmietany  
oliwa, sól,  
pieprz, papryka

Kapustę poszatkuj, ale nie za drobno. Parówki i ziemniaki pokrój w plasterki, paprykę w paski, a pomidory w ćwiartki. Ułóż warstwami w naczyniu Zepter, każdą z warstw oddzielnie przyprawiając (warzywa, na to parówki, znów warzywa itd.). Następnie naczynie ustaw na źródle ciepła, rozgrzej aż pokrywka będzie gorąca (ok. 10 minut) i zdejmij ze źródła ciepła. Potrawę pozostaw w rozgrzanym naczyniu przez 35 minut. Kiedy warzywa zmiękną, całość wymieszaj ze śmietaną i jeszcze przez 5 minut duś pod przykryciem.



## DRESSING JOGURTOWY

### SKŁADNIKI

200 g jogurtu  
1-2 łyżki soku z cytryny  
2 łyżki ziół  
sól

Jogurt dokładnie roztrzep, dopraw solą i cukrem. Dodaj sok z cytryny i zioła. Przed podaniem sos dokładnie ozięb. Sos jogurtowy podawaj do zielonej sałaty i do wszelkiego rodzaju sałat z ogórków.

## SOS BESZAMELOWY

Do stopionego masła dodaj mąkę i stale mieszając dolej stopniowo gorące mleko.

Mieszaj nadal gotując 3-5 minut. Jeżeli sos podajesz do warzyw, dodaj ser. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

### SKŁADNIKI

100 g mąki  
100 g masła  
1/2 szklanki mleka  
sól, pieprz  
1 łyżka startego sera

## SOS SOJOWY

### SKŁADNIKI

50 g ziarna sojowego  
50 g oleju z soi  
1/2 l mleka sojowego  
sól, sok z cytryny  
masło

Do rozgrzanego oleju (wskaźnik na zielonym polu) dodaj ziarna sojowe tak, aby zasmażka pozostała białego koloru. Zmniejsz temperaturę i stopniowo dodawaj mleko sojowe stale mieszając, dopóki nie zgęstnieje. Dodaj trochę soli i gotuj jeszcze przez 10 minut. Do smaku dodaj łyżkę masła i trochę soku z cytryny.



## SOS BOLOŃSKI

### SKŁADNIKI

1/2 kg świeżych pomidorów  
20 g pieczarek  
1 seler  
1 marchewka  
1 pęczek pietruszki  
2 cebule  
400 g mielonego mięsa  
50 g słoniny  
100 g suchej kiełbasy  
sól, pieprz,  
cukier, oregano, bazylija,  
masło

W naczyniu Zepter przygotowanym według instrukcji o smażeniu, stop słoninę pokrojoną w drobną kostkę (2-3 minuty). Dodaj pokrojoną cebulę, marchewkę, seler i pietruszkę – praż 2 minuty. Dołóż mięso oraz kiełbasę i praż, dopóki mięso nie będzie miękkie. Świeże pomidory lub rozcieńczony koncentrat pomidorowy przyprawiony do smaku oraz pokrojone grzyby dodaj do mięsa. Kiedy zaczną wrzeć zmniejsz temperaturę i gotuj jeszcze 20 minut.



## SOS CHRZANOWY

### SKŁADNIKI

1 korzeń chrzanu  
1 łyżka musztardy  
1 łyżka cukru  
2 łyżki octu  
pieprz, słonina, śmietana



Do najmniejszego naczynia Zepter włóż utarty świeży chrzan i pozostałe dodatki. Śmietanę dobrze rozbij i dodaj do sosu. Przed podaniem wstaw do lodówki. Sos serwuj na zimno.

## SOS "CAFÉ DE PARIS"

### SKŁADNIKI

4 łyżeczki pokrojonej cebuli  
1/2 łyżeczki majeranku  
1 łyżeczka tymianku  
4 łyżeczki drobno posiekanej natki pietruszki  
6 łyżek masła  
sól, pieprz

Wymieszaj wszystkie składniki, oprócz masła, po czym w podgrzanym naczyniu Zepter roztop masło, a następnie dodaj uprzednio wymieszane składniki. Podgrzewając doprowadź do wrzenia i natychmiast podawaj. Sos doskonale nadaje się do pieczenia.

## SOS HOLENDERSKI

### SKŁADNIKI

4 żółtka  
1 szklanka słodkiej śmietany  
160 g masła  
sok z cytryny, sól

Wymieszaj żółtka ze śmietaną i ubij na parze dodając w trakcie ubijania roztopione masło. Podgrzewaj (na wolnym ogniu) aż sos zgęstnieje. Przypraw do smaku sokiem z cytryny. Podawaj na gorąco.



## SOS POMIDOROWY

### SKŁADNIKI

500 g świeżych, dojrzałych pomidorów lub koncentratu pomidorowego  
1/2 cebuli  
natka pietruszki  
bazylią, sól, pieprz

Drobno posiekaną cebulę włóż do naczynia Zepter, które wcześniej rozgrzej zgodnie z instrukcją o smażeniu. Kiedy cebula się zrumieni, dodaj obrane i pokrojone pomidory. Gotuj pod przykryciem 10 minut na wolnym ogniu, a następnie dodaj sól, pieprz, posiekaną natkę pietruszki oraz bazylię. Gotuj jeszcze 5 minut. Jeżeli sos jest zbyt kwaśny dodaj trochę cukru. Sos podawaj do spaghetti i makaronów.



## SOS PIECZARKOWY

### SKŁADNIKI

200 g pieczarek  
2 szklanki kwaśnej śmietany  
1 duża główka cebuli  
1 pęczek pietruszki  
sól, oliwa, pieprz

Podsmaż drobno posiekaną cebulę. Dodaj pokrojone pieczarki i duś około 15 minut w naczyniu Zepter w najniższej temperaturze. Dodaj śmietanę, a następnie trochę soli i pieprzu do smaku, po czym na wolnym ogniu gotuj jeszcze 5 minut. Posyp natką pietruszki. Podaj do mięs pieczonych na rożnie lub w naczyniu Zepter.

## GRECKI SOS CYTRYNOWY

### SKŁADNIKI

4 jajka  
2 łyżki wody  
2 łyżki gorącego wywaru mięsnego  
sok z cytryny

Jajka wymieszaj dokładnie z wodą. Dodaj wywar mięsny i mieszaj dodając stopniowo sok z cytryny. Kiedy sos zgęstnieje odstaw go na 10 minut i dopiero potem podawaj.

## SOS KOPERKOWY

### SKŁADNIKI

2 jajka ugotowane na twardo  
1 żółtko  
1 łyżka octu  
1 łyżeczka musztardy  
sok z połówki cytryny  
1 łyżeczka cukru  
pieprz  
1 łyżeczka soli  
5 łyżek oleju  
1 bułka  
1/8 l śmietany  
2 pęczki koperku

Obierz jajka, oddziel i posiekaj żółtko. Wymieszaj je z musztardą, dodaj ocet, sok z cytryny, sól, cukier i pieprz. Powoli wlewaj olej. Z bułki skrój skórkę, środek namocz w wodzie, odsącz. Tak przygotowaną bułkę połącz ze śmietaną, żółtkiem i masą jajeczną. Dokładnie wymieszaj, dodaj posiekany drobno koperek. Przypraw do smaku.

## SOS CZOSNKOWY Z ORZECHAMI

### SKŁADNIKI

4 ząbki czosnku  
1 żółtko  
250 g orzechów  
1/2 szklanki oliwy z oliwek  
sok cytrynowy, ocet winny

Ząbki czosnku rozgnieć i zmieszaj z orzechami tak, aby powstała jednolita masa. Dodaj żółtko, trochę soli, sok z cytryny i pomału oliwę z oliwek. Przypraw do smaku octem.

## RYBY

KALMARY Z GROSZKIEM	73
FLĄDRA W SOSIE POMARAŃCZOWYM	73
FILETY Z DORSZA	74
PSTRĄG Z MIGDAŁAMI	74
RAGOUT ŚRÓDZIEMNOMORSKIE	74
OKOŃ W PORACH	75
PSTRĄG PIECZONY	76
PSTRĄG W BIAŁYM WINIE	76
ZUPA Z DORSZA	77
TUŃCZYK Z PIEPRZEM I WARZYWAMI	78
GOTOWANY LIPIEŃ Z MASŁEM Z SARDELI	79
RISOTTO Z KALMARÓW	79
FASZEROWANY SANDACZ	79
SZASZŁYK Z KREWETEK Z PASTĄ Z BAKŁAŻANÓW	80
SMAŻONA MAKRELA	80
KARP PO POLSKU	81
ŁOSOŚ Z MASŁEM Z SARDELI W TOWARZYSTWIE GROSZKU I ZIEMNNIAKÓW	81







## KALMARY Z GROSZKIEM

### SKŁADNIKI

400 g kalmarów  
1 ząbek czosnku  
1 szklanka białego wytrawnego  
wina  
1 puszka koncentratu pomodoro-  
wego  
1 puszka groszku  
natka pietruszki, sól pieprz  
2 łyżki oleju



Kalmary pokrój na małe kawałki, oczyść, dobrze umyj i odsącz. W naczyniu Zepter przygotowanym według instrukcji zrumień na oleju czosnek. Kiedy się zrumieni wrzuć kalmary i drobno posiekaną pietruszkę. Dobrze wymieszaj i pozostaw na kilka minut na źródle ciepła, a następnie polej winem (poczekaj, aby wyparowała). Na koniec dodaj pomidory, sól i pieprz. Gotuj pod przykryciem przez 30 minut, dodaj groszek (odcedzony), gotuj jeszcze 10 minut.

## FLĄDRA W SOSIE POMARAŃCZOWYM

### SKŁADNIKI

8 filetów z flądry  
sok z 1 cytryny  
sok z 1 pomarańczy i 1 obrana pomarańcza  
2 żółtka  
3 łyżki wody  
150 g masła lub margaryny  
sól, pieprz, cayenne

Filety oplucz, osusz, skrop sokiem z cytryny i pozostaw na 10 minut. Sok i cząstki pomarańczy podgrzej na wolnym ogniu w małym naczyniu Zepter. Żółtka roztrzep z wodą, połącz z masłem lub margaryną i wlej do soku. Mieszaj tak długo, aż masa zgęstnieje. Filety z flądry przełóż do dużego szerokiego naczynia Zepter, posól, dodaj cayenne, polej sosem pomarańczowym. Na najniższej temperaturze duś pod przykryciem przez 10 minut.





## FILETY Z DORSZA

### SKŁADNIKI

1/2 kg filetów z dorsza  
1 duża cebula  
ocet, sól

Filety podziel, oczyść, posól i odstaw na 10 minut.

Przygotuj patelnię Zepter zgodnie z instrukcją o smażeniu, wyłóż filety, dodaj pokrojoną w krążki cebulę. Smaż 3-4 minuty, aż filety będą się dawały lekko oddzielić od dna. Wówczas przykryj naczynie pokrywką, zmniejsz temperaturę i duś jeszcze 5-8 minut.

## PSTRĄG Z MIGDAŁAMI



Migdały po uprzednim sparzeniu obierz ze skórki i drobno posiekaj.

Oczyszczonego i sprawnego pstrąga posyp solą i pieprzem z zewnątrz i od środka, a następnie pokrop sokiem z cytryny, po czym włóż do naczynia Zepter, posyp migdałami i przykryj pokrywką. Naczynie zagrzej zgodnie z instrukcją o gotowaniu, a następnie gotuj 20 minut w najniższej temperaturze.



## RAGOUT ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

### SKŁADNIKI

1 duża cebula  
2 ząbki czosnku  
4 łyżki oliwy z oliwek  
1 filiżanka wody  
500 g pomidorów  
100 g zielonych oliwek  
1 łyżeczka mieszanych ziół  
sól, 100 g śmietany  
600 g mieszanych gatunków filetów rybnych  
200 g mały świeżych lub z puszek  
trochę szafranu

Cebulę posiekaj z czosnkiem.

Naczynie Zepter nagrzej, wrzuć cebulę i czosnek. Przesmaż. Wlej wodę.

Przykryj pokrywką i zredukuj temperaturę. Pomidory obierz ze skórki i pokrój, oliwki podziel na ćwiartki, dorzuć do cebuli. Przypraw ziołami i solą, dodaj śmietanę. Filety rybne ołucz i odsącz. Po 10 minutach smażenia pomidorów dodaj mażę i filety rybne. Całość praż pod przykryciem jeszcze przez 10 minut. Ostrożnie wyjmij filety i przełóż je na ciepły półmisek.

Szafran wymieszaj z wodą, dodaj do masy warzywno-rybnej i używaj jako sosu do filetów.



## OKOŃ W PORACH



### SKŁADNIKI

- 4 kawałki okonia o wadze około 180g
- 4 duże pory z dużą białą częścią
- 8 kawałków konserwowego pomidora
- 1 cytryna
- 2 łyżeczki kaparów
- 2 łyżki czarnych oliwek
- 1 dcl rosółu z drobiu
- ocet balsamiczny
- drobnoziarnista sól
- mielony pieprz

Obierz pory zachowując tylko ich białą część. Optucz je, a następnie podziel na 3 części, krojąc lekko skośnie. Podgrzej naczynie Zepter do momentu gdy wskaźnik termokontrolera dojdzie do czerwonego pola, wyłącz temperaturę, a następnie wlej do naczynia trochę oliwy i rozłóż na niej kawałki pora. Duś pilnując by nie zmieniły koloru, potem zalej wywarem z drobiu. Przykryj i gotuj do chwili, gdy będą miękkie.

Przez ten czas pokrój konserwowe pomidory na kawałki, jak na zupełną jarzynową, a oliwki wzdłuż na dwie części. Następnie podgrzej drugą płaską patelnię Zepter do momentu gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na polu czerwonym, obniż temperaturę do minimum, następnie rozłóż na patelni kawałki okonia, uprzednio osuszone i lekko posmarowane oliwą. Okonia lekko podsmaż na złoty kolor z obu stron.

Rozłóż białe części duszonych porów na talerzu, dołóż kawałki okonia, następnie dodaj oliwki, plasterki cytryny, kapary.

Małe kawałki konserwowych pomidorów włóż na patelnię, która służyła do smażenia okonia, pokrop odrobiną octu i soku z gotowanych porów.

Zalej tym sosem okonia, przybierając go warzywami, następnie dodaj trochę oliwy z oliwek.



## PSTRĄG PIECZONY



### SKŁADNIKI

- 2 pstrągi (500 g każdy)
- 2 listki szalwi
- natka pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 1 cytryna
- 4 łyżki oleju, sól i pieprz

Rybę oczyścić, spraw i włożyć do naczynia Zepter, w którym będziesz mogła piec rybę w piekarniku. W mniejszym naczyniu wymieszaj drobno posiekaną szalwią, natkę pietruszki, czosnek, wlej olej, sok z cytryny, wino, dodaj sól i pieprz. Po dokładnym wymieszaniu polewaj pstrągi od strony zewnętrznej jak i wewnętrznej. Pstrągi piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 °C około 20 minut. Aby ryba nie była zbyt sucha często podlewaj ją sosem własnym, który uzyskasz w czasie pieczenia.

## PSTRĄG W BIAŁYM WINIE

### SKŁADNIKI

- 1 kg pstrąga
- 1 l białego wina
- 1/4 l wody
- 2 marchewki
- 2 główki cebuli
- natka pietruszki
- 1 seler naciowy
- 10 ziaren pieprzu
- sól, 2-3 plasterki cytryny bez skórki

Rybę umyć nie ściągając skórki, przetrnij, wyjmij wątrobę i dobrze oczyść od wewnątrz. Włóż do naczynia Zepter (przygotowanego według instrukcji o gotowaniu), a następnie polej winem i wodą. Wylóż plasterkami cytryny, marchewki, dodaj pokrojoną cebulę, natkę pietruszki, seler naciowy oraz pieprz w ziarenkach. Kiedy dojdzie do wrzenia, zmniejsz temperaturę i gotuj rybę na wolnym ogniu przez 25 minut. Zdejmij ze źródła ciepła po czym delikatnie wyjmij pstrąga z naczynia. Oddzielone od ryby warzywa zalej natychmiast sosem. Potrawę podawaj na ciepło z ziemniakami.





## ZUPA Z DORSZA

### SKŁADNIKI

- 800 g solonego dorsza
- 2 pokrojone cebule
- 4 pokrojone na cząstki pomidory, wydrżone bez pestek
- 4 ząbki czosnku
- 4 średnie obrane ziemniaki
- 1 niezbyt duży por
- 12 rumianych grzanek chlebowych
- 1/2 gałązki suszonego kopru
- 1 mała gałązka rozmarynu i 1 gałązka tymianku
- 2 skórki pomarańczowe
- szczypta szafranu
- oliwa z oliwek
- biały mielony pieprz

### Dzień wcześniej:

Oplucz dorsza z soli pod bierzącą wodą.

### Następnego dnia:

Włóż dorsza do naczynia Zepter, zalej zimną wodą, gotuj około 5 minut, odsącz. Zachowaj wywar. Pokrój ziemniaki w grube kawałki. Pokrój na skośne kawałki umyty wcześniej por.

Podsmaż na odrobinie oliwy cebulę nadając jej lekko złoty kolor, dorzuc suszony koperek, zmiążdżony czosnek, rozmaryn i tymianek, ziemniak, skórkę pomarańczową i zalej to wszystko wywarem z dorsza pół na pół z wodą. Przykryj i gotuj do chwili, gdy ziemniaki będą na pół miękkie. W tym momencie dodaj kawałki dorsza, pałeczki szafranu. Potrawę przykryj i pozwól jej dogotować się poza źródłem ciepła.

Podawaj natychmiast wraz z grzankami natartymi czosnkiem.

**UWAGA:** Aby szafran nie nabrał goryczy nie doprowadzaj go do wrzenia.

### WARIANT DRUGI:

Zamiast dorsza możesz użyć ryb słodkowodnych.



## TUŃCZYK Z PIEPRZEM I WARZYWAMI



### SKŁADNIKI

- 4 kawałki tuńczyka od 160 do 180 g każdy
- 1 marchewka
- 1 bulwa kopru włoskiego
- 1 częśćka selera naciowego
- 2 kawałki pomidorów konserwowych
- 4 płatki pomidorów suszonych
- 100 g rukwi siewnej
- 1/4 pęczka szczypiorku
- 12 czarnych oliwek
- 30 g mieszanki z 5 ziarenek pieprzu
- 1 żółta cytryna
- 1 gałązka natki
- oliwa z oliwek



Rozdrobnij czarny pieprz, wymieszaj.

Natnij kawałki tuńczyka, posyp je rozdrobnionym pieprzem i pokrop oliwą z oliwek. Obierz jarzyny (marchewkę, seler naciowy i koper). Pokrój je na drobniutkie kawałeczki przy pomocy szatkownicy, włóż do salaterki, dorzuć posiekane kawałki suszonych pomidorów, pomidor konserwowy pokrojony na drobniutkie kawałeczki, rukiew i oliwki.

Podgrzej płaską patelnię Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania, następnie usmaż tuńczyka na oliwie.

Ułóż sałatkę z kawałków warzyw przyprawionych sokiem z cytryny i odrobiną oliwy, do której wrzucono liście pietruszki naciowej i posiekany szczypiorek.

Na środku talerza połóż pokrojone kawałki czerwonego tuńczyka.



## GOTOWANY LIPIEŃ Z MASŁEM Z SARDELI

### SKŁADNIKI

4 lipienie  
3 łyżki masła  
3 dobrze posiekane sardele  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
sól i pieprz do smaku

Umyj i odsącz lipienie, a następnie ułóż je na patelni Zepter, przykryj pokrywką i doprowadź do wrzenia. Gotuj w niskiej temperaturze 10 do 15 minut. Wymieszaj masło, doprawiając sardelami i pietruszką i uformuj z niego kulę. Podawaj lipienia z masłem z sardeli.

## RISOTTO Z KALMARÓW

### SKŁADNIKI

1 kg kalmarów  
1 czerwona cebula  
ryż  
natka pietruszki



Nagrzej naczynie Zepter (środkowe pole) i przesmaż w nim na złoty kolor drobno pokrojoną cebulę. Dodaj natkę pietruszki i pokrojone na pół kalmary. Kalmary smaź z obu stron, wymieszaj z ryżem. Możesz dodać trochę wody lub pomidorów do smaku. Na wolnym ogniu gotuj 20 minut.



## FASZEROWANY SANDACZ

### SKŁADNIKI

1 sandacz o wadze  
1 1/2 -2 kg  
1 cebula  
sól selerowa  
biały pieprz  
1/2 butki  
1 filiżanka ciepłego mleka  
100 g migdałów  
orzechy  
koperak  
zółtko  
2 łyżki soku z cytryny  
sól, gałka muszkatołowa,  
wywar rybny  
koper

Cebulę posiekaj, dodaj pieprz i sól selerową. Wymieszaj, natrzyj nią sandacza również od wewnątrz. Zawiń rybę w folię i pozostaw. W międzyczasie przygotuj nadzienie: butkę namocz w mleku, odsącz, zmiel, wymieszaj z migdałami, orzechami, żółtkiem, koperkiem i sokiem z cytryny. Przypraw pieprzem, solą i gałką muszkatołową. Rybę napełnij farszem, zaszyj. Wywar rybny wlej do naczynia Zepter, sandacza ułóż na durszlaku, zanurz durszlak w wywarze i pod przykryciem duś około 14 minut.



## SZASZŁYK Z KREWETEK Z PASTĄ Z BAKŁAŻANÓW

### SKŁADNIKI

20 dużych krewetek  
3 średnie bakłażany  
8 cząstek konserwowych pomidorów  
1/2 pęczka mięty  
1 cytryna  
1 łyżeczka curry  
1 łyżeczka nasion kolendry  
3 łyżki koncentratu miętowego  
oliwa z oliwek  
ocet winny  
drobno zmielona sól  
mielony pieprz

Podgrzej naczynie Zepter do momentu gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania (pole zielone), następnie obniż temperaturę palnika do minimum.

Obierz bakłażany, podziel je na kawałki. Dolej oliwę z oliwek, dodaj sól, pieprz i duś w celu odparowania jak największej ilości wody z jarzyn. Następnie przykryj naczynie i gotuj potrawę do chwili gdy bakłażany rozgotują się całkowicie.

Usuń ości z ogonów krewetek zachowując tylko korpusy, umieść je na drewnianych patyczkach, aby zrobić z nich szaszłyk.

Rozłóż je na głębokim talerzu i polej sokiem z cytryny, posyp curry i ziarnami kolendry.



Dolej odrobinę oliwy z oliwek i pozostaw wszystko na 20 minut. Podgrzej do maksimum patelnię Zepter w celu przygotowania pieczonych krewetek. Gdy bakłażany są już gotowe, włóż je do naczynia, dodaj pokrojone pomidory konserwowe, listki mięty, odrobinę octu winnego i koncentrat miętowy, następnie rozprowadź wszystko oliwą z oliwek. Pasta powinna być podawana na ciepło.

Piecz krewetki, następnie połóż je na talerzu. Pastę z bakłażanów podaj osobno, jako przyprawę.

## SMAŻONA MAKRELA

### SKŁADNIKI

4 małe makrele  
cytryna  
sól

Makrele spraw, oplucz, skrop sokiem z cytryny, posól. Odstaw na kilka minut. Przygotuj szerokie naczynie Zepter, utóż w nim makrele, smaż dokładnie z obu stron.

Następnie przykryj naczynie pokrywką i przez 5-8 minut pozostaw na źródle ciepła. Dokładny czas przygotowania zależy od tego, jak grube są makrele.





## KARP PO POLSKU



### SKŁADNIKI

1 1/2 karpia  
2 cebule  
2 marchewki  
1/2 selera  
1 pęczek natki  
4 ziarna pieprzu, 3 ziarna gorczycy  
2 goździki, 1 liść laurowy  
1/2 cytryny

### SOS:

1/2 l piwa słodowego  
1 łyżka octu winnego, 50 g rodzynek  
50 g sparzonych migdałów

Karpia spraw, opłucz. Włóż do naczynia Zepter razem z cebulą, marchewką, selerami i natką pietruszki. Gotuj przez 25 minut na wolnym ogniu. Wyjmij rybę i ułóż na półmisku. Z wywaru rybnego i piwa słodowego przyrządź sos, dopraw octem winnym, rodzynekami i migdałami, jeszcze raz zagotuj.

## ŁOSOŚ Z MASŁEM Z SARDELI W TOWARZYSTWIE GROSZKU I ZIEMNNIAKÓW

### SKŁADNIKI

4 filety z łososia o wadze około  
150 g każdy  
1,5 kg świeżego  
groszku w strączkach  
6 małych młodych ziemniaków  
5 filetów z sardeli w oliwie  
8 małych, młodych cebulek lub szalotek  
świeżo zmielony biały pieprz  
sól  
oliwa z oliwek  
świeża trybula  
świeży estragon

Wytuszkaj groszek.

Obierz małe cebulki i ziemniaki. Przekrój filety z sardeli na pół. Zrób 3 małe nacięcia w każdym filecie z łososia za pomocą małego noża i każdy nafaszeruj kawałkiem sardeli. W zimnej patelni Zepter ułóż groszek, ziemniaki i dodaj łyżeczkę wody.

Przykryj i podgrzewaj aż wskazówka termokontrolera wskaże temperaturę gotowania, wtedy zdejmij naczynie ze źródła ciepła. Lekko skrop oliwą filety z łososia. Rozgrzej patelnię Zepter aż termokontroler wskaże pole zielone. Ułóż w patelni filety z łososia skórą do dołu i dodaj młode cebulki. Przykryj i gotuj przez 5 minut.

Kiedy wszystko się ugotuje, włóż groszek i ziemniaki do naczynia na warzywa wraz z koprem i estragonem. Filety z łososia i cebulę ułóż na oddzielnym talerzu. Możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek, szczyptę soli i trochę świeżego pieprzu.



## DESERY

PIECZONE GRUSZKI Z KORYNCKIMI RODZYNKAMI	83
NALEŚNIKI ZE ŚLIWKAMI	84
PUDDING ANANASOWY	85
GOTOWANE GRUSZKI	85
TUFAHIJE	85
PIGWA	85
CZERWONE OWOCE Z KUBECZKIEM ŚWIEŻEGO SERA	86
KASZA MANNA	87
KREM KAWOWY	87
KOMPOT JABŁKOWY Z RODZYNKAMI	87
JABŁKA Z ŻURAWINĄ	88
PURÉE Z JABŁEK ZE ŚMIETANĄ	88
SORBET ŚLIWKOWY	88
MUS MALINOWY „CHEVALIER”	89
PIECZONE GRUSZKI Z SORBETEM	
KAKAOWO-MIĘTOWYM	90
ZUPA Z SUSZONYCH OWOCÓW Z MIODEM I CYTRYNOWĄ HERBATĄ	90
KUSKUS Z CUKREM I SUSZONYMI OWOCAMI	91
SALATKA Z OWOCÓW	92
KLUSKI Z JABŁKAMI	92
GRUSZKI W CZERWONYM WINIE	92
KREM CYTRYNOWY	92
POLEWKA WINNA	92
SUSZONE ŚLIWKI W WINIE I LODOWYCH GRANULKACH	93
OWOCE W SOSACH	93





## PIECZONE GRUSZKI Z KORYNCKIMI RODZYNKAMI

### SKŁADNIKI

4 całe gruszki  
50 g cukru  
sok z 1 cytryny  
1/4 laski wanilii przekrojona w połowie  
50 g rodzynek  
korynckich namoczonych w 50 dcl calvadosu



Delikatnie obierz gruszki ze skórki, pozostawiając ogonek. Rozgrzej patelnię Zepter, aż wskazówka termokontrolera sięgnie czerwonego pola, delikatnie podsmaż otoczone cukrem gruszki na złoty kolor. Dodaj laskę wanilii, rodzynek korynckie i sok z cytryny. Przykryj pokrywką i gotuj przez 10 minut po usunięciu ze źródła ciepła.

Ten deser możesz podawać na ciepło lub na zimno, w obu przypadkach nałóż gałkę lodów pistacjowych ozdobioną migdałami, co jest doskonałym dodatkiem.



## NALEŚNIKI ZE ŚLIWKAMI

### SKŁADNIKI

130 g mąki  
2 jajka  
trochę mleka i soli  
Masa do przełożenia:  
2 białka  
1 cukier waniliowy  
1 kg śliwek  
trochę mięty i oleju

Śliwki umyj i wydryluj, gotuj w naczyniu Zepter z cukrem, miętą i winem zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Ugotowane śliwki odcedź. Z mleka, mąki i jajek przygotuj ciasto na naleśniki. Na patelni Zepter usmaż naleśniki. Każdy naleśnik napełnij śliwkami i połóż na patelni. Z białek i cukru ubij pianę, dodaj kompot ze śliwek, takim sosem polej zawinięte naleśniki. Wstaw naleśniki do piekarnika i zapiekaj przez 15 minut.





## PUDDING ANANASOWY

### SKŁADNIKI

Ananas  
3-4 banany  
1/8 kg ryżu, cukier  
3/4 l mleka

Pudding ten przyrządza się w zasadzie ze świeżego ananasa, ale można też wykorzystać owoce z puszek. Mleko, ryż i cukier zagotuj. Dodaj startej skórki z cytryny oraz 3-4 banany pokrojone na kawałki.

Dokładnie wymieszaj. Masę włóż do miski Zepter i schłódź.

Całość przybierz plasterkami ananasa i skrop jego sokiem.



## GOTOWANE GRUSZKI

### SKŁADNIKI

4 gruszki  
2 łyżki winiaku  
czekolada w kawałkach  
lub proszku  
4 łyżeczki cukru

Umyte gruszki przekrój na pół, wydrąż środką, posyp cukrem, a następnie ułóż w naczyniu Zepter. Gotuj pod przykryciem zgodnie z instrukcją o gotowaniu około 20-25 minut - w zależności od wielkości gruszek. Ugotowane gruszki polej roztopioną czekoladą i rumem. Podaj na ciepło.

## TUFAHIJE

### SKŁADNIKI

6 dużych jabłek  
200 g cukru  
200 g mielonych orzechów włoskich  
200 g mielonych orzechów laskowych  
20 g mielonych migdałów  
30 g czereśni (z kompotu)  
1 opakowanie cukru waniliowego  
1 cytryna, 2 banany

Jabłka umyj, obierz, wydrąż środką uważając, aby pozostały w całości. Gotuj je w słodkiej wodzie z dodatkiem soku cytrynowego.

Stale zwracaj uwagę, aby się nie rozpadły. Po ugotowaniu wyjmij łyżką cedzakową, odsącz i wyłóż na patelnię Zepter. Do wody, w której gotowały się jabłka dosyp jeszcze cukru, a następnie zagotuj syrop i przecedź. Do rozgniecionych bananów wrzuć orzechy, migdały i dodaj cukru waniliowego. Nadzieniem tym wypełnij jabłko. Jedną łyżkę masy zostaw do przybrania. Jabłka polej syropem i piecz kilka minut w piekarniku. Każde jabłko udekoruj z wierzchu kremem bananowym i czereśnią. Schłódź i podawaj.

## PIGWA

### SKŁADNIKI

1 kg pigwy  
500 g cukru  
sok z cytryny  
siekane orzechy lub  
wiórki owocowe

Pigwy obierz, drobno posiekaj i uduś w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Przetrzyj je przez sito, wlej sok z cytryny i gotuj aż masa uzyska czerwony kolor. Wystudź, po czym uformuj kuleczki, które z kolei możesz posypać orzechami lub wiórkami kokosowymi.



## CZERWONE OWOCE Z KUBECZKIEM ŚWIEŻEGO SERA

### SKŁADNIKI

125 g truskawek  
125 g poziomek  
125 g malin  
125 g jagód  
1 cytryna  
200 g cukru pudru  
4 kubeczki świeżego sera



Umyj i oczyść truskawki, podziel je na dwie lub na cztery części w zależności od wielkości, następnie rozłóż na ściereczce, aby delikatnie obeschły. Posortuj inne owoce, uszkodzone odrzuć. Wymieszaj delikatnie wszystkie owoce z cukrem pudrem, pozostaw na 1/2 godziny w temperaturze otoczenia. Zdejmij skórkę z cytryny podziel ją na małe kawałeczki i umyj trzykrotnie, zmieniając za każdym razem wodę. Wyciśnij sok z cytryny. W tym czasie podgrzej naczynie Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania, obniż temperaturę palnika do minimum, podduś owoce, aby powstał kompot, uważając, aby nie straciły ładnego wyglądu. Dodaj skórkę z cytryny.

Gdy owoce są ugotowane dodaj sok z cytryny, wszystko połącz w naczyniu i pozostaw do ostygnięcia. Ser włóż do głębokich talerzy, kompot z owoców umieść na tym samym talerzu.



## KOMPOT JABŁKOWY Z RODZYNKAMI



### SKŁADNIKI

800 g słodko-winnych jabłek  
1 cytryna  
2 łyżki cukru  
rodzynki

Jabłka podziel na ćwiartki razem z cukrem i sokiem z cytryny. Umieść w naczyniu Zepter. Dodaj wody i przykryj pokrywką. Naczynie podgrzej, następnie zmniejsz temperaturę i gotuj 10 minut. Na koniec wrzuć rodzynki.

## KREM KAWOWY

### SKŁADNIKI

2 żółtka  
4 łyżki cukru  
1 szklanka słodkiej śmietany  
1 szklanka naparu z czarnej kawy

W naczyniu Zepter ugotuj wodę. Do miski wsymp cukier, wbij żółtka, dobrze wymieszaj. Wlewaj powoli lekko ciepły napar z kawy i śmietaną. Na naczyniu z wrzącą wodą ustaw miseczkę z wymieszanymi składnikami i zmniejsz temperaturę do minimum. Gotuj na parze tak długo, aż krem zgęstnieje. Zestaw ze źródła ciepła i pozostaw do schłodzenia.

## KASZA MANNA

### SKŁADNIKI

1/2 szklanki kaszy manny  
2,5 szklanki mleka  
szklanka posiekanych orzechów  
lub cytryny  
2 łyżeczki cukru  
2 łyżeczki masła  
2 jajka  
sól  
wanilia do smaku  
Do sosu:  
10 moreli  
2 łyżeczki cukru  
2-3 łyżki wody  
Do sosu mlecznego:  
3,5 szklanki mleka

Do gotującego się mleka dodaj soli, stopniowo co kilka chwil dodawaj ziarna kaszy manny i zrób kaszę (niezbyt gęstą). Kiedy kasza będzie gotowa odstaw do wystygnięcia. Oddziel białka jajek od żółtek.

Korzystając z Mixsy zmiksuj żółtka z cukrem, a białka ubij oddzielnie. Masę wlej do kaszy, dodaj orzechy wcześniej przysmażone na maśle. Delikatnie wymieszaj łyżeczką. Warstwę kaszy wlej do naczynia do pieczenia. Dodaj morele bez pestek i krem mleczny, a na to następną warstwę kaszy manny. Wierzch posyp cukrem pudrem. Naczynie do pieczenia włóż do piekarnika i piecz aż wszystko będzie złote i chrupiące. Kiedy kaszka jest gotowa, udekoruj ją orzechami, owocami i cytryną i podawaj w naczyniu, w którym wszystko było przygotowane. Sos możesz serwować oddzielnie zarówno na zimno jak i na ciepło.

Przygotowanie sosu: rozdrobnij morele bez pestek za pomocą Mixsy, a następnie zmiksuj razem z cukrem, wlej wszystko na zimną patelnię i piecz na średniej temperaturze w piekarniku (wskaźnik termokontrolera powinien wskazywać środek zielonego pola) przez 10-15 minut. Przygotowanie sosu mlecznego: wlej mleko do naczynia do gotowania mleka (lub do naczynia o szerokim dnie i niskich ściankach) i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Zbierz dobrze uformowaną śmietankę kiedy osiągnie złoty kolor. Zbierz ją 12-15 razy.





## JABŁKA Z ŻURAWINĄ

### SKŁADNIKI

8 jabłek  
1 szklanka żurawin  
8 łyżeczek cukru  
2 łyżeczki cukru pudru

Z jabłek usuń nasiona, wypełnij żurawiną i posyp cukrem.

Ułóż jabłka na zimnej patelni Zepter i postaw na źródle ciepła nastawionym na niską temperaturę. Kiedy wskaźnik termokontrolera wskaże środek zielonego pola, wyłącz źródło ciepła. Przed podaniem posyp jabłka cukrem pudrem.



## PURÉE Z JABŁEK ZE ŚMIETANĄ

### SKŁADNIKI

1 kg twardych jabłek  
1 cukier waniliowy  
śmietana  
cukier, sok z cytryny

Jabłka obierz ze skórki, drobno pokrój i uduś w naczyniu Zepter przygotowanym zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Dodaj sok z jednej cytryny. Przełóż do głębszego naczynia, możesz posypać cukrem i wymieszać mikserem tak, aby powstała jednolita masa. W drugim naczyniu Zepter przygotuj bitą śmietaną, do której dodaj cukier waniliowy. Razem dokładnie ubij, po czym przełóż śmietaną do jabłek. Deser podawaj na zimno.

## SORBET ŚLIWKOWY

### SKŁADNIKI

1/2 l musu śliwkowego  
1 pomarańcza  
1/2 l wody  
220 g cukru  
3 goździki

Wodę, cukier i goździki zagotuj. Odstaw na chwilę, odcedź goździki i schłodź. Mus śliwkowy wymieszaj z wystudzoną słodką wodą i zamroź do żądanej konsystencji. Podawaj w deserowym serwisie Zepter.







## MUS MALINOWY „CHEVALIER”

### SKŁADNIKI

4 łyżki cukru  
2 łyżki masła  
mocny ekstrakt malinowy  
szklanka soku malinowego  
400 g świeżych malin  
sok cytrynowy, wanilia, mięta  
bita śmietana  
1 łyżka czekolady w proszku

Rozpuść cukier na patelni, dodaj masło i ciągle mieszając doprowadź do tego, aby masa na patelni zbrązowiła. Połącz z koncentratem malinowym, wlej sok i podgrzej aż zgęstnieje. Wrzuć świeże maliny. Do smaku dodaj sok z cytryny, wanilię, miętę i koncentrat malinowy. Pozostaw do schłodzenia. Masę przełóż do deserowych pucharków zestawu Zepter, posyp wanilią, świeżymi owocami, udekoruj bitą śmietaną, a z wierzchu posyp czekoladą.



## PIECZONE GRUSZKI Z SORBETEM KAKAOWO-MIĘTOWYM



### SKŁADNIKI

Sorbet:  
1/2 l syropu  
1/2 l wody  
50 g kakao w proszku  
4 dcl koncentratu miętowego  
4 gruszki  
1 cytryna  
50 g masła  
100 g cukru  
mięta

Wymieszaj wszystkie składniki sorbetu, następnie zmiksuj w naczyniu do wyrabiania sorbetów i umieść je w lodówce. Podgrzej naczynie Zepter do momentu, gdy wskaźnik termokontrolera znajdzie się na obszarze temperatury gotowania (pole zielone). Wyłącz dopływ energii, następnie rozpuść w naczyniu odrobinę masła, przysmaż ćwiartki gruszek z trzech stron, dodaj soku z cytryny zmieszanego pół na pół z wodą, przykryj i gotuj na wyłączonym źródle energii. Połóż ćwiartki usmażonych gruszek na talerzach, następnie rozprowadź sok z resztką masła i polej nim gruszki. Podawaj z sorbetem kakaowo-miętowym.

## ZUPA Z SUSZONYCH OWOCÓW Z MIODEM I CYTRYNOWĄ HERBATĄ

### SKŁADNIKI

4 suszone figi  
8 suszonych moreli  
4 suszone śliwki z pestkami  
4 suszone gruszki  
2 dcl słodkiego białego wina  
4 suszone brzoskwinie  
50 g miodu z kasztanów  
aromat pomarańczowy  
aromat cytrynowy  
50 g cukru pudru  
5 g herbaty z liści cytryny

Przez noc namocz wszystkie suszone owoce w wodzie. Rozgrzej patelnię Zepter do momentu, w którym wskaźnik termokontrolera wskaże zielone pole, dodaj białego wina, aromat z cytryny i pomarańczy, cukier i miód, zmniejsz do 1/4 objętość masy z wyjątkiem śliwek. Zagotuj, przykryj pokrywką i gotuj przez 2 minuty. Zdejmij naczynie ze źródła ciepła, dodaj śliwki i herbatę z listków cytryny i pozostaw do wystygnięcia.

Ten deser powinien być podany na zimno z ciasteczkami magdalenkami. Możesz również dodać do niego przyprawy takie jak kardamon, imbir, lub anyżek.





### SKŁADNIKI

#### Sos cynamonowy:

1 l mleka	500 g kaszki kuskus
250 g cukru	15 g cynamonu
12 żółtek	trochę pieprzu mielonego
3 szczypty	2 goździki
cynamonu w proszku	100 g suszonych rodzynek
1 laska cynamonu	100 g rozdrobnionych migdałów
	100 g nasion piniowych
	100 g gruszek suszonych
	100 g brzoskwiń suszonych
	150 daktyli
	150 g suszonych śliwek
	50 g gruszek konserwowych
	50 g klementynek z puszki
	50 g melonów z puszki
	1 laska cynamonu
	275 g cukru pudru
	mleko
	whisky

Zagotuj sos cynamonowy w podobny sposób jak przygotowujesz krem. Rozłóż kaszkę na płytce, pokrop kilkoma kroplami wody i zimnego mleka, aby ziarna nie przywierały i wymieszaj. Powtórz tę czynność, co najmniej trzykrotnie. Podgrzej w naczyniu Zepter mleko z wodą (1 część mleka, 2 części wody), dorzuć laskę cynamonu i odrobinę cukru. Postaw nad naczyniem koszyчек do gotowania na parze, wyłóż go wilgotną ściereczką, wsyp kaszkę, przykryj i gotuj około 20 minut. Następnie wyjmij kaszkę, wsyp ją na płytkę i rozdrobnij za pomocą widelca. Powtórz. Kaszka powinna wyglądać jak piasek. Odstaw. W chwili podawania jeszcze raz rozdrobnij kaszkę, dodając do niej pieprz, laseczkę cynamonu i rozgniecione goździki. W tym czasie wrzuć suszone rodzynki do whisky z wodą i małą łyżeczką cukru. Z suszonych owoców usuń pestki. Na wcześniej podgrzanej patelni Zepter przesmaż na maśle suszone owoce, każdy gatunek oddzielnie, posypując je cukrem. W środku głębokiego talerza połóż kaszkę, następnie smażone owoce i wymieszaj.

Polej sosem cynamonowym przyrządzonym podobnie jak krem angielski.

## KUSKUS Z CUKREM I SUSZONYMI OWOCAMI



## SAŁATKA Z OWOCÓW

### SKŁADNIKI

wszystkie owoce sezonowe  
1 puszka ananasów  
rum  
likier Maraschino  
rodzynki  
migdały

Owoce dobrze umyj. Pokrój na kawałki. Migdały i rodzynki namocz w rumie aż zmiękną. Odsącz. Przygotowane owoce wrzuć razem z ananasami do jednego naczynia Zepter. Odstaw na kilka minut, aby puściły własny sok. Dodaj trochę rumu i likieru Maraschino.  
Z wierzchu posyp orzechami.



## POLEWKA WINNA

### SKŁADNIKI

1/2 l białego wina  
1/4 l wody  
3-4 goździki  
cynamon  
2 żółtka  
80 g cukru

Wino zagotuj z wodą i korzeniami w naczyniu Zepter zgodnie z instrukcją o gotowaniu. Osobno utrzyj jajka z cukrem, zagęść na źródle ciepła, dolewając po trochu gorące wino mocno ubijaj, aż się spieni. Uważaj, aby płyn nie zagotował się gdyż „zważą się” żółtka.  
Podawaj w filiżankach z biszkoptami.

## KLUSKI Z JABŁKAMI

### SKŁADNIKI

180 g gotowanych klusek  
150 g twarogu  
250 g obranych jabłek  
1/4 łyżeczki mięty  
1/8 l mleka  
2 łyżki cukru, cukier waniliowy  
2 jajka

Do naczynia nalej wody i zagotuj. Do wrzącej wody włóż durszlak, na nim połóż kluski. Gotuj około 15 minut. Ugotowane kluski wymieszaj z twarogiem. Do naczynia włóż połowę klusek, na to jabłka, miętę i znów kluski. Z mleka jajek, cukru i wanilii ukręć krem, wylej go na kluski. Tak przygotowany deser wstaw do piekarnika i piecz 25 minut w temperaturze 200°C.

## GRUSZKI W CZERWONYM WINIE

Gruszki obierz i umyj. Czerwone wino wlej do naczynia i przez chwilę gotuj. Włóż gruszki do naczynia i pozostaw na źródle ciepła przez 7 minut. Następnie przez 24 godziny trzymaj gruszki w chłodnym miejscu pod przykryciem. Następnego dnia przełóż gruszki do deseryowych salaterek. Przed podaniem ozdób kremem czekoladowym.

### SKŁADNIKI

4 dojrzałe gruszki  
1 szklanka czerwonego wina  
1/8 l soku z gruszek  
krem czekoladowy

## KREM CYTRYNOWY

### SKŁADNIKI

3-4 jajka  
1 1/2 dkg żelatyny  
1 cytryna  
200 g cukru pudru



Żółtka utrzyj z cukrem w miseczce Zepter na pulchną masę. Ubij pianę, pod koniec ubijania dodaj resztę cukru. Do piany dodawaj po trochu utarte żółtka i startą skórkę z cytryny oraz rozpuszczoną żelatynę, lekko i starannie mieszając do dna naczynia. Schłódź i podawaj na zimno.



## OWOCE W SOSACH

### SKŁADNIKI

600 g mrożonej mieszanki owocowej  
3 łyżki czerwonego wytrawnego wina lub  
likieru z czarnych porzeczek  
1 brzoskwinia, 1 łyżka karmelu  
125 g kwaśnej śmietanki, 300 g lodów waniliowych

Mrożone owoce zalej czerwonym winem lub likierem, szybko zagotuj, odstaw i trzymaj w ciepłe. W tym czasie brzoskwinie sparz wodą, obierz ze skórki, wyjmij pestkę i pokrój na kawałki. Cząstki brzoskwinii zmiksuj razem z karmelem na purée. Następnie wymieszaj ze śmietaną. Lody lekko rozmroź, aż będą płynne. Ciepłe owoce wyłóż do deserowych pucharków. Zalej je karmelem brzoskwininowym i sosem z lodów. Częścią owoców przybierz wierzch deseru.

## SUSZONE ŚLIWKI W WINIE I LODOWYCH GRANULKACH

Dzień wcześniej namocz śliwki w 4 szklankach zimnej przegotowanej wody. Następnego dnia odsącz śliwki, pokrój skórkę z owoców cytrusowych na bardzo drobne kawałki. W naczyniu Zepter zagotuj czerwone wino, dodaj wodę z namoczonych śliwek, kawałki skórek i sok z owoców cytrusowych, laskę cynamonu, goździki i cukier. Następnie dodaj śliwki. Ponownie zagotuj, przykryj i dokończ gotowanie na wyłączonym źródle energii. 1/2 godziny później przełóż deser do naczynia i pozostaw na minimum 24 godziny. Na sześć godzin przed podaniem zbierz trochę soku, wlej do płaskiego naczynia i wstaw do zamrażarki. Śliwki włóż do czarek razem z sokiem, widelcem zdrap zamrożony sok, aby otrzymać blaszki lodowe.

### SKŁADNIKI

600 g suszonych śliwek kalifornijskich  
50 g świeżego imbiru  
skórka z 1/2 pomarańczy  
skórka z 1/2 cytryny  
1 laska cynamonu  
2 goździki  
20 g cukru  
3 dcl czerwonego wina  
1 dcl wody z namoczonych śliwek





## ZIOŁA I PRZYPRAWY

<b>Bazyli</b>	Groch, ryby, szpinak, kapusta kiszona
<b>Curry</b>	Kokos, mięso wieprzowe, ragout z cielęciny, baraniny i dziczyzny
<b>Cebula</b>	Pieczeń barania, z polędwicy wołowej, z dziczyzny, tatar, gulasz, wieprzowina
<b>Cukier waniliowy</b>	Desery
<b>Czosnek</b>	Pieczeń barania
<b>Gałka muskatowa</b>	Kotlety wieprzowe, bitki wołowe, pieczeń wieprzowa i wołowa, gulasz, mięso mielone, pieczeń barania i z dziczyzny
<b>Goździki</b>	Pieczeń wieprzowa, cielęca i z dziczyzny
<b>Imbir</b>	Duszone ryby, kurczak, kompoty, potrawy słodkie na mleku
<b>Kminek</b>	Biała kapusta, potrawy z dużą ilością marchwi
<b>Koperek</b>	Zupy, sosy
<b>Majeranek</b>	Groch, pieczona kaczka i indyk
<b>Mięta</b>	Zupy, sosy
<b>Natka pietruszki</b>	Zupy, pieczeń wołowa, z dziczyzny, wieprzowina
<b>Papryka</b>	Pieczeń barania, wieprzowa, z polędwicy wołowej, gulasz, tatar, siekane mięso
<b>Papryka ostra</b>	Gulasz, wieprzowina
<b>Pieprz</b>	Wołowina, wieprzowina, mięso mielone, cielęcina, mięso jagnięce, pieczeń z dziczyzny, steki
<b>Pieprz cayenne</b>	Stek wołowy, wieprzowina, ragout baranie, gulasz
<b>Rozmaryn</b>	Pieczeń wołowa, wieprzowa, cielęca, mięso mielone
<b>Seler</b>	Ragout cielęce, ozór cielęcy, wołowy, ragout z dziczyzny i baraniny
<b>Szafran</b>	Zupy, potrawy z ryżu
<b>Szałwia</b>	Pieczeń barania, cielęca i z dziczyzny, wątroba wołowa i cielęca
<b>Szcypiorek</b>	Salatki, sos tatarski, zupy, ostre dania na zimno
<b>Tymianek</b>	Pieczeń cielęca, barania i z dziczyzny





### **Estragon**

Obszar uprawy przypraw obejmuje tereny od Wschodniej Europy do Mongolii.

Zielone części estragonu zbierane na początku kwitnienia używane są w kuchni i w medycynie.

Zielone części estragonu zawierają olej. Estragon ma słodko-ostry zapach i dodaje pikantnego smaku potrawom.

Niewielkie dawki estragonu dodawane są do dań z ryżu (przede wszystkim w kuchni chińskiej) gotowanych ryb, lekkich sosów (sos majonezowy). Może być używany jako przyprawa do jaj i przystawek. Olejek z estragonu jest także używany do otrzymywania octu, w którym konserwuje się warzywa, grzyby, kalafiora, szparagi, pomidory, groszek, fasolę, kraby i dania mięsne. Świeży estragon łączy się bardzo dobrze z innymi przyprawami (np. musztardą).

Zapach i smak świeżego estragonu będzie bardziej wyraźny jeśli wciśniesz do niego trochę soku z cytryny.



### **Pieprz Cayenne**

Pieprz Cayenne pochodzi z Ameryki Południowej.

Pieprz Cayenne jest dosyć ostrą przyprawą. Jego kolor może być różny, od zielonego i żółtego do ciemno czerwonego odcienia.

Jest wielkości 2–10 cm. Jego ostrość zależy od gatunku. Pieprz Cayenne jest klasyfikowany w skali od 1 do 120 w zależności od ostrości. Jako przyprawy można go używać zarówno świeżego jak i zmielonego.

Często jest dodawany do dań kuchni południowej: grillowane mięso, mięsa pieczone, wołowina, wieprzowina, ryby i warzywa południowe.

Bardzo dobrze miesza się go z daniami z grochu, mięsem i zupami rybnymi.



### **Imbir**

Imbir pochodzi z południowo-wschodniej Azji, Chin i Zachodnich Indii. Jest uprawiany w regionach tropikalnych Południowej Azji, Ameryki Południowej Afryki Zachodniej.

W zależności od sposobu przetwarzania ma kolor czarny, nieobrabiany imbir – „barbadian” i biały obrany – „bengalee”. Korzeń jest używany jako przyprawa. Imbir ma bardzo pikantny zapach i ostry smak. Jest używany do robienia likierów, soków owocowych, ponczów i piwa imbirowego. Dodawany do ciastek, puddingów, słodczy, kompotów z gruszek, dżemów, galaretek. Dodawany również do zup, sosów, dziczyzny, wszystkich rodzajów potraw ryżowych, dla złamania aromatu. Zmieszany z solą używany jest do przyprawiania sera, dań mięsnych, ryb, gotowanego kurczaka, smażonego mięsa i warzyw. Daje miły zapach potrawom z wieprzowiny, pieczonej kaczce i grzybom.



### **Anyzek**

Starożytny Egipt, Rzym i Grecja to pionierzy w stosowaniu anyzku. Dzisiaj anyzek jest uprawiany na całym świecie z powodu swojego aromatycznego smaku: włoskie i morawskie uprawy są najwyższej jakości.

Dzięki swojemu aromatycznemu olejkowi anyzek ma specyficzny zapach. Zmielone owoce, które mają świeży, ostry zapach i słodki smak używane są w kuchni. Często dodawane są do ciast, ciasteczek, ciastek imbirowych, tortów. Anyżku używa się również do potraw mlecznych (zupa mleczno-owocowa), owsianki, słodkich deserów ryżowych, puddingów, sałatek owocowych, kremów i ciast.

Nadaje specyficzny aromat dodawany do warzyw, buraków, czerwonej kapusty, ogórka i marchewki, a także duszonych owoców, szczególnie jabłek, śliwek i gruszek.



### **Gałka muszkatolowa**

Moluki i Banda są postrzegane jako główne miejsce uprawy gałki muszkatolowej. Roślina w Indonezji, Indiach, na Sri Lance, w Grenadzie i w Afryce. Zawiera 15% olejku eterycznego.

Regularnie dozowana stanowi niebezpieczeństwo – jest trująca. Aromat gałki muszkatolowej ma charakterystyczny bukiet zapachowy.

Zwykle używany do wyrobu czekolady, różnych słodczy, rolad z jabłek, ciastek owocowych, kompotów z gruszek, dżemów i jabłek. Używana jest również do przyrządzenia mocnych drinków i koktajli aromatycznych, podawanych przed daniami mięsnymi, pączków, grzanego wina, kakao, napojów mlecznych, a nawet soku z pomidorów.

Jest również dodawana do zup, bulionu z mięsa, sosów, ryżu, warzyw, dań rybnych, ziemniaków i sałatek.



### **Kapary**

Kapary pochodzą z Azji. Używane były w kuchni już w starożytnej Grecji.

Hiszpania, Włochy, Francja, Algieria i Bałkany są głównymi dostawcami najlepszego rodzaju kaparów.

Kapary to części kwiatowe rośliny. Są zbierane, suszone w cieple i wkładane do soli i tłuszczu na trzy miesiące. Kapary używane są w daniach wegetariańskich z innymi przyprawami i osobno z solą. Są dobre do marynowania, zimnych sosów i przystawek, majonezu, ryb i mięsnych sałat, sardeli, zimnej wołowiny i drobiu.

Kapary uważa się za integralną część gorących białych sosów do ryb i mięsa oraz dań z pomidorów.



### **Rozmaryn**

Rozmaryn to dziko rosnąca roślina na całym obszarze śródziemnomorskim, w regionie Morza Czarnego i na Krymie.

Jego liście zawierają 2% olejku eterycznego. Są dodawane do zup warzywnych, sałatek, siekanych mięs, smażonych mięs i drobiu, grzybów, gotowanych ryb, czerwonej i białej kapusty, oraz marynat.

W zwykle używanych dawkach rozmaryn daje specyficzny zapach daniom mięsnym, kurczakowi, szpinakowi, zupie grochowej.

W kuchni francuskiej jest częścią przybierającą potrawę, którą wyjmuje się z zupy po 5-6 minutach gotowania.

Dodaje przyjemnego zapachu topionemu serowi, ziemniakom, dziczyźnie, rybom i ciastom.

Mięso jagnięce, gulasz wołowy, baranina i zupa pomidorowa, jak również grillowane mięso, baranina, cielęcina nabierają specyficznego smaku i zapachu z dodatkiem rozmarynu.



### **Goździki**

Goździki pochodzą z Indonezji. Pączki kwiatów są zbierane kiedy zabarwiają się na jasnoróżowy kolor. Najpierw zbiera się kwiatostan, a potem oddziela się pączki, które są używane do robienia przypraw i szypułki z kwiatostanem do produkcji olejku.

Pączki zawierają 20% olejku eterycznego. Goździki mają mocny specyficzny zapach i bogaty bukiet.

Są używane do gorzkich likierów, gorących napojów z wina, ponczów, soków owocowych i duszonych owoców.

Są dodawane do dań z czerwonej kapusty, wieprzowiny, baraniny, pieczeni, sera i pasztetu drobiowego, grzybów i galaret mięsnych, marynowanego szczupaka. Z korzeniem rzepy i cebulą jest znakomitym dodatkiem do kiszzonej kapusty. W niewielkich ilościach używa się go do ryb, spaghetti i sosów.