



SENCOR HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA RECEPTY





SENCOR

DOMÁČÍ HRANOLKY

TOP 1

BY CATEGORY
MANAGER

DOMÁCÍ HRANOLKY

SENCOR

🕒 Čas: 30–35 min 🌡️ Teplota: 200 °C 👤 Porce: 2

Suroviny:

- 500 g brambor (*ideálně varný typ B*)
- 1–2 lžice oleje
- sůl, pepř
- *volitelně: sladká paprika, bylinky nebo koření dle chuti*

Postup:

1. Brambory oloupejte (nebo důkladně umyjte se slupkou) a nakrájejte na stejně velké hranolky.
2. Hranolky vložte do misky se studenou vodou a nechte je ležet nejméně 30 minut (pomáhá to odstranit škrob a zajistit křupavost).
3. V míse hranolky promíchejte s olejem a kořením.
4. Fritézu předehřejte na 200 °C (stačí 1 minuta) a vložte hranolky do košíku v jedné vrstvě.
5. Fritujte 15–20 minut, v polovině pečení hranolky promíchejte nebo protřepejte košík.
6. Podávejte hned po vytažení, dokud jsou krásně křupavé.

Tip:

- Pokud připravujete mražené hranolky, olej už většinou není potřeba (většina mražených hranolek již olej obsahuje). Stačí je jen nasypat do fritézy a upravit čas podle návodu na obalu.
- Pokud se vám nedaří hranolky dostatečně osolit, pomůže lehce je postříkat olejem ve spreji přímo po upečení a dosolit (sůl díky oleji lépe přilne).



www.sencor.cz

SENCOR

PEČENÉ BRAMBORY



PEČENÉ BRAMBORY

SENCOR



Čas: 35–40 min



Teplota: 175 °C



Porce: 4

Suroviny:

- 1 kg středně velkých brambor
- 1 lžička oleje nebo másla (*na pomazání*)
- sůl, pepř
- volitelně: bylinky nebo oblíbené koření (např. rozmarýn, paprika)*

Postup:

- Brambory oloupejte (nebo důkladně omyjte se slupkou), osušte a lehce potřete olejem nebo rozpuštěným máslem.
- Brambory posypte solí (a pepřem či bylinkami, podle chuti).
- Přehřejte fritézu na 175 °C (stačí 1 minuta).
- Vložte je do koše fritézy a pečte přibližně 30 minut.
Během pečení 2–3× protřepejte košík, aby se brambory propekly rovnoměrně.
- Pečené brambory jsou hotové, když mají zlatavě opečenou kůrku a uvnitř jsou měkké. Podávejte ihned.

Tip:

- Pro výraznější chuť použijte čerstvé bylinky jako rozmarýn nebo tymián.



PEČENÉ BRAMBORY



www.sencor.cz

SENCOR

VEPŘOVÁ PEČENĚ



VEPŘOVÁ PEČENĚ

SENCOR

 Čas: 35–40 min  Teplota: 175 °C  Porce: 4

Suroviny:

- 4 plátky vepřové pečeně (cca 2 cm silné plátky)
- 1 lžička oleje (na pomazání)
- sůl, pepř
- *volitelně:* koření dle chuti – rozmarýn, česnek, uzená paprika

Postup:

1. Maso opláchněte a osušte, lehce potřete olejem a ochuťte solí, pepřem a případně oblíbeným kořením.
2. Předehřejte fritézu na 175 °C (cca 2–3 minuty).
3. Vložte pečeně do koše a pečte asi 30 minut.
V polovině maso otočte, aby se propeklo rovnoměrně.
4. Po dopečení maso nechte chvíli odpočinout (cca 5 minut), zachová si tak šťavnatost a lepší chuť.

Tip:

- Pro křupavou kůrku potřete maso před koncem pečení trochou oleje smíchaného s medem nebo hořčicí a krátce zapečte na vyšší teplotu (200 °C, 3–4 minuty).
- Zbylou pečení využijte na studeno – skvěle se hodí do sendvičů nebo salátů.



www.sencor.cz

SENCOR

KUŘECÍ STRIPSY

TOP 1

BY CATEGORY
MANAGER



KUŘECÍ STRIPSY

SENCOR

🕒 Čas: 30 min

🌡️ Teplota: 200 °C

👤 Porce: 4

Suroviny:

- 1 kg kuřecích prsních řízků
- 200 g bílého jogurtu
- ½ čajové lžičky soli
- 1 čajová lžička mleté papriky
- 200 g nadrcených cornflakes

Postup:

1. Kuřecí prsní řízky nakrájejte na stripsy, přidejte sůl, mletou papriku a bílý jogurt.
2. Důkladně promíchejte a takto připravené maso nechte alespoň 2 h odležet.
3. Jednotlivé naložené kousky masa obalte v nadrcených cornflakes.
4. Vložte obalené kousky masa do horkovzdušné fritézy a pečte na 200 °C po dobu přibližně 12 minut.
5. V polovině pečení můžete kuřecí kousky otočit/promíchat.

Tip:

- Pokud chcete mít čištění koše fritézy co nejrychlejší, použijte pečící papír.
- Pro lepší barvu upečených stripsů doporučujeme do nadrcených cornflakes přimíchat mletou papriku.



www.sencor.cz

SENCOR

LOSOS



 **Čas:** 20–25 min

 **Teplota:** 160 °C

 **Porce:** 3

Suroviny:

- 600 g lososa
- Šťáva z ½ citronu
- Sůl, pepř
- ½ lžice medu
- Olivový olej
- Kousek másla na servírování

Postup:

1. Lososa opláchněte a osušte papírovou utěrkou.
2. V misce smíchejte olej, šťávu z citronu, med, sůl a pepř, dokud se vše nespojí.
3. Lososa v marinádě namočte ze všech stran a nechte marinovat alespoň 10 minut.
4. Předehřejte fritézu na 160 °C (stačí 1 minuta). Vložte lososa kůží dolů a pečte cca 10–15 minut – podle tloušťky filetů.
5. Po vytažení položte na každý filet kousek másla, posypejte špetkou soli a nechte chvíli odležet.

Tip:

- Silnější filety pečte spíše 15 min, slabší méně dle tloušťky.
- Losos chutná skvěle i za studena – zbylý kousek můžete použít do salátu nebo na chléb s pomazánkovým základem.



SENCOR

KŘUPAVÉ TOFU



KŘUPAVÉ TOFU

SENCOR

🕒 Čas: 30-35 min

🌡️ Teplota: 190 °C

👤 Porce: 2

Suroviny:

- 400 g tofu
- 1-2 lžice kukuřičného nebo bramborového škrobu
- sůl, pepř (dle chuti)
- volitelně: paprika, kari, česnekové koření nebo bylinky podle chuti
- olej ve spreji

Postup:

1. Tofu důkladně osušte.
2. Nakrájejte na kostičky (cca 2-3 cm). Osušte je ještě jednou.
3. V míse tofu jemně obalte ve škrobu smíchaném se solí, pepřem a případně kořením.
4. Předehřejte fritézu na 190 °C (stačí 1 minuta), rozložte tofu v jedné vrstvě – kousky by se neměly dotýkat.
5. Fritujte 10-15 minut – zhruba v polovině pečení promíchejte, aby se tofu propeklo rovnoměrně.
6. Po dopečení tofu vyndejte a lehce postříkejte olejem ve spreji.

Tip:

- Opravdu důkladně tofu osušte – je to klíč ke křupavému povrchu.
- Fritované tofu je skvělé samotné jako snack nebo jako proteinový doplněk do salátů.



www.sencor.cz

SENCOR

HAMBURGER



HAMBURGER

SENCOR

 Čas: 20-25 min

 Teplota: 190 °C

 Porce: 2

Suroviny:

- 300 g mletého hovězího masa
- 2 plátky sýra čedar
- 1 lžička olivového oleje
- ¼ lžičky sušeného česneku
- sůl, pepř dle chuti
- 2 hamburgerové bulky
- omáčka dle výběru (barbecue, guacamole, sweet chilli, majonéza...)
- zelenina na obložení (salát, rajče, cibule, kyselá okurka)

Postup:

1. V míse smíchejte mleté maso s olivovým olejem, česnekem, solí a pepřem.
2. Vytvořte 2 stejně velké burgerové placičky a lehce je stlačte uprostřed (zabráníte „nafouknutí“ během fritování).
3. Předehřejte fritézu na 190 °C (cca 2–3 minuty).
4. Vložte placičky do koše fritézy a fritujte 8 minut – v polovině otočte.
5. V poslední minutě položte na placičky plátek sýra, aby se krásně roztekl.
6. Housky můžete krátce opéct ve fritéze (1–2 minuty), budou pak lehce křupavé a nenavlnou od omáčky.
7. Poskládejte burger: spodní houska → omáčka → maso se sýrem → zelenina → vrchní houska.

Tip:

- Pokud připravujete více burgerů, dělejte je raději po menších dávkách a nepřepřehřejte koš fritézy.
- Nebojte se experimentovat s omáčkami – kromě klasického BBQ zkuste třeba guacamole nebo pikantní sweet chill



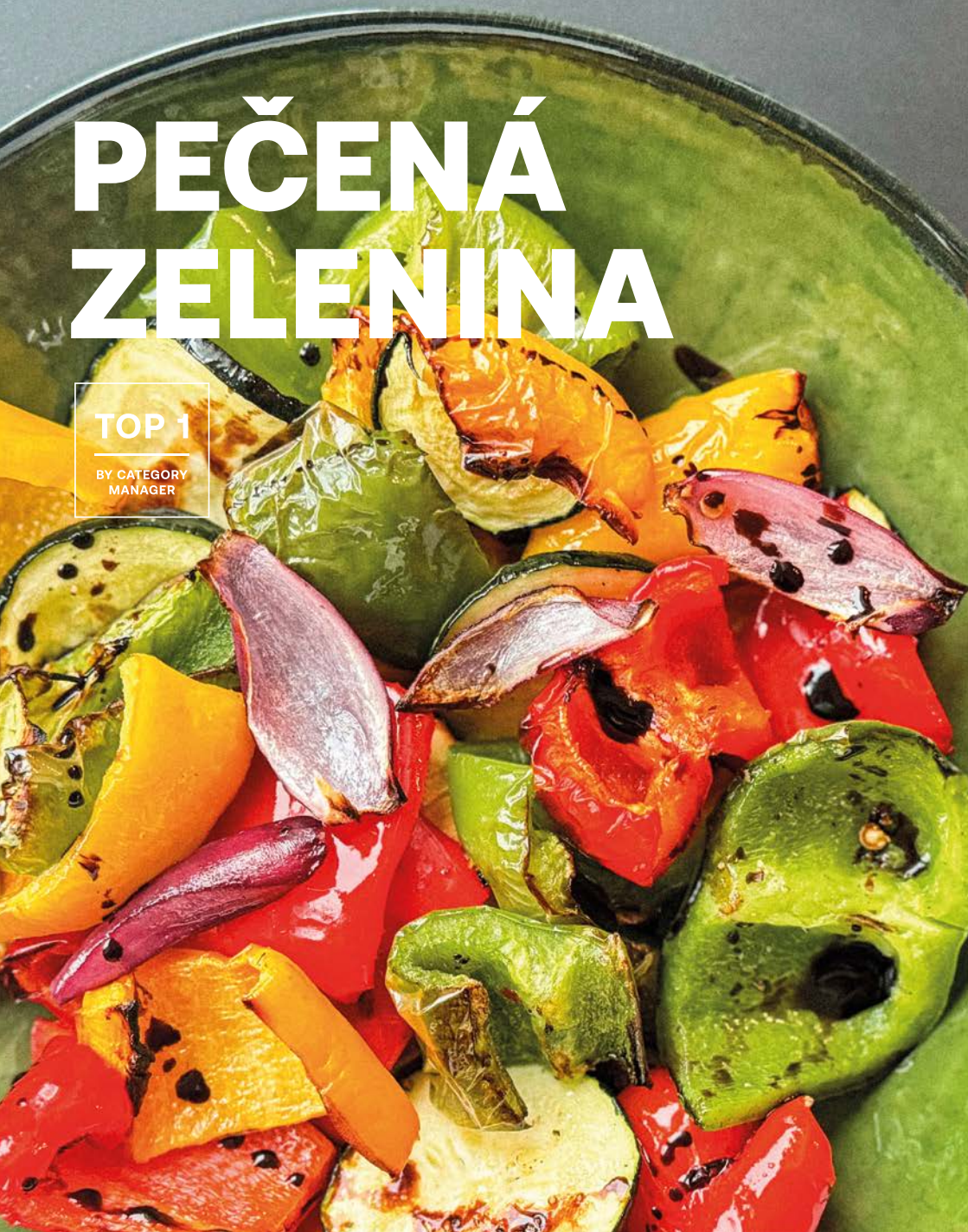
www.sencor.cz

SENCOR

PEČENÁ ZELENINA

TOP 1

BY CATEGORY
MANAGER



PEČENÁ ZELENINA

SENCOR

 Čas: 15–20 min

 Teplota: 180 °C

 Porce: 4

Suroviny:

- 1 cuketa
- 2 papriky (červená, žlutá nebo zelená)
- 1–2 cibule (červená nebo žlutá)
- hrst cherry rajčat
- 1–2 lžíce olivového oleje (nejlépe ve spreji)
- sůl, pepř
- oblíbené koření (rozmarýn, tymián, česnek, italská směs)

Postup:

1. Zeleninu omyjte, očistěte a nakrájejte na stejně velké kousky (cca 2–3 cm).
2. V míse promíchejte se solí, pepřem, trochou oleje a kořením.
3. Zeleninu přesuňte do fritovacího koše a pečte 15–20 minut.
4. V polovině času protřepejte koš, aby se zelenina rovnoměrně propekla.
5. Podávejte jako přílohu nebo samostatný chod.

Tip:

- 1. Tvrdší zeleninu (mrkev, brambory, batáty, dýně) můžete do fritézy vložit o 5 minut dříve.
- 2. Pro výraznější chuť přidejte bylinky až na konci pečení, aby nezhořkly.
- 3. Skvělý efekt udělá pár kapek balzamiky nebo citronové šťávy.
- 4. Při použití mražené zeleniny prodlužte pečení na 20–25 minut.



www.sencor.cz



SENCOR

ŠTRÚDL

 **Čas:** 20 min

 **Teplota:** 170 °C

 **Porce:** 4

Suroviny:

- 1 balení listového těsta (nejlépe s máslem)
- 3 jablka (oloupaná a nastrouhaná)
- 2 lžičky skořice
- 2 lžíce medu
- 1 lžíce strouhanky nebo strouhaného kokosu
- 1 vejce (na potření)
- moučkový cukr (na posypání)

Postup:

1. Rozbalte listové těsto a posypte strouhankou nebo kokosem, aby se náplň nevsákla.
2. Oloupaná jablka nastrouhejte nahrubo a rozprostřete doprostřed těsta. Posypte skořicí a rovnoměrně pokapejte medem.
3. Závín zarolujte (nezapomeňte kraje přehnout, aby náplň nevytekla).
4. Potřete rozšlehaným vejcem.
5. Přeneste do fritézy (ideálně do papírové formy, aby nevytekla šťáva) a pečte 15 minut na 170 °C.
6. Po upečení posypte moučkovým cukrem a podávejte.

Tip:

- Pokud se bojíte popraskání závínu, udělejte do těsta pár malých vpichů špejlí – pára tak snadno unikne.
- Jablka můžete nechat syrová, nebo je krátce orestovat na másle se skořicí – štrůdl pak získá výraznější chuť.
- Pro jinou variantu zkuste do náplně přidat hrst rozinek, vlašských ořechů nebo trochu perníkového koření.



SENCOR

DOMÁCÍ BAKE ROLLS



DOMÁCÍ BAKE ROLLS

SENCOR

🕒 Čas: 15 min

🌡️ Teplota: 160 °C

👤 Porce: 3

Suroviny:

- 2 rohlíky nebo menší bageta (ideálně den staré)
- 1–2 lžičky oleje nebo olej ve spreji
- sůl
- koření dle chuti (např. pizza koření, sušený česnek, paprika, bylinky...)

Postup:

1. Pečivo nakrájejte na tenká kolečka (5–8 mm).
2. Kolečka z obou stran lehce potřete olejem nebo použijte olej ve spreji.
3. Osolte a posypte oblíbeným kořením. Můžete kombinovat více příchutí – např. část jen se solí, část s česnekem atd.
4. Předehřejte fritézu na 160 °C (cca 3 minuty).
5. Pečivo vložte do košíku fritézy a pečte 10 minut při 160 °C. V polovině pečení kolečka obraťte, aby se propekla rovnoměrně.
6. Nechte krátce vychladnout a podávejte – nejlépe k vínu, pivu nebo jako rychlý snack na večer.

Tip:

- Pokud chcete extra křupavou verzi, nechte pečivo před pečením chvíli proschnout na vzduchu.
- Hotové bake rolls skladujte maximálně 2 dny v uzavíratelné dóze, ale nejlepší jsou čerstvé – většinou zmizí ihned po upečení.



www.sencor.cz