



*Kuřecí quesadilla*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage®**

# Kuřecí quesadilla



the Combi Wave™ 3 in 1



Příprava: 10 minut / Smažení: 6 minut



Počet porcí: 2

*2 tortilly (20 cm průměr)  
60 g strouhaného sýru čedar  
50 g vařeného kuřecího masa natrhaného  
na kousky*

*Na podávání: zakysaná smetana,  
nakládané chilli papričky jalapenos,  
salsa a koriandr*

## Postup

1. Polovinu každé tortilly posypte sýrem.  
Přidejte kuřecí maso a přeložte.
2. Stiskněte tlačítko horkovzdušného fritování, nastavte teplotu na 220 °C a dobu smažení 6 minut. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev přehřát. Poté vložte naplněné tortilly na přehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. V polovině smažení tortilly otočte.
3. Hotové zapečené tortilly nakrájejte a podávejte ozdobené zakysanou smetanou, nakládanými chilli papričkami jalapenos, salsou a koriandrem.



*Plněné pečené brambory*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Plněné pečené brambory



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 10 minut / Pečení: 1 hodina

 Počet porcí: 4

*4 plátky slaniny*  
*4 větší brambory (asi 280 g každá)*  
*1 lžíce olivového oleje*  
*200 g nastrouhaného sýru čedar*  
*120 g zakysané smetany*

*1 jarní cibulka, nakrájená na tenké plátky*  
*Sůl a čerstvé mletý pepř na dochucení*

## Postup

1. Vyberte SMART COOK BACON a ovladačem ADJUST nastavte 4 plátky. Kombinovanou pečicí pánev vložte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předehřát po dobu asi 3 minuty. Plátky slaniny rozložte na předehřátou pečicí pánev v jedné vrstvě. Stiskněte tlačítko START a opékejte asi 5 minut. Sejměte z pánve a nahrubo nasekejte.
2. Stiskněte tlačítko rychlé kombinované přípravy a nastavte teplotu na 200 °C a dobu přípravy 45 minut. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předehřát.
3. Každou bramboru propíchněte 4krát až 5krát vidličkou nebo nožem. Potřete celou bramboru olejem a okořeňte solí a pepřem. Vložte brambory na předehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
4. Nechte upečené brambory vychladnout asi 3 minuty a poté ostrým nožem nařízněte do kříže horní část každé brambory. Mírně stiskněte, aby se rozevřela. Nasypte do vzniklého otvoru sýr.
5. Stiskněte tlačítko mikrovlnné trouby a nastavte výkon 100 % a dobu přípravy 30 sekund. Stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
6. Podávejte upečenou bramboru ozdobenou zakysanou smetanou, slaninou a jarní cibulkou.



*Frittata s artyčoky*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Frittata s artyčoky



the Combi Wave™ 3 in 1



Příprava: 15 minut / Pečení: 30 minut



Počet porcí: 4

## Suroviny

6 velkých vajec

180 ml šlehačky

120 g strouhaného sýru čedar

1 jarní cibulka, nakrájená na tenké plátky

1 stroužek česneku, rozdrcený

3 stonky listového zelí, bez listové části, nakrájené na větší kousky

190g sklenice marinovaných srdíček artyčoků, scezené, rozpůlené

Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení

## Postup

1. Ve velké míse vyšlehejte vejce a šlehačku. Předejte polovinu nastrouhaného sýra, cibulku a česnek. Okořeňte solí a pepřem.
2. Zlehka vymažte kulatou formu (průměr asi 24 cm), vhodnou pro přípravu v mikrovlnné troubě. Na dno formy rozložte stonky zelí a zalijte vaječnou směsí. Rozložte artyčoky a zasypte zbývajícím sýrem.
3. Stiskněte tlačítko rychlé kombinované přípravy a nastavte teplotu na 180 °C a dobu přípravy 30 minut. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předeřhát. Jakmile je pánev předeřhátá, položte na ni formu a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
4. Před podáváním nechte asi 5 minut stát.



*Salát z růžičkové kapusty se zálivkou z granátového jablka*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**

# Salát z růžičkové kapusty se zálivkou z granátového jablka



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 15 minut / Smažení: 20 minut

 Počet porcí: 4

300 g růžičkové kapusty, rozpůlené  
1 lžíce olivového oleje  
Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení  
20 g míchaných lístků salátu  
2 lžíce opečených plátků mandlí  
40 g kozího sýra

Zálivka z granátového jablka  
1 lžíce octa z červeného vína  
2 lžičky melasy z granátového jablka  
1 lžičky javorového sirupu  
½ lžičky dijonské hořčice  
½ lžičky čerstvých lístků tymiánu  
1 lžíce olivového oleje  
Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení

## Postup

1. Do středně velké mísy vložte růžičkovou kapustu a olej. Okořeňte solí a pepřem a dobře promíchejte.
2. Stiskněte tlačítko horkovzdušného fritování, nastavte teplotu na 200 °C a dobu smažení 20 minut. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předeřhát. Poté rozložte v jedné vrstvě růžičkou kapustu rozkrojenou stranou dolů na předeřhátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí. V polovině přípravy růžičkovou kapustu otočte.
3. **Příprava zálivky z granátového jablka:**  
Do menší mísky vložte ocet, melasu, javorový sirup, hořčici a tymián a dobře vyšlehejte. Přidejte olej a znovu vyšlehejte, aby se suroviny řádně spojily. Okořeňte solí a pepřem.
4. Opečenou růžičkovou kapustu přendejte do středně velké mísky, přidejte lístky salátu a zálivku. Podávejte ozdobené plátky mandlí a kozím sýrem.





*Steak z květáku s červenou pálivou omáčkou Zhug*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Steak z květáku s pálivou omáčkou Zhug

 Příprava: 20 minut / Smažení: 25 minut

 Počet porcí: 4



the Combi Wave™ 3 in 1

*1 středně velký květák (asi 800 g)  
2 lžíce olivového oleje  
Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení*

## Pálivá omáčka Zhug

*4 dlouhé červené chilli papričky, nakrájené  
na větší kousky  
15 g lístků koriandru  
1 stroužek česneku, rozdrcený  
½ lžičky mletého koriandru  
½ lžičky mletého kmínu  
1 ½ lžičky mořské soli  
2 lžíce olivového oleje  
1 lžíce citrónové šťávy*

## Postup

- Pálivá omáčka Zhug:** Vložte všechny suroviny do nádoby food procesoru a rozmixujte, dokud se suroviny nespojí. Přendejte do malé misky, zakryjte a uložte stranou.
- Z květáku odstraňte listy a košťál tak, aby hlava zůstala v celku. Nakrájejte květák na asi 4 cm silné plátky. Plátky potřete z obou stran olejem. Okořeňte solí a pepřem.
- Stiskněte tlačítko horkovzdušného fritování, nastavte teplotu na 230 °C a dobu smažení 25 minut. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předehřát. Poté rozložte plátky květáku na předehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí. V polovině přípravy květák otočte.
- Podávejte s pálivou omáčkou Zhug.

*Tip: Kousky květáku potřete olivovým olejem a vložte je na pečicí pánev. Smažte asi 15 minut dozlatova.*



*Kuře pro jednoho*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage**

# Kuře pro jednoho



the Combi Wave™ 3 in 1



Příprava: 10 minut / Vaření: 9 minut



Počet porcí: 1

*1 kuřecí prso (asi 225 g), nakrájené na proužky 1 cm*

*170 g sladkých brambor, oloupaných, nakrájených na kousky 1 cm*

*Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení*

*60 ml kuřecího vývaru*

*100 g mladé brokolice*

*Měsíčky citrónu na podávání*

Hořčicová marináda s javorovým sirupem

*2 lžíce olivového oleje*

*1 lžíce celozrnné hořčice*

*2 lžíce javorového sirupu*

*1 stroužek česneku, rozdrčený*

*1 lžička nahrubo nastrouhané citrónové kůry*

*2 lžíce citrónové šťávy*

*½ lžičky mořské soli*

## Postup

### 1. **Hořčicová marináda s javorovým sirupem:**

Vložte všechny suroviny do středně velké misky a řádně vyšlehejte, až se suroviny spojí. Rozdělte marinádu na polovinu a jednu polovinu uložte stranou.

2. Do druhé poloviny vložte kuřecí maso a dobře promíchejte.

3. Sladké brambory rozložte do formy vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě. Okořeňte solí a pepřem a přelijte kuřecím vývarem. Zakryjte víkem s otvory nebo potravinovou fólií a položte na otočný talíř.

4. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 100 % a dobu přípravy 5 minut. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí.

5. Kuřecí maso rozložte na sladké brambory a přidejte brokolici. Zakryjte a vložte zpět do trouby. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon na 100 % a dobu přípravy na 4 minuty. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí.

6. Nechte 2 minuty odležet. Zakapejte kuře zbývající marinádou. Podávejte ozdobené měsíčky citrónu.



*Křupavé krevety s tatarskou omáčkou*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Křupavé krevety s tatarskou omáčkou



Příprava: 20 minut / Smažení: 7 minut



Počet porcí: 4



the Combi Wave™ 3 in 1

*2 lžíce hladké mouky*

*½ lžičky chilli prášku*

*Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení*

*1 velké vejce, zlehka vyšlehané*

*30 g panko strouhanky*

*12 velkých syrových krevet, oloupaných,  
očistěných, ocas ponechte*

*Olaj ve spreji*

*Petržel a limetka na podávání*

Tatarská omáčka

*100 g majonézy*

*2 lžíce citrónové šťávy*

*2 lžíce kapar, opláchnutých,  
scezených a nakrájených nahrubo*

*2 lžíce najemno nakrájených kyselých  
okurek*

*1 jarní cibulka, nakrájená najemno*

*1 lžíce najemno nasekané plocholísté  
petržele*

## Postup

- Tatarská omáčka:** V malé misce smíchejte všechny suroviny.
- Do středně velké misky vložte mouku, chilli prášek, sůl a pepř. Do dalších dvou misek vložte vejce a strouhanku.
- Nejdříve vložte krevet do mouky, oklepejte a poté vložte do vejce. Nechte trochu okapat a nakonec obalte ve strouhance. Opakujte celý proces se všemi krevetami. Obalené krevety uložte do chladničky, než je budete smažit.
- Stiskněte tlačítko horkovzdušného fritování, nastavte teplotu na 230 °C a dobu smažení 7 minut. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev přehřát. Poté rozložte krevety na přehřátou pánev a postříkejte olejem. Stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí. Během přípravy krevety neotáčejte.
- Posypte hotové krevety petrželí a podávejte s tatarskou omáčkou a limetkou.



*Pečené kuře na tymiánu s citrónem*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage**

# Pečené kuře na tymiánu s citrónem



the Combi Wave™ 3 in 1



Příprava: 15 minut / Pečení: 1 hodina 15 minut / Odležení: 10 minut



Počet porcí: 4

*2 stroužky česneku, nakrájené najemno*

*10 g plocholisté petržele, nasekané najemno*

*1 lžiče nasekaných lístků tymiánu*

*2 lžiče najemno nastrouhané citrónové kůry*

*40 g másla o pokojové teplotě*

*1 celé kuře (asi 1,6 kg)*

*Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení*

## Postup

1. V malé misce smíchejte česnek, petržel, tymián, citrónovou kůru. Přidejte máslo a dobře promíchejte. Rozdělte na poloviny.
2. Kuře řádně otřete dosucha. Potřete řádně polovinou bylinkového másla. Okořeňte solí a pepřem. Spojte stehna vzadu k sobě a pomocí potravinového provázku je k sobě opatrně přivažte.
3. Stiskněte tlačítko nabídky pokrmů, vyberte způsob COOK a položku CHICKEN (1,6 kg). Nerozloženou pečicí pánev položte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předehřát. Poté položte kuře, prsní stranou nahoru, na předehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
4. Upečené kuře přendejte na velký talíř, zakryjte jej a nechte odpočinout 5 až 10 minut před potřetím zbývajícím máslem a podáváním.





*Zapečené sýrové brambory*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage**®

# Zapečené sýrové brambory



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 15 minut / Pečení: 52 minut / Odležení: 10 minut

 Počet porcí: 4-6

*250 ml šlehačky*

*180 g najemno nastrouhaného sýru gruyere*

*Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení*

*1 brambor, oloupaných a nakrájených na tenké plátky*

## Postup

1. Ve velké míse vhodné pro přípravu mikrovlnné troubě smíchejte šlehačku se  $\frac{3}{4}$  sýra. Vložte ji na otočný talíř.
2. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 100 % a dobu přípravy 1 minutu a 30 sekund. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí. V polovině přípravy zamíchejte. Okořeňte solí a pepřem.
3. Zlehka vymažte kulatou formu (průměr asi 24 cm), vhodnou pro přípravu v mikrovlnné troubě. Na dno formy rozložte třetinu brambor tak, aby se mírně překrývaly. Na brambory nalijte třetinu sýrové směsi. Opakujte se zbývajících bramborami a sýrovou směsí. Nakonec zasypte zbývajícím sýrem.
4. Stiskněte tlačítko rychlé kombinované přípravy a nastavte teplotu na 200 °C a dobu přípravy 50 minut. Nerozloženou pečicí pánev položte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev přehřát. Poté položte formu na přehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
5. Před podáváním nechte 10 minut odstát.



*Salát z quinoa a se zálivkou z jablečného cideru.*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Salát z quinoa a se zálivkou z jablečného cideru



the Combi Wave™ 3 in 1

🕒 Příprava: 20 minut / Pečení: 22 minut / Odležení: 10 minut

👥 Počet porcí: 4

200 g červené quinoa, opláchnuté, scezené  
500 ml vody  
100 g růžiček květáku  
1 středně velká mrkev, nastrohaná nahrubo  
2 jarní cibulky, nakrájené na tenké plátky  
60 g plocholisté petržele, nasekané nahrubo  
140 g rozpůlených cherry rajčat  
80 g opražených plátků mandlí  
100 g sýru Feta  
Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení

Zálivka z jablečného cideru

2 lžíce octa z jablečného cideru  
1 lžička soli  
1 lžička dijonské hořčice  
60 ml olivového oleje extra virgin  
Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení

## Postup

1. Do velké misky vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě vložte quinoa. Přidejte vodu a položte na otočný talíř.
2. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 100 % a dobu přípravy 15 minut. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí.
3. Nechte stát 10 minut a poté zamíchejte. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu.
4. Do misky vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě vložte květák. Přidejte 1 lžici vody, zakryjte víkem s otvory nebo potravinovou fólií a položte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko nabídky pokrmů, vyberte způsob COOK a položku SOFT VEG, 100 g. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí. V polovině přípravy zamíchejte. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu.
5. **Zálivka z jablečného cideru:** V malé misce řádně vyšlehejte ocet, med, hořčici a olej. Okořeňte solí a pepřem.
6. Jakmile jsou quinoa a květák vychladlé, vložte je do velké mísy. Přidejte mrkev, cibuli, petržel, rajčata, mandle a sýr Feta.
7. Přelijte zálivkou, okořeňte solí a pepřem a dobře promíchejte. Podávejte vychlazené nebo při pokojové teplotě.



*Losos s bylinkami*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage**®

# Losos s bylinkami



the Combi Wave™ 3 in 1



Příprava: 10 minut / Pečení: 11 minut



Počet porcí: 2

*1 stroužek česneku, rozdrcený*

*1 lžice nasekaného oregana*

*1 lžice nasekané bazalky*

*½ lžičky mletého kmínu*

*Špetka sušených chilli vloček*

*2 porce lososa s kůží (200 g každá)*

*Mořská sůl na podávání*

*Olivový olej na podávání*

*Zelený salát na podávání*

## Postup

1. V malé misce smíchejte česnek, bylinky, kmín a chilli. Osolte porce lososa. Poté posypte bylinkovou směsí a položte plátky citrónu.
2. Stiskněte tlačítko nabídky pokrmů, vyberte způsob COOK a položku FISH, 400 g. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev přehřát. Poté položte lososa kůží dolů na přehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
3. Zakapejte malým množstvím oleje a podávejte se zeleným salátem.



*Kořeněné hovězí s omáčkou chimichurri*




the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Kořeněné hovězí s omáčkou chimichurri



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 15 minut / Pečení: 50 minut / Odležení: 15 minut

 Počet porcí: 6–8

*1,5 kg vykostěné hovězí pečeně*

*2 lžíce olivového oleje*

*1 lžíce soli*

*1 lžíce papriky*

*1 lžíce hořčičného prášku*

*2 lžičky mletého kmínu*

*1 lžička čerstvě mletého pepře*

Omáčka chimichurri

*125 ml olivového oleje extra virgin*

*15 plocholisté petržele, nasekané najemno*

*15 g lístků koriandru, nasekané najemno*

*60 ml sherry octa*

*1 malá šalotka, nakrájená najemno*

*2 stroužky česneku, rozdrčené*

*1 lžička sušených chilli vloček*

*Mořská sůl na dochucení*

## Postup

1. Pomocí potravinového provázku stáhněte hovězí maso. Nechte asi 2cm mezery. V malé misce smíchejte olej, sůl a koření a potřete směsí hovězí maso.
2. Stiskněte tlačítko rychlé kombinované přípravy a nastavte teplotu na 200 °C a dobu přípravy 50 minut. Nerozloženou pečicí pánev položte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předehřát. Poté položte hovězí maso na předehřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
3. **Omáčka chimichurri:** V malé misce smíchejte všechny suroviny, osolte a uložte stranou.
4. Hovězí maso přesuňte na táč, zakryjte a nechte odpočinout asi 15 minut. Poté sejměte provázek. Nakrájejte a podávejte s omáčkou chimichurri.

*Poznámka – doba přípravy odpovídá středně propečenému hovězímu masu.*





the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Ryba s bylinkovým máslem



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 15 minut / Pečení: 13 minut

 Počet porcí: 1

*20 g másla o pokojové teplotě  
1 malý stroužek česneku, rozdrcený  
1 šalotka (asi 25 g), nasekaná najemno  
1 lžička nahrubo nasekaného oregana  
½ lžičky čerstvých listků tymiánu  
1 lžička nahrubo nastrouhané citrónové kůry*

*1 porce bílé ryby s kůží (asi 200 g)  
Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení  
100 g malých brambor  
100 g očištěného chřestu  
Měsíčky citrónu na podávání*

## Postup

1. V malé misce smíchejte máslo, česnek, šalotku, oregano, tymián a kůru.
2. Okořeňte rybu solí a pepřem.
3. Stiskněte tlačítko nabídky pokrmů, vyberte způsob COOK a položku FISH, 200 g. Rozložte nohy kombinované pečicí pánve a položte ji na otočný talíř. Stiskněte tlačítko START a nechte pánev předeřhřát. Poté položte rybu kůží dolů na předeřhřátou pánev a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
4. Vyjměte upečenou rybu a zakryjte, aby zůstala teplá.
5. Brambory propíchněte vidličkou a vložte je do nádoby vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě s 1 lžící vody. Zakryjte víkem s otvory nebo potravinovou fólií. Položte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 100 % a dobu přípravy 3 minuty. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí. V polovině přípravy brambory otočte.
6. Chřest vložte je do nádoby vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě s 1 lžící vody. Zakryjte víkem s otvory nebo potravinovou fólií. Položte na otočný talíř. Stiskněte tlačítko nabídky pokrmů, vyberte způsob COOK a položku SOFT VEG, 100 g. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí. Poté sceďte a okořeňte solí a pepřem.
7. Upečenou rybu ozdobte bylinkovým máslem. Podávejte s bramborami, chřestem a měsíčky citrónu.



*Jablečný koláč se skořicí*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Jablečný koláč se skořicí



the Combi Wave™ 3 in 1



Příprava: 30 minut / Pečení: 50 minut / Odležení: 10 minut



Počet porcí: 8

*225 g hladké mouky*

*2 lžičky prášku do pečiva*

*125 g nesoleného másla o pokojové teplotě,  
plus 20 g navíc na potřetí*

*100 g krupicového cukru, plus 2 lžice navíc*

*2 lžičky vanilkového extraktu*

*2 velká vejce*

*180 ml mléka*

*1 středně velké jablko Granny Smith,  
oloupené, bez jadřince, nakrájené na tenké  
plátky*

*½ lžičky mleté skořice*

*Moučkový cukr na posypání*

*Šlehačka a maliny na podávání*

## Postup

1. Kulatou formu (průměr asi 20 cm) vyložte pečicím papírem.
2. Smíchejte mouku a prášek do pečiva
3. V míse kuchyňského robota vyšlehejte máslo, cukr a vanilkový extrakt, až bude směs bílá a nadýchaná. Přidejte vejce jedno po druhém. Každé nechte řádně zašlehat.
4. Pomocí gumové stěrky přidejte střídavě mouku a mléko. Dobře zpracujte.
5. Těsto nalijte do formy. Přidejte jablka tak, aby se zlehka překrývala. Potřete rozpuštěným máslem. Smíchejte skořici a 2 lžičky cukru a posypte směsí jablka.
6. Na otočný talíř postavte mřížku. Stiskněte tlačítko trouby, nastavte teplotu přípravy na 180 °C a dobu přípravy na 40 až 45 minut. Stiskněte tlačítko START nechte troubu přehřát. Poté položte formu na mřížku a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
7. Po upečení nechte koláč ve formě odležet asi 10 minut a poté jej vyklopte na kovovou mřížku, aby vychladl.
8. Posypte moučkovým cukrem. Podávejte se šlehačkou a malinami.



*Borůvkový mug cake s krémovou polevou.*



the Combi Wave™ 3 in 1

**Sage**®

# Borůvkový mug cake s krémovou polevou



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 10 minut / Pečení: 1 minuta a 30 sekund

 Počet porcí: 1

*2 lžíce rostlinného oleje*

*1 lžíce mléka*

*1 žloutek*

*1 lžička krupicového cukru*

*Špetka soli*

*1 lžička vanilkového extraktu*

*35 g hladké mouky s práškem do pečiva*

*40 g mražených nebo čerstvých borůvek*

*30 g krémového sýra o pokojové teplotě*

*1 lžička moučkového cukru*

## Postup

1. V malé misce smíchejte olej, mléko, žloutek, cukr, sůl a vanilkový extrakt. Přidejte mouku a dobře smíchejte. Opatrně předejte borůvky. Pomocí lžíce přendejte těsto do hrnku vhodného pro přípravu v mikrovlnné troubě, objem asi 375 ml. Položte hrnek na otočný talíř.
2. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 100 % a dobu přípravy 1 minutu a 30 sekund. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí.
3. Mezitím vložte krémový sýr a moučkový cukr do malé misky a dobře promíchejte.
4. Vyměňte hrnek z trouby a nechte stát asi 1 minutu. Podávejte horké, potřené polevou z krémového sýra.



*Rychlý banánový chléb*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage**

# Rychlý banánový chléb



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 20 minut / Pečení: 55 minut / Odležení: 10 minut

 Počet porcí: 8

100 g *krupicového cukru*

100 g *světlého hnědého cukru*

140 g *bílého jogurtu*

2 *velká vejce*

80 ml *rostlinného oleje*

240 g *rozmačkaných banánů,*

*plus 1 oloupaný středně velký banán*

225 g *hladké mouky s práškem do pečiva*

1 *lžice javorového sirupu na potřetí*

*Máslo a borůvky na podávání*

## Postup

1. Hranatou pečicí formu (asi 21 x 11 x 7 cm) pečicím papírem.
2. Ve velké míse smíchejte cukry, jogurt, vejce a olej. Přidejte rozmačkané banány. Nakonec přidejte mouku a dobře promíchejte.
3. Těsto přendejte do formy. Rozpulte zbývající banán podélně a položte rozkrojenou stranou na těsto. Potřete banán javorovým sirupem.
4. Na otočný talíř postavte mřížku. Stiskněte tlačítko trouby, nastavte teplotu přípravy na 180 °C a dobu přípravy na 55 až 60 minut. Stiskněte tlačítko START nechte troubu předehřát. Poté položte formu na mřížku a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
5. Po upečení nechte chléb ve formě odležet asi 10 minut a poté jej vyklopte na kovovou mřížku, aby vychladl.
6. Podávejte s máslem a borůvkami.

*Poznámka: Budete potřebovat asi 3 zralé banány.*





*Čokoládové brownies s omáčkou ze slaného karamelu*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

**Sage®**

# Čokoládové brownies se slaným karamellem



the Combi Wave™ 3 in 1

 Příprava: 20 minut / Pečení: 40 minut / Odležení: 10 minut

 Počet porcí: 12

## Brownies

60 g hořké čokolády, nakrájené na kousky  
125 g másla, nakrájené na kousky  
3 velká vejce, o pokojové teplotě  
1 ½ lžičky vanilkového extraktu  
330 g krupicového cukru  
35 g kakaa  
75 g hladké mouky  
35 g mouky s práškem do pečiva  
½ lžičky jedlé soli  
100 g bílé čokolády, nakrájené na kousky  
100 g mléčné čokolády, nakrájené na kousky

## Slaný karamel

30 g másla, nakrájeného na kousky  
75 g světlého hnědého cukru  
2 lžice smetany ke šlehání  
1 lžice vanilkového extraktu  
½ lžičky vločkové mořské soli

## Postup

- 1. Brownies:** Vyrožte čtvercovou formu (20 cm) vhodnou pro přípravu v mikrovlnné troubě pečicím papírem.
- Do misky vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě vložte hořkou čokoládu a máslo. Vložte misku na otočný talíř. Stiskněte tlačítko rychlé volby pro rozpuštění čokolády, nastavte 50 g a stiskněte tlačítko START. Jakmile zazní zvukové upozornění, zamíchejte čokoládovou směsí. Na konci přípravy řádně promíchejte a nechte vychladnout asi 10 minut.
- Přidejte vejce a vanilkový extrakt. Dobře promíchejte a přidejte cukr, prosáté kakao, mouky a jedlou sodu a nakonec opatrně smíchejte bílou a mléčnou čokoládu. Nalijte těsto do formy a zarovnejte.
- Na otočný talíř postavte mřížku. Stiskněte tlačítko trouby, nastavte teplotu přípravy na 180 °C a dobu přípravy na 35 minut. Stiskněte tlačítko START nechte troubu předehřát. Poté položte formu na mřížku a stiskněte tlačítko START. Příprava se spustí.
- Po dokončení nechte brownies vychladnout ve formě.
- 6. Slaný karamel:** V nádobě vhodné pro přípravu v mikrovlnné troubě smíchejte máslo, cukr, smetanu a vanilkový extrakt. Vložte nádobu na otočný talíř. Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 80 % a dobu přípravy 1 minutu. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí. Přidejte sůl a míchejte, dokud se máslo a cukr nerozpustí.
- Stiskněte tlačítko mikrovlnné přípravy a nastavte výkon 80 % a dobu přípravy 1 minutu. Stiskněte tlačítko START a příprava se spustí. Zamíchejte a nechte vychladnout na pokojovou teplotu.
- Přelijte slaným karamellem a podávejte.