Vaše osobní kuchařka receptů

a nápadů pro vyšší komfort v kuchyni!

Se zajímavými recepty

intelligent kitchens

Hettich INTERNATIONAL

Optimální uspořádání kuchyně

Funkce kuchyně se v uplynulých letech postupně změnila. Moderní kuchyně, to už není jen čistě a výhradně izolované pracoviště hospodyně - je to obytná místnost, kde se odehrává velká část života členů domácnosti. Tady se pravidelně schází celá rodina, tady se setkáváme s přáteli, tady si společně vychutnáváme vaření nebo trávíme příjemné večery.

Líbivý vzhled?
Ten už nestačí!

Aby moderní kuchyň splňovala soudobé požadavky, musí vedle dobrého vzhledu nabízet také maximální komfort. Pobyt v kuchyni musí uživatele potěšit!
A práce musí jít od ruky – snadno, rychle a efektivně.

Informace
pro navrhování kuchyně

Při navrhování nové kuchyně se nabízí řada možností, jak optimalizovat běžné každodenní činnosti. Rozhodující je přitom snaha o dosažení maximálního komfortu. Začíná to už pořízením plánku s půdorysem místnosti. Poté je třeba analyzovat všechny běžné aktivity v kuchyni a jejich vzájemnou návaznost, aby se minimalizovala námaha uživatele. Nesmí se zapomínat na ergonomickou výšku pracovní plochy a na přehledné uspořádání užitného prostoru zásuvek. Nepřizpůsobujte se! Žádejte variabilní systém, který se přizpůsobí Vám!

Dobré recepty
pro úspěšné navrhování kuchyně

Na následujících stránkách najdete několik „receptů", které jsme sestavili na základě našich dlouholetých zkušeností. Tyto zkušenosti Vám pomohou sestavit si kuchyň, která bude optimálně splňovat Vaše požadavky. Přidali jsme několik receptů na zajímavé pokrmy z knihy „Fix gekocht" nakladatelství G+U. Objevte recepty, které Vám – stejně jako systémy kování Hettich - pomohou šetřit Váš čas.
Přejeme dobrou chuť!

Efektivnější práce v kuchyni!

Jak na to?

Na počátku každého návrhu nové kuchyně jsou Vaše vlastní zkušenosti a individuální očekávání – sami nejlépe víte, co chcete v kuchyni dělat a jak by vaše nová kuchyň měla vypadat. Začněme seznamem činností, které většina lidí hodlá dělat v moderní kuchyni:

- ukládat a skladovat potraviny
- ukládat hrnce, pánve, pekáče, tácy…
- připravovat a podávat pokrmy
- ukládat řadu věcí, které jsou nutné ke stolování, m. j. talíře, příbory, sklenice, porcelán, prostírání atd.
- mýt nádobí
- sbírat a třídit odpad
- optimálně osvětlit nejen pracovní plochu
- neublížit sobě a svým blízkým ☺

Dalším krokem je navržení prostoru pro všechny výše uvedené – i další zde neuvedené - aktivity. Máme pro Vás několik řešení, která Vám usnadní spoustu věcí a postarají se o hladký chod domácích prací.

Žádný kuchyňský maraton:

Pro optimalizaci pracovních procesů, zkrácení vzdáleností a úsporu času je důležité dobře promyslet způsob a místo uložení všech předmětů v kuchyni. Snažte se věci skladovat co nejblíže místa, kde je používáte, tj. např. hrnce a pánve v blízkosti varné desky nebo sporáku, talíře a šálky v blízkosti jídelního stolu a mycí prostředky v blízkosti dřezu. Zní to jako samozřejmost, ale důsledným dodržováním této zásady a použitím speciálních systémů kování pro vybavení skříní lze v kuchyni dosáhnout výrazně vyššího komfortu.

Doporučení expertů

V „Pracovní skupině pro moderní kuchyně" (Arbeitskreis Moderne Küche - AMK) působí řada expertů z německých firem, kteří se profesionálně zabývají výrobou moderních a progresivních kuchyní. Tato skupina expertů se zabývá jak designem kuchyní, tak i analýzou využívání kuchyní v praxi.
Experti doporučují pro racionální uspořádání kuchyně následující schéma (půdorys platí pro praváky, leváci mohou použít zrcadlový obraz návrhu). Hlavní body (zprava doleva) jsou:

1. Místo pro přípravu pokrmů
2. Varná deska nebo sporák
3. Místo pro mytí nádobí
4. Odkládací plocha

Z toho plynou návrhy řešení úložných prostor v kuchyni, které představujeme na následujících stránkách.

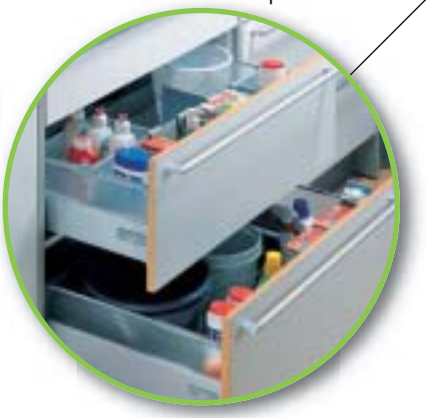
1. Skladování potravin

2. Skladování potravin

3. Příprava pokrmů

4. Skladování hrnců a pánví

5. Skladování čistících prostředků, uložení tříděného odpadu



6. Skladování talířů, příborů, porcelánu, sklenic, prostírání atd.

Optimální a přehledné pracovní procesy

Cílem je neomezený, ergonomický a rychlý přístup k důležitým věcem. Tady záleží na správné kombinaci. Základem je tematické rozdělení všech částí kuchyně. Skříně vybavené vhodným a účelným kováním Hettich zaručí přístup vždy v rekordně krátké době.

Rozhodující je správná kombinace:

Vynikající celek je tvořen dlouhou řadou správně sestavených přísad.

Je to jako s výbornou polévkou. Vyzkoušejte tento recept:

Jemná rybí polévka

pro 4 osoby:

1 svazek jarní cibulky
1 menší zelený paprikový lusk
2 lžíce olivového oleje
1 velký stroužek česneku
1 velká plechovka oloupaných rajčat (800 g)
1/4 l suchého bílého nebo červeného vína
3 lžíce bylinek (např. „provensálské koření“)
sůl / bílý pepř
400 g rybího filé, směs (např. cejn, tuňák, treska, losos)
100 g oloupaných, vařených garnátů (čerstvé nebo mražené)

Doba přípravy: cca 25 min.
1 porce: cca 285 kcal

1 Jarní cibulku a paprikový lusk omyjeme a očistíme, vše drobně nakrájíme na kostky. Rozpálíme olej v širokém hrnci a lehce osmahneme zeleninu. Oloupeme česnek a vymačkáme do hrnce.

2 Přidáme rozmačkaná rajčata včetně šťávy a víno. Dále přidáme bylinky, sůl a pepř, všechno necháme vařit za stálého míchání na mírném ohni asi 10 min.

3 Mezitím omyjeme rybí filé a garnáty, filé nakrájíme na kostky. Promícháme s ostatními přísadami, zakryjeme a necháme ještě 5 min. mírně povařit. Polévku ochutnáme a podáváme horkou.

Jak si zachovat přehled o celém obsahu spíže

Zásoby potravin by se měly skladovat na dosah sporáku nebo varné desky, aby byly vždy rychle a snadno po ruce.

Doporučení 1:

- **Výsuvný rám se závěsnými koši Hettich Dispensa**
  Celý obsah spíže se dá snadno vysunout před korpus a díky tomu získáte úplný přehled a rychlý přístup k uloženým zásobám. Taková skříň se dodává v několika výškách i šířkách a dodá Vaší kuchyni nádech exkluzivity.

Doporučení 2:

- **Zásuvky Hettich InnoTech zabudované nad sebou ve vysoké skříni**
  Všechny uložené předměty jsou snadno dostupné díky montáži zásuvek na kvalitní plnovýsuvy s dlouhou životností a hladkým chodem.

Vychutnejte si přístup ke všem úrovním!

Pohodlný přístup k zásobám uloženým v několika úrovních nad sebou nabízí řešení vysoké spíže s plnovýsuvy Hettich Quadro. Perfektní přehled z levé i pravé strany a ideální přístup.

Obdobně platí i pro lasagne: více úrovní = více chuti!

Rychlé mořské lasagne

Pro 4 osoby:

Sůl
1/4 l rybího vývaru nebo lehký zeleninový vývar
3 lžíce tuku
1 dózička mletého šafránu (cca 1 g)
bílý pepř
300 g míchaného rybího filé
(např. losos, pstruh a okoun červený)
75 g oloupaných, uvařených garnátů
3 lžíce citrónové šťávy
8 zelených těstovinových plátků lasagne (bez předvaření)

Doba přípravy: cca 25 min.
Na 1 porci: ca. 210 kcal

1 V širokém hrnci přivedeme k varu asi 4 l osolené vody. Mezitím necháme zprudka zavařit v širokém hrnci rybí základ. Potom vmícháme tuk a šafrán, omáčku ochutíme solí a pepřem a necháme krátce povařit.

2 Současně omyjeme rybí filé studenou vodou, osušíme kuchyňským papírem a nakrájíme na kostičky. Garnáty omyjeme ve studené vodě a také osušíme. Obojí v misce pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opepříme.

3 Plátky lasagne necháme vařit asi 5 min. v osolené vodě. Připravenou garnátovo-rybí směs dáme do šafránové omáčky a necháme je za mírného tepla 3-4 min. dojít.

4 Plátky lasagne vyjmeme z vody a necháme dobře okapat. Čtyři plátky rozdělíme na hluboké talíře, na ně dáme rybí ragú a přikryjeme zbývajícími nudlemi.

Jak urychlit přístup

ke všem zásobám

Široké a hluboké zásuvky Hettich InnoTech pojmou i velké a neskladné předměty. Obsah je přehledně uspořádaný a vždy snadno přístupný.

Doporučení 3:

- **Velkokapacitní zásuvka Hettich InnoTech XXL**
  Velký úložný prostor se snadným přístupem, s místem dokonce pro přepravku plnou minerálek v PET-lahvích. Tato zásuvka nepotřebuje opěrná kolečka. Soklová lišta se při otevření zásuvky automaticky nadzvedne, aby nepoškrábala třeba nerovnou podlahovou krytinu.

- **Zásuvka Hettich InnoTech s vysokými zády a uzavřenými zvýšenými boky TopSide**
  Na špičkových plnovýsuvech Hettich Quadro s hladkým chodem, s dělícími prvky pro organizaci vnitřního užitného prostoru, pro volně ložené a balené potraviny.
  Využijete velký úložný prostor a máte přehled až do nejzazšího koutku. Všechny předměty jsou v pohodlném dosahu.

Vychutnejte si ten prostor!

Pokud je v kuchyni málo místa, často se věci ukládají jedna na druhou – po přehlednosti ani stopy. Ale uvnitř širokých a hlubokých zásuvek Hettich InnoTech lze přehledně uložit věci velkého objemu.

To by Vám mohlo připomínat rohlíčky z listového těsta, které jsou po upečení pěkně nadýchané. Vyzkoušejte si tento recept:

Rohlíčky z listového těsta

Na 8 ks:

2 polévkové lžíce vlašských ořechů / 2 polévkové lžíce nasekaných mandlí
150 g ořechového krému (např. Ricotta)
1 lžíce tekutého medu
1 špetka skořice
1 role lístkového těsta (230 g)
1 vejce na potření
Kromě toho: papír na pečení

Doba přípravy: cca 30 min.
1 rohlíček: cca 200 kcal

1 Troubu necháme rozehřát na 225°. Jeden plech vyložíme papírem na pečení. Nasekané vlašské ořechy a 1 lžíci nasekaných mandlí necháme lehce opražit na teflonové pánvi bez tuku (krok 1). Vložíme do misky a promícháme s krémem Ricotta, medem a skořicí.

2 Listové těsto rozválíme a rozkrojíme na 8 dortových dílů (krok 2). Nyní dáme 1 lžíci ořechového krému Ricotta na širší konec každého dílu a svineme (krok 3), na stranách je stlačíme a mírně zahneme do tvaru rohlíčku. Položíme na připravený plech.

3 V hrníčku ušleháme vejce, rohlíčky jím potřeme a posypeme zbytkem nasekaných mandlí.
V předehřáté troubě (střední poloha, teplota vzduchu 200°). Pečeme 10–15 min. do zlatohněda. Podáváme ještě teplé, ale ne horké.

Co potřebujete k vaření a pečení

V ideálním případě máte všechny věci, které potřebujete k vaření nebo pečení, uložené ve skříni pod varnou deskou nebo v její bezprostřední blízkosti.

Doporučení 1:

- **Zásuvka Hettich InnoTech s příborníkovou vložkou**
  pro drobné kuchyňské pomůcky
- **Zásuvka Hettich InnoTech s vysokými zády a uzavřenými boky TopSide**
  a vhodným členěním vnitřního prostoru pro bezpečné a přehledné uložení potřebných přísad

Doporučení 2:

- Výsuvné koše v dolní skříňce umístěné vedle sporáku jsou ideální pro uložení lahví s olejem nebo octem, koření apod. Kompaktní systém, který nezabere moc místa, a umožní snadný a rychlý přístup. Díky úzkým rozměrům se dá zabudovat takřka do každé kuchyně.

Okořeňte Vaši kuchyň!

Vhodně zvolené kování může jedinečně „okořenit" Vaši kuchyň. Je to jako se salátem, klíčem k úspěchu je rafinovaný dressing.

Zkuste někdy tuto variantu:

Pestrý salát s mandlovou omáčkou Ricotta

Pro 4 osoby:

30 g oloupaných mandlí (cca. 6 lžic)
175 g Ricotta
4 lžíce jablečného octa / 1 lžíce jablečné šťávy
6 lžic mléka
sůl / černý pepř
několik kapek tabasca
1 sáček chlazené salátové míchané zeleniny (250 g)

Doba přípravy: cca 20 min.
1 porce: cca 145 kcal

1 Mandle opražíme na teflonové pánvi do zlatohněda a vyjmeme.

2 Ricottu, jablečný ocet, jablečnou šťávu a mléko umícháme v krém. Vmícháme polovinu mandlí a dressing dochutíme solí, pepřem a tabascem.

3 Salát opereme v sítku, osušíme a přebereme, dáme na talíř. Polijeme dressingem a vše posypeme zbývajícími mandlemi.

Jak šikovně uložit všechny hrnce a pánve

Hrnce, pánve a pomůcky na pečení zabírají v kuchyni spoustu místa. Promyšlené řešení úložného prostoru pomůže i v té nejmenší kuchyni.

Doporučení 1:

- Různá řešení pro rohové skříňky Vám pomohou beze zbytku využít i zdánlivě nedostupný prostor v koutě kuchyně. Rafinované systémy kování pro úhel 90 nebo 135 stupňů, s celokruhovou nebo půlkruhovou otočnou policí.

Spousta hrnců pro chutný eintopf!

Pořádná sbírka hrnců všech tvarů a velikostí si vyžaduje spoustu místa. Ještě dobře, že promyšlená řešení umožňují jejich přehledné a bezpečné uložení.

Když už hrnec, tak s vydatnou hustou polévkou „eintopf". Uvedený recept Vás snad navnadí.

Doporučení 2:

- **Zásuvka Hettich InnoTech pod sporákem**
  pro uložení plochých předmětů

- **Zásuvka Hettich InnoTech s vysokými zády a uzavřenými boky TopSide**
  Polohovatelné relingy a dělicí přepážky umožní bezproblémové uložení hrnců a pokliček.

Červený eintopf s fazolemi

Pro 4 osoby:

100 g kabanosu / 2 velké brambory (400 g)
1 pórek / 1 stroužek česneku
1/2 l zeleninového vývaru
1 velká dóza fazolí „Kidney" (800 g)
1 dóza rajčat (400 g)
sůl / černý pepř
1/4 lžičky sušených, rozdrobených lusků chilli
1 lžíce sušeného tymiánu

Doba přípravy: cca 25 min.
1 porce: cca 300 kcal

1 Kabanos nakrájíme na tenké plátky. Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky. Očistíme pórek, omyjeme a nakrájíme na kroužky. Oloupeme a nasekáme česnek na drobné kousky.

2 Plátky kabanosu lehce opečeme bez tuku ve velkém hrnci. Brambory, pórek a česnek zpěníme dozlatova. Podléváme vývarem.

3 Fazole Kidney necháme okapat a dáme do hrnce. Dále přidáme rajčata se šťávou a rozmačkáme je vařečkou.

4 Eintopf okořeníme solí, pepřem, sušenými chilli-paprikami a tymiánem, přivedeme do varu a necháme zakryté asi 15 min. na mírném ohni.

Před podáváním eintopf ještě jednou dochutíme.

Jak bezpečně uskladnit čistící prostředky

Optimální místo pro uložení čistících prostředků je ve skříni pod dřezem. Užitný prostor této skříňky se dá lépe využít díky novým systémům kování. Přístup k těmto chemikáliím navíc můžete zabezpečit pomocí dětské pojistky Hettich EasyLock.

Doporučení 1:

- **Zásuvka Hettich InnoTech pod dřezem**
  Speciální zásuvka se sníženými zády umožňuje efektivní a ergonomické využití úložného prostoru.
- **Velkokapacitní zásuvka Hettich InnoTech XXL**
  Pojme dokonce i plastová vědra.

Doporučení 2:

- **Zásuvka Hettich InnoTech s plastovými vložkami** pro menší čistící a úklidové pomůcky.
- **Zásuvky Hettich InnoTech se zvýšenými zády, uzavřenými boky TopSide a organizačními doplňky**

Doporučení 3:

- **Hettich EasyLock** je dětská pojistka, která zabraňuje neoprávněnému přístupu do vymezených skříněk. Výborné řešení pro zajištění věcí, které by mohly být nebezpečné pro děti.

Děti to láká – jistě!

V kuchyni mají děti stále co objevovat. Je výhodou, pokud máte možnost „dát pod zámek" nebezpečné věci jako např. čistící prostředky nebo nože. Komfortní dětská pojistka Hettich EasyLock Vaše děti ochrání.

Meruňkové vafle přivedou děti na jiné myšlenky. Sladké překvapení, které se vyplatí zkusit.

Meruňkové vafle se skořicovým krémem

Pro 4 osoby:

Pro přípravu vaflí:
75 g měkkého másla
2 vejce
1 balení vanilkového cukru
100 g mouky
1 lžíce prášku do pečiva
100 g jogurtu
3 lžíce mléka
40 g měkkých, osušených meruněk
Tuk na vymazání vaflové formy

Pro přípravu krému:
100 g jogurtu
100 g Mascarpone
3 lžíce mléka
1 lžíce cukru
1 lžička skořice

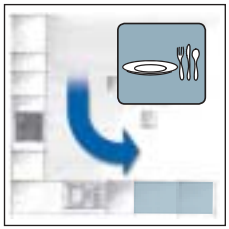
Doba přípravy: cca 25 min.
1 porce: cca 490 kcal

1 Smícháme máslo s vejci a vanilkovým cukrem do krému. Prášek do pečiva vmícháme do mouky a vmícháme jogurt a mléko. Nakonec nakrájíme meruňky na malé kostky a vmícháme do těsta.

2 Necháme rozehřát formu na vafle a případně vymažeme. Vložíme čtvrtinu těsta a vafli necháme usmažit do zlatohněda. Stejně postupujeme u dalších.

3 Mezitím smícháme jogurt s Mascarpone, mlékem, cukrem a skořicí. Krém servírujeme spolu s vaflemi.

Jak uložit spoustu talířů a příborů



Obsah zásuvky je cenný, ale přesto můžete bez obav „stohovat" do výšky.

Zásuvky Hettich InnoTech s vysokými zády a uzavřenými zvýšenými boky TopSide poskytují velký využitelný objem. Vzácný porcelán nemůže vypadnout a Vy máte neustále přehled.

Doporučení 2:

- **Mobilní nábytkové prvky** si přesunete tam, kde je zrovna potřebujete. Ideální pro dynamickou domácnost.

Doporučení 1:

- **Zásuvka Hettich InnoTech s variabilní příborníkovou vložkou** Příbory a drobné kuchyňské pomůcky nejrůznějších velikostí zde najdou přesně tolik místa, kolik potřebují.
- **Zásuvky Hettich InnoTech s vysokými zády, uzavřenými zvýšenými boky TopSide a univerzálním systémem pro členění vnitřního prostoru s hliníkovými profily**

Jedna vrstva na druhou – bez obav!

V širokých a hlubokých zásuvkách Hettich InnoTech můžete bez problémů ukládat celé „stohy" nádobí.

Princip je podobný jako příprava hamburgerů – prostě jedna vrstva na druhou, s chutí do toho:

Hamburger

Pro 4 osoby:

500 g libového mletého hovězího
sůl / černý pepř
1 lžíce oleje (dle libosti)
4 celozrnné housky
2 lžíce hořčice
2 lžíce kečupu / 2 lžíce chilli-omáčky
4 salátové listy
1 červená cibule
50 g salátových okurek
2 rajčata

Doba přípravy: cca 20 min.
1 porce: cca 420 kcal

1 Rozžhavíme gril sporáku nebo gril na dřevěné uhlí. Mleté maso okořeníme trochou soli a pepře. Vytvarujeme do 2 cm silných, kulatých koláčů.

2 Hamburgery opečeme na grilu v troubě, na grilu na dřevěném uhlí nebo na olejem vytřené teflonové pánvi. Každou stranu opékáme 3-4 min. Hamburgery mají být uvnitř lehce narůžovělé a velmi šťavnaté.

3 Mezitím rozpůlíme a opečeme housky a orestujeme v troubě nebo pomocí topinkovače. Poloviny potřeme hořčicí, kečupem a chilli-omáčkou. Omyjeme salát a necháme oschnout, položíme na dolní poloviny housek.

4 Oloupeme cibuli a nakrájíme na tenké kroužky. Omyjeme okurky a podle chuti je i oloupeme, nakrájíme na tenké plátky. Omyjeme rajčata a nakrájíme na plátky. Vše vložíme spolu s opečeným hamburgerem mezi poloviny housky a jemně stiskneme.

Kde se vyplácí volný přístup do Vašich skříní

Pokud zůstanou na skříni otevřena obyčejná dvířka na závěsech, neobejde se to bez rizika. Na rozdíl od tuctových dvířek Vám posuvná, skládaná nebo výklopná dvířka nejsou v cestě ani v otevřeném stavu. Rafinované systémy Hettich snižují riziko úrazu v kuchyni a navíc mají mimořádně atraktivní design.

Doporučení 1:

- **Hettich Vertico Synchro**
  Stačí pohyb jedné úchytky nahoru nebo dolů a synchronizovaně se otvírají nebo zavírají dvě protiběžná křídla.
- **Hettich Vertico Mono**
  Tady se jediné křídlo pohybuje nahoru a dolů.

Doporučení 2:

- **Skládaná dvířka**
  Stačí zlehka zatáhnout za úchytku, otevře a složí se celé 2-křídlo. Pro Vás to znamená větší volný prostor ve výši hlavy, protože do místnosti zasahuje jen polovina šířky dvířek.

Doporučení 3:

- **Výklopné kování**
  Snadno a rychle vyklopíte dvířka nahoru. Získáte úplný přehled o obsahu skříně a nic Vám nepřekáží při pohybu před skříní. A navíc je to další dekorativní prvek ve vaší kuchyni.

Užijte si větší volnost pohybu!

Dvířka, která Vám nejsou v cestě, zvětšují Váš volný prostor. A o ten často jde při přípravě pokrmů.

Např. při rozmáchlém obracení omelety. Ale také méně artistická příprava může mít chutný výsledek.

Oříšková omeleta se šunkou

Pro 4 osoby:

50 g plátků lískových oříšků nebo mandlí
8 vajec
100 g kyselé smetany
sůl / černý pepř
1 špetka mletého koriandru
2 lžíce nasekané petržele (čerstvé nebo mražené)
100 g tenkých plátků libové šunky
1 lžíce másla

Doba přípravy: cca 20 min.
1 porce: cca 310 kcal

1 Plátky lískových oříšků a mandlí orestujeme na teflonové pánvi bez tuku do zlatohněda. Plátky pak vyjmeme a necháme vychladnout.

2 Polovinu oříšků a mandlí rozdrobíme v dlani a smícháme s vejci a kysanou smetanou. Okořeníme solí, pepřem, koriandrem a petrželí. Šunku nakrájíme na proužky.

3 Ve dvou malých teflonových pánvích rozpustíme po lžičce másla. Vložíme na každou pánev čtvrtinu vaječné masy a necháme krátce osmažit. Posypeme ořechovými a mandlovými plátky, omelety obrátíme a dosmažíme. Následně usmažíme i další dvě omelety.

Fitness-tip:
Přejete si ještě extra porci plnou vitamínů? Očistěte paprikový lusk, nakrájejte na drobné kostky a omeletu při pečení posypeme paprikou místo šunky. Případně použijte spolu se šunkou.

Silent System – rozdíl poznáte na vlastní uši !

Vychutnejte si ten klid – tlumiče Hettich Silent System utlumí dovírání zásuvky InnoTech před hlučným nárazem na korpus. Výsledkem je příjemný klid a zvýšený komfort bydlení.

Naše doporučení:

- **Silent System**
  tlumí hluk
  - při zavírání zásuvky Hettich InnoTech
  - při zavírání dvířek na závěsech Hettich Intermat
  - při zavírání výsuvného rámu Hettich Dispensa

Už nikdy více hlučný náraz na korpus ani přeházený obsah zásuvky. Silent System měkce utlumí pohyb a tiše zavře zásuvku, dvířka atd.

Šetrné tlumení:

Komfort, který uklidňuje.
Relaxujte každý den.

Šetrný přístup je nejlepší také u přípravy pokrmů – zkuste si to s tímto receptem.

Dušené lososové kotlety

Pro 4 osoby:

1 malá cibule / 1 pórek
1 řapíkatý celer
1 bobkový list / 1/8 l suchého bílého vína
400 ml rybího základu (ze sklenice)
sůl / černý pepř
1 chemicky neošetřený citrón
4 lososové kotlety (každá cca 200 g) / 1 lžíce másla
2 lžíce mouky / 75 g smetany
2 lžíce nasekaného kopru (čerstvý nebo mražený)

Doba přípravy: cca 20 min.
1 porce: cca 490 kcal

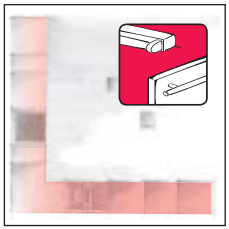
1 Oloupeme cibuli, opereme a očistíme pórek a celer. Vše nahrubo nakrájíme a spolu s bobkovým listem, vínem a rybím základem vložíme do širokého hrnce, osolíme a opepříme. Přidáme citrón omytý v horké vodě, nakrájený na osminy. Vše přivedeme k varu.

2 Omyjeme lososové kotlety a položíme vedle sebe na napařovací rošt (krok 1). Rošt postavíme do hrnce (krok 2), pevně uzavřeme a kousky ryby 8-12 min. (podle tloušťky) podusíme.

3 Mezitím v hrnci rozpustíme máslo, poprášíme moukou a za stálého míchání necháme zpěnit dozlatova (krok 3). Podlijeme smetanou a necháme mírně povařit.

4 Když je losos hotový, nalijeme asi 200 ml vydušené šťávy přes sítko do smetanové omáčky a necháme ji krátce povařit. Omáčku ochutíme ještě solí, pepřem a koprem a podáváme spolu s lososovými kotletami.

Jak si správně osvětlit kuchyň!



Osvětlení je alfou a omegou při správném navrhování ergonomicky zdařilé kuchyně. Nesmí se zapomenout na náladové tlumené osvětlení místnosti, ani na jasné osvětlení pracovní plochy.

Doporučení 1:

- **Pracovní plocha**
  Standardní stropní svítidla v místnosti nemohou stačit pro kvalitní osvětlení pracovní plochy. Speciální systémy svítidel Hettich Magic pro osvětlení pracovní desky zaručí jasné světlo bez nepříjemných stínů.

Doporučení 2:

- **Decentní náladové osvětlení pomocí barevných LED-diod Hettich Magic**
  Barvy mají velký vliv na náladu. Svěží modrá u snídaně nebo hřejivá jantarová u večeře ve dvou – s technologií moderních LED-svítidel máte na výběr.

magic

Jaké světlo? Podle situace!

Představte si optimální osvětlení. Cokoli v kuchyni děláte, přizpůsobí se Vašim potřebám.

Doporučení 3:

- **Výrazné akcenty pomocí nábytkových svítidel Hettich Magic k montáži na plochu nebo k zapuštění do plochy**
  Ať už je to skryté svítidlo, zapuštěné do plochy, nebo dekorativní svítidlo namontované na nábytku – bodové osvětlení zdůrazní detaily

Rýže s garnáty

Pro 4 osoby:

400 ml humrového nebo rybího základu (ze sklenice)
200 g dlouhozrnné rýže
1 malá dóza kukuřice (140 g)
200 g vařených garnátů (čerstvé nebo mražené)
sůl / černý pepř
citronové koření
tabasco (jen několik kapek)
2 lžíce sekaného kopru (čerstvý nebo mražený)

Doba přípravy: cca 30 min.
1 porce: cca 335 kcal

1 Humrový základ a rýži dáme do pánve. Přivedeme do varu, přikryjeme pokličkou, zmírníme plamen a necháme pomalu vařit cca 10 minut.

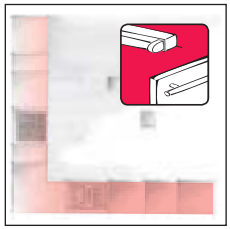
2 Necháme okapat kukuřici, přidáme garnáty, vše okořeníme solí, pepřem, citronovým kořením a tabascem. Přimícháme kopr a vše necháme dovařit pod pokličkou cca 5-10 minut, dokud není rýže hotová. V případě potřeby ještě podlejeme troškou vody.

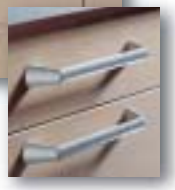
3 Rýžovou směs pikantně dochutíme solí, pepřem a případně tabascem.

Jak si pomocí úchytek doladit kuchyň

Vedle praktické funkce jsou úchytky také důležitým stylovým prvkem kuchyně.

PRO DECOR





Doporučení 1:

- **Důraz na styl**
  Ať už jsou to úchytky v retro-stylu pro rustikální kuchyně, jednoduché nebo rafinovaně tvarované úchytky pro moderní kuchyně ... tvar a barva úchytek podtrhují vzhled kuchyně podle osobního vkusu.

Doporučení 2:

- **Optimální ergonomie**
  Dlouhé úchytky v rozměrových řadách podle běžných rozměrů korpusu dokreslují promyšlený vzhled interiéru a navíc usnadňují manipulaci s moderními zásuvkami velké šířky.

PRO DECOR

„Jíme také očima"...

Vkusně upravený pokrm bude chutnat ještě lépe. Konečná úprava před podáváním by měla doladit první dojem z pohledu na pokrm a naznačit aroma. Nápaditě servírování nemusí být nákladné ani časově náročné.

Několik tipů:

Tipy a rady

- Bílé talíře nejprve posypat nahrubo mletým pepřem, drobně krájenými bylinkami, drcenými pistáciovými oříšky nebo vhodným kořením (např. curry) a až poté naložit na talíř porci pokrmu.
- Talířky na desert posypat práškovým cukrem nebo skořicovým cukrem.
- Klasika: hotový pokrm posypat čerstvými bylinkami. Ideální situace nastane, pokud si na terase můžete natrhat vlastní mátové, bazalkové nebo tymiánové lístky.
- Zvýraznit barevné kontrasty: hodí se např. proužky papriky (červená, žlutá nebo zelená), nakrájená rajčata, jarní cibulka, plátky citronu atd.

hettich DOMA V DOBRÉM NÁBYTKU

Hettich ČR k.s., Jihlavská 3, 591 01 Žďár nad Sázavou

www.hettich.cz

Hettich SR s.r.o., Olbrachtova 28, 911 01 Trenčín

www.hettich.sk