



iCombi[®] Pro

Zdravé trendy vaření



Petr Náhlík, Kristýna Ostratická
červen 2021

Špaldové celozrnné burger bulky

iCombi Pro

Špaldové celozrnné bulky – cca 10 ks

- > 2 lžíce sušeného droždí
- > 240 ml teplé vody
- > 240 ml teplého mléka
- > 2 vejce
- > 4 lžíce (50 g) rozpuštěného ghí
- > 2 lžíce (40 g) medu
- > 1,5 ČL mořské soli
- > 500 g celozrnné špaldové mouky
- > cca 270 g hladké špaldové mouky
- > Rozšlehané vejce na pomazání, semínka na posypání

Do velké mísy dejte teplou vodu s droždím a dobře promíchejte, dokud se droždí nerozpustí. V druhé míse smíchejte mléko, vejce, ghí, med a sůl. Obě směsi spojte a postupně přidávejte a vpracujte mouku.

Pomocí robotu těsto zpracujte, dokud nebude krásně hladké, pružné, ale na stěny nádoby, ve které pracujete, se už nebude lepit. Tento proces by měl trvat asi 10 min. Těsto nechte kynout na teplém místě, dokud nezdvoujnásobí svůj objem, přibližně hodinu.

Těsto na pomoučené ploše rozdělte na 10 stejných dílů a vytvarujte bulky a položte je na plech. Nechte kynout, dokud nezdvoujnásobí svůj objem, cca 30 min.

Potřete bulky rozšlehaným vejcem a posypejte semínky. Pečeme 12 minut na proces „Měkké housky“ nebo 15 – 18 minut v horkovzdušné troubě na 180°C.



Trhané kuřecí maso s avokádovým dipem

iCombi Pro

Trhané kuřecí maso

- › 6 kuřecích stehen
- › 20 g grilovacího koření
- › 1 lžíce oleje
- › 2 cibule na plátky
- › 2 lžíce BBQ omáčky

Podlité stehna na proces „Dušení drůbeže“ s teplotní sondou, dokud nejde maso od kosti nebo na 180°C v troubě pod pokličkou. Po vytáhnutí roztrhejte a smíchejte s výpekem.

Avokádový dip – 10 porcí

Dvě zralé avokáda, 2 lžíce citronové šťávy, 1 stroužek česneku, 4 lžíce extra panenského olivového oleje, 2 lžičky dijonské hořčice, sůl a pepř rozmixujte dohladka.



