

recipes



tescoma[®]



Spanish omelette (tortilla) (serves 4)

en

Ingredients: 6 medium-sized potatoes, 6 eggs, 2 dl cooking oil, 1 onion, salt

Recipe: Cut peeled and drained potatoes into thin slices, submerge them entirely in heated oil in the deeper pan and fry until soft and golden brown. Strain and set the potatoes aside, leaving them to blot on paper towels and remove the oil from the pan. Treat both pans with a little oil, add the fried potatoes, pour in whisked eggs, season with salt, join the pans and fold them together. Cook in the folded double-sided frying pan at a moderate temperature until the eggs are set; move the pan while cooking to prevent the eggs from sticking. Then turn the double-sided pan over and cook until done. Serve the omelette cooked to golden brown either hot or cold. The Spanish omelette can also be made with a finely chopped onion, fried until soft and blended into the mixture of potatoes and whisked eggs.

Španělská omeleta (tortilla) (4 porce)

cs

Ingredientie: 6 středně velkých brambor, 6 vajec, 2 dl oleje na smažení, 1 cibule, sůl

Postup: Oloupané, osušené brambory nakrájejte na tenké plátky, vložte do hlubší pánve do horkého oleje tak, aby byly celé ponořeny a usmažte je doměkka a dozlatova. Poté brambory sceďte a dejte stranou a nechte na papírovém ubrusku okapat, olej z pánve slijte. Obě pánve vytřete trochou oleje, přidejte hotové usmažené brambory, zalijte rozšlehanými vejci, osolte, obě pánve spojte a přiklopte. Pečte v uzavřené oboustranné pánvi při mírné teplotě, dokud vejce neztuhnou, pánvi během pečení pohybujte, aby se omeleta nepřilepila. Poté oboustrannou pánev obraťte a dopečte. Dozlatova opečenou omeletu podávejte horkou nebo po studenu. Španělskou omeletu lze připravit i s doměkka osmaženou nadrobno pokrájenou cibulí, kterou přimíchejte do směsi brambor a rozšlehaných vajec.

Spanisches Omelett (Tortilla) (4 Portionen)

de

Zutaten: 6 mittelgroße Kartoffeln, 6 Eier, 2 dl Öl zum Braten, 1 Zwiebel, Salz

Vorgehensweise: Kartoffeln schälen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden, in eine tiefere Bratpfanne legen, wobei die Kartoffelscheiben im Öl schwimmen sollen, weich und goldgelb anbraten. Dann Kartoffeln abseihen, zur Seite stellen, auf einem Papiertuch abtropfen lassen, Öl abgießen. Beide Bratpfannen mit etwa Öl bestreichen, fertige gebratene Kartoffeln zugeben, verquirlte Eiermasse gießen, salzen, beide Bratpfannen verbinden und zuklappen. Bei milder Hitze in der geschlossenen Doppelpfanne braten, Eier stocken lassen, beim Braten mit der Doppelpfanne bewegen, damit das Omelett nicht anhaftet. Danach die Doppelpfanne umdrehen und das Gargut fertig braten. Goldgelbes Omelett heiß oder kalt servieren. Spanische Tortilla kann man ebenfalls mit weich angerösteter klein gehackter Zwiebel vorbereiten, die Zwiebelstücke sind dabei der Kartoffel- und Eiermasse zuzufügen.

Omelette espagnole (tortilla) (4 portions)

fr

Ingrédients : 6 pommes de terre de taille moyenne, 6 œufs, 20 cl d'huile de friture, 1 oignon, sel

Préparation : Couper les pommes de terre épluchées et éponnées en fines tranches, les mettre dans la poêle profonde dans l'huile chaude de telle façon qu'elles soient entièrement immergées et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres et dorées. Egoutter ensuite les pommes de terre, les réserver à côté en les laissant égoutter sur une serviette en papier ; enlever l'huile de la poêle. Graisser les deux poêles avec un peu d'huile, ajouter les pommes de terre frites, arroser avec les œufs battus, saler, assembler les deux poêles et fermer. Faire cuire dans la poêle double bien fermée jusqu'à ce que les œufs soient pris ; faire bouger la poêle pendant la cuisson pour que l'omelette ne colle pas. Retourner ensuite la poêle double et laisser finir la cuisson. Servir l'omelette dorée chaude ou froide. Il est possible de préparer l'omelette espagnole également avec de l'oignon : couper l'oignon en très petits cubes, le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré, l'ajouter au mélange de pommes de terre et d'œufs battus.

Omelette spagnola (tortilla) (per 4 persone)

it

Ingredienti: 6 patate, 6 uova, 2 dl di olio, 1 cipolla, sale

Ricetta: Tagliare le patate precedentemente sbucciate a fette sottili, friggerle in olio fino a doratura in una padella fonda. Asciugare l'olio in eccesso della frittura con un foglio di carta da cucina. Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio, aggiungere le patate fritte, le uova sbattute, condire con sale ed unire le due padelle. Cuocere nella padella doppia a temperatura moderata; muovere la padella durante il processo di cottura per evitare che le uova si attacchino sul fondo. Poi girare la padella dall'altro lato per cuocere uniformemente l'omelette. Servire l'omelette calda oppure fredda a seconda dei gusti. L'omelette spagnola può essere preparata anche aggiungendo della cipolla alle uova sbattute e alle patate.

Tortilla española (tortilla de patatas) (4 raciones)

es

Ingredientes: 6 patatas medianas, 6 huevos, 2 dl de aceite, 1 cebolla, sal

Receta: Cortar las patatas peladas y lavadas en láminas finas, sumergirlas en aceite caliente en la sartén honda y freír hasta que estén blandas. Sacar las patatas escurriendo bien el aceite y retirar el aceite de la sartén. Untar ambas sartenes con un poco de aceite. Añadir las patatas fritas a los huevos batidos, sazonar con sal y verter en la sartén, unir las sartenes y cerrarlas. Cocinar en la sartén cerrada de doble cara a una temperatura moderada hasta que el huevo esté cuajado; mover la sartén mientras cocina para prevenir que se pegue. A continuación girar la sartén de doble cara y cocinar por el otro lado hasta que esté cuajada. Servir la tortilla cocinada y dorada caliente o fría. La tortilla Española también se puede hacer con cebolla finamente picada, freír hasta que esté blanda y mezclar con las patatas y los huevos batidos.



Omelete espanhola (tortilha) (Para 4 pessoas)

pt

Ingredientes: 6 batatas médias, 6 ovos, 2 dl óleo de cozinha, 1 cebola, sal

Receita: Corte as batatas descascadas em pequenos pedaços, coloque-as na frigideira mais funda completamente cobertas pelo óleo aquecido e deixe fritar até estarem douradas. Escorra as batatas e coloque-as de lado com papel para escorrer melhor e retire o óleo da frigideira. Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo, adicione as batatas fritas, deite os ovos batidos, tempere com sal e junte as frigideiras. Cozinhe nas frigideiras a uma temperatura média até os ovos estarem prontos. Mexa a frigideira enquanto cozinha para que os ovos não colem. Depois, vire as frigideiras e cozinhe até estar pronto. A omelete pode ser servida quente ou fria. A omelete espanhola pode também ser feita com cebola picada, fritar até alourar e juntar ao preparado de batatas e ovos batidos.

Omlet hiszpański (tortilla) (4 porcje)

pl

Składniki: 6 średniej wielkości ziemniaków, 6 jajek, 2 dl oleju do smażenia, 1 cebula, sól

Przygotowanie: Obrane, osuszone ziemniaki należy pokroić w cienkie plastry, następnie włożyć do głębszej patelni. Ziemniaki należy smażyć na gorącym oleju tak, aby całe były w nim zanurzone, do momentu aż będą miękkie i złote. Następnie ziemniaki należy wyjąć i pozostawić do odsączenia na ręczniku papierowym, pozostały olej wylać. Obie patelnie należy posmarować odrobiną oleju, ułożyć usmażone ziemniaki, zalać roztrzepanymi jajkami, posolić. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć. Piec w zamkniętej dwustronnej patelni na wolnym ogniu, do momentu, aż jajka się zetną. Patelnię należy poruszać w trakcie smażenia, aby omlet się nie przypalił. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, omlet dosmażyć. Na złoto usmażony omlet można podawać na zimno lub na gorąco. Hiszpański omlet można podawać również z podsmażoną, drobno pokrojoną cebulą, którą wcześniej należy dodać do mieszanki z ziemniaków i roztrzepanych jajek.

Španielska omeleta (tortilla) (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 6 stredne veľkých zemiakov, 6 vajec, 2 dl oleja na vyprážanie, 1 cibuľa, soľ

Postup: Olúpané, osušené zemiaky nakrájajte na tenké plátky, vložte do hlbšej panvice do horúceho oleja tak, aby boli celé ponorené a vyprážajte ich domäkka a dozlatista. Potom zemiaky scedte a nechajte na papierovom obrúsku odkvapkať, olej z panvice zlejte. Obidve panvice vytrite trochou oleja, pridajte hotové vyprážené zemiaky, zalejte rozšľahanými vajcami, osolte, obidve panvice spojte a priklopte. Pečte v uzavretej obojstrannej panvici pri miernej teplote, až kým vajcia nestuhnú, panvicou počas pečenia pohybujte, aby sa omeleta neprilepila. Potom obojstrannú panvicu obráťte a dopečte. Dozlatista opečenú omeletu podávajte horúcu alebo studenú. Španielsku omeletu možno pripraviť aj s domäkka opraženou nadrobno pokrájanou cibuľou, ktorú primiešajte do zmesi zemiakov a rozšľahaných vajec.

Испанский омлет (тортилья) (4 порции)

ru

Ингредиенты: 4 картофелины среднего размера, 6 яиц, 2 дл масла для жарки, 1 луковица, соль

Процесс приготовления: Очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками, вложите в глубокую сковороду в разогретое масло так, чтобы ломтики были полностью покрыты маслом и обжарьте до мягкости и золотистого цвета. Затем картофель сцедите и дайте стечь на бумажной салфетке, масло из сковороды вылейте. Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла, поместите в сковороду готовый жареный картофель, залейте взбитыми яйцами, посолите, соедините обе сковороды и прикройте. Выпекайте в закрытой двухсторонней сковороде при умеренной температуре, пока яйца не свернутся, встряхивайте сковороду во время жарки, чтобы омлет не прилип. Затем двустороннюю сковороду переверните и дожарьте омлет. Обжаренный до золотистого цвета омлет подавайте горячим или холодным. Испанский омлет можно приготовить также с обжаренным до мягкости мелко нарезанным луком, который смешивается с картофелем и взбитыми яйцами.





Omelette with Chorizo (serves 4)

en

Ingredients: 3 medium-sized boiled potatoes, 8 eggs, 100 g Chorizo or other sausage, 2 tbsp oil, 1 onion, 1 tbsp olives, 1 small red pepper, 1 tbsp parsley leaves, salt, pepper

Recipe: Sauté finely chopped onions on the pan greased with oil together with Chorizo or other sausage cut into small pieces. Add boiled potatoes cut into circles and pour whisked eggs on top. Season with salt and pepper as desired. Join the pans, fold them together and cook slowly until the eggs have partly set; then add the sliced red pepper with olives and parsley leaves. Finally turn the double-sided pan over and cook until golden brown.

Omeleta s chorizem (4 porce)

cs

Ingredience: 3 středně velké vařené brambory, 8 vajec, 100 g suchého salámu chorizo nebo klobásy, 2 lžičce oleje, 1 cibule, 1 lžičce oliv, 1 menší červená paprika, 1 lžičce listové petrželky, sůl, pepř

Postup: Najemno nakrájenou cibulku orestujte na olejem vymaštěné pánvi společně s chorizem nebo klobásou pokrájenou na menší kousky. Přidejte na kolečka krájené vařené brambory a vše zalijte rozšlehanými vejci. Osolte a opepřete dle chuti. Obě pánve spojte a přiklopte a pečte pozvolna do částečného ztuhnutí vajec, poté přidejte nakrájenou papriku s olivami a listovou petrželkou. Nakonec oboustrannou pánev obraťte a dopečte do zlatova.



Chorizo-Omelett (4 Portionen)

de

Zutaten: 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 8 Eier, 100 g Chorizo, bzw. luftgetrocknete Wurst, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 EL Oliven, 1 kleinere rote Paprikaschote, 1 EL Petersilieblätter, Salz, Pfeffer

Vorgehensweise: Fein gehackte Zwiebel mit den kleineren Chorizo-, bzw. Bratwurststücken in der befettete Bratpfanne anbraten. Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden, in die Bratpfanne zugeben, mit verquirlten Eiern übergießen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Bratpfanne verbinden, zuklappen, langsam braten, bis die Eiermasse teilweise dick wird. Dann geschnittene Paprikaschote, Oliven und Petersilieblätter zugeben. Zum Schluss Doppelpfanne umdrehen und goldgelb braten.

Omelette au chorizo (4 portions)

fr

Ingrédients : 3 pommes de terre cuites de taille moyenne, 8 œufs, 100 g de saucisson sec chorizo ou autre saucisson, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'olives, 1 petit poivron rouge, 1 cuillère à soupe de persil vert frais, sel, poivre

Préparation : Faire revenir l'oignon finement haché dans une poêle huilée ensemble avec le chorizo ou saucisson coupé en petits morceaux. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles et arroser le tout avec les œufs battus. Saler et poivrer selon votre goût. Assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire jusqu'à ce que les œufs soient partiellement pris, ajouter ensuite le poivron coupé en dés, les olives et le persil vert. Retourner la poêle double et laisser finir la cuisson jusqu'à ce que l'omelette soit dorée.

Omelette con Chorizo (per 4 persone)

it

Ingredienti: 3 patate medie bollite, 8 uova, 100 g di Chorizo o un altro tipo di salume affumicato e speziato, 2 cucchiai da tavola di olio, 1 cipolla, 1 cucchiaio di olive, 1 peperone rosso, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, sale e pepe

Ricetta: Far soffriggere nella padella la cipolla con l'olio e il Chorizo a pezzetti. Aggiungere le patate bollite tagliate a cerchi sottili e versare sopra le uova precedentemente sbattute. Insaporire con sale e pepe. Ganciare le due padelle, chiudere e cuocere a fuoco lento fino a far rapprendere le uova. Aggiungere il peperone tagliato a fette con le olive ed il prezzemolo. Girare la padella per proseguire la cottura dall'altro lato fino a doratura.

Tortilla con Chorizo (4 raciones)

es

Ingredientes: 3 patatas medianas hervidas, 8 huevos, 100 g de Chorizo u otro embutido, 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 1 cucharada de olivas, 1 pimiento rojo pequeño, 1 cucharada de hojas de perejil, sal, pimienta

Receta: Saltear la cebolla finamente picada en la sartén engrasada con aceite. Mezclar el Chorizo u otro embutido cortado en pequeños trozos con las patatas hervidas cortadas en rodajas y los huevos batidos. Sazonar con sal y pimienta al gusto y verter en la sartén. Unir las sartenes, cerrarlas y cocinar lentamente hasta que el huevo esté parcialmente cuajado; entonces añadir el pimiento rojo cortado, las olivas y el perejil. Finalmente girar la sartén de doble cara y cocinar hasta que esté dorada.



Omelete com Chouriço (para 4)

pt

Ingredientes: 3 batatas cozidas de tamanho médio, 8 ovos, 100g de Chouriço ou outro enchido, 2 colheres de sopa de óleo, 1 cebola, 1 colher de sopa de azeitonas, 1 pequeno pimento vermelho, 1 colher de sopa de folhas de salsa, sal e pimenta

Receita: Salteie numa panela untada com óleo a cebola cortada fininha e o chouriço cortado em pequenos pedaços. Adicione as batatas previamente cozidas e cortadas em círculos, junte os ovos mexidos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Junte uma frigideira com a outra e deixe cozinhar lentamente até os ovos estarem parcialmente cozidos, adicione o pimento cortado em fatias, as azeitonas e a salsa. Finalmente vire ao contrário a frigideira de dois lados e deixe ao lume até alourar.

Omlet z chorizo (4 porcje)

pl

Składniki: 3 średniej wielkości gotowane ziemniaki, 8 jajek, 100 g chorizo albo kiełbasy, 2 łyżki oleju, 1 cebula, 1 łyżka oliwek, 1 mniejsza czerwona papryka, 1 łyżka natki pietruszki, sól, pieprz

Przygotowanie: Drobno posiekaną cebulę należy podsmażyć na oleju wraz z chorizo lub kiełbasą pokrojona na mniejsze kawałki. Następnie należy dodać ugotowane ziemniaki pokrojone w plastry, wszystko zalać jajkiem. Posolić i popieprzyć do smaku. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć, piec na wolnym ogniu do momentu, aż jajka się zetną, następnie należy dodać pokrojona paprykę, oliwki oraz pietruszkę. Na koniec dwustronną patelnię należy obrócić, omlet dopiec na złoto.

Omeleta s chorizom (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 3 stredne veľké varené zemiaky, 8 vajec, 100 g suchej salámy chorizo alebo klobásy, 2 lyžice oleja, 1 cibula, 1 lyžica olív, 1 menšia červená paprika, 1 lyžica listového petržlenu, soľ, korenie

Postup: Najemno nakrájanú cibulku orestujte na olejom vymastenej panvici spoločne s chorizom alebo klobásou pokrújanou na menšie kúsky. Pridajte na kolieska nakrájané varené zemiaky a všetko zalejte rozšľahanými vajcami. Osolte a okoreňte podľa chuti. Obidve panvice spojte a priklopte a pečte pozvoľna do čiastočného stuhnutia vajec, potom pridajte nakrájanú papriku s olivami a listovú petržlenovú vňať. Nakoniec obojstrannú panvicu obráťte a dopečte do zlatista.

Омлет с чоризо (4 порции)

ru

Ингредиенты: 3 средних вареных картофеля, 8 яиц, 100 г сухой колбасы чоризо или другой колбасы, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка оливок, 1 небольшой красный болгарский перец, 1 столовая ложка листьев петрушки, соль, перец

Процесс приготовления: мелко нарезанный лук обжарьте на смазанной маслом сковороде вместе с колбасой чоризо или другой колбасой, нарезанной мелкими кусками. Добавьте нарезанный кольцами вареный картофель и все залейте взбитыми яйцами. Приправьте солью и перцем по вкусу. Обе сковороды соедините и прикройте, жарьте на медленном огне до частичного сворачивания яиц, затем добавьте нарезанный перец с оливками и петрушкой. Затем двустороннюю сковороду переверните и дожарьте омлет до золотистого цвета.





Italian frittata (serves 4)

en

Ingredients: 150 g ham, 100 g grated cheese, 50 ml milk, 6 eggs, 1 onion, 1 small zucchini, tomatoes, 1 tbsp olive oil, salt

Recipe: Treat both pans with a little oil. Heat the deeper pan, put the sliced zucchini with onion onto the pan and sauté for 2 minutes. Reduce heat, add ham cut into pieces and sauté for another 2 minutes. Pour in whisked eggs with milk, season with salt. Join the pans, fold them together and cook slowly for 3 minutes until the eggs have partly set; do not turn the pans over. Add tomatoes sliced into circles, sprinkle with grated cheese and cook for another 3 minutes; then turn the double-sided pan over and cook until done. Divide the frittata and serve it with crispy baked bread.

Italská frittata (4 porce)

cs

Ingredience: 150 g šunky, 100 g strouhaného sýra, 50 ml mléka, 6 vajec, 1 cibule, 1 menší cuketa, rajčata, 1 lžice olivového oleje, sůl

Postup: Obě pánve vytřete trochou oleje. Na rozpálenou hlubší pánve dejte nakrájenou cuketu s cibulí a restujte 2 minuty. Snižte teplotu a přidejte na kousky nakrájenou šunku a restujte další 2 minuty. Přilijte rozšlehaná vejce s mlékem, osolte. Obě pánve spojte a přiklopte a pečte pozvolna 3 minuty do částečného ztuhnutí vajec, pánve neotáčejte. Přidejte na kolečka nakrájená rajčata, posypte strouhaným sýrem a pečte další 3 minuty, poté oboustrannou pánve obraťte a nechte dopéct. Hotovou frittatu naporcujte a podávejte s křupavým pečivem.



Italienische Frittata (4 Portionen)

de

Zutaten: 150 g Schinken, 100 g geriebener Käse, 50 ml Milch, 6 Eier, 1 Zwiebel, 1 kleinere Zucchini, Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz

Vorgehensweise: Beide Bratpfanne mit etwas Öl bestreichen. Zucchini und Zwiebel hacken, in die tiefere Bratpfanne geben und 2 Minuten anrösten. Auf niedrigere Temperatur zurückschalten, geschnittenen Schinken zugeben, noch 2 Minuten rösten. Milch und Eier verquirlen, in die Pfanne hineingießen, salzen. Beide Bratpfannen verbinden, zuklappen und langsam 3 Minuten braten, bis die Eier teilweise stocken, Doppelpfanne nicht umdrehen. Tomaten in Scheiben schneiden, mit geriebenem Käse bestreuen, noch 3 Minuten braten, danach die Doppelpfanne umdrehen, ausbacken. Fertige Frittata portionieren, mit knusprigem Gebäck servieren.

Frittata italien (4 portions)

fr

Ingédients : 150 g de jambon, 100 g de fromage râpé, 50 ml de lait, 6 œufs, 1 oignon, 1 courgette de petite taille, tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel

Préparation : Graisser les deux poêles avec un peu d'huile. Mettre la courgette coupée avec l'oignon dans la poêle plus profonde bien chauffée et faire revenir pendant 2 minutes. Baisser le feu, ajouter le jambon coupé en morceaux et faire revenir pendant encore 2 minutes. Y verser les œufs battus dans le lait et saler. Assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire doucement pendant encore 3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient partiellement pris ; ne pas retourner les poêles. Ajouter les tomates coupées en rondelles, saupoudrer avec le fromage râpé et faire cuire pendant encore 3 minutes, tourner ensuite la poêle double et laisser finir la cuisson. Découper le frittata cuit en portions et les servir avec du pain croustillant.

Frittata italiana (per 4 persone)

it

Ingredienti: 150 g di prosciutto, 100 g di formaggio grattugiato, 50 ml di latte, 6 uova, 1 cipolla, 1 zucchini, 1 pomodoro, 1 cucchiaino di olio d'oliva, sale

Ricetta: Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio. Scaldare la padella fonda, aggiungere le zucchine affettate, la cipolla e far rosolare per circa 2 minuti. Ridurre la fiamma, aggiungere il prosciutto tagliato a cubetti e continuare a cuocere per altri 2 minuti. Versare le uova sbattute con il latte, condire con sale. Unire le due padelle e cuocere lentamente per 3 minuti. Aggiungere le fette di pomodoro, spargere del formaggio grattugiato e cuocere per altri 3 minuti; poi girare la padella dall'altro lato per cuocere uniformemente la frittata. Tagliare la frittata e servire con del pane tostato.

Frittata Italiana (4 raciones)

es

Ingredientes: 150 gr de jamón, 100 gr de queso rallado, 50 ml de leche, 6 huevos, 1 cebolla, 1 calabacín pequeño, tomates, 1 cucharada de aceite de oliva, sal

Receta: Untar ambas sartenes con un poco de aceite. Calentar la sartén honda, poner el calabacín cortado con cebolla en la sartén y saltear 2 minutos. Reducir el calor, añadir jamón cortado en trozos y saltear 2 minutos más. Verter en los huevos batidos con leche, sazonar con sal. Unir las sartenes, cerrarlas y cocinar a fuego lento unos 3 minutos, hasta que los huevos estén parcialmente cuajados; no volver a girar las sartenes. Añadir tomates cortados en círculos, espolvorear con queso rallado y cocinar otros 3 minutos; a continuación girar la sartén de doble cara y cocinar hasta que esté cuajada. Partir la Frittata y servir con pan crujiente.



Frittata italiana (Para 4 pessoas)

pt

Ingredientes: 150 g fiambre, 100 g queijo ralado, 50 ml leite, 6 ovos, 1 cebola
1 curgete pequena, tomates, 1 colher de sopa de azeite, sal

Receita: Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo. Aqueça a frigideira mais funda, adicione a curgete e a cebola cortada e deixe saltear por 2 minutos. Reduza o calor, adicione o fiambre cortado em pedaços e salteie por mais 2 minutos. Deite os ovos batidos com o leite e tempere com sal. Junte as frigideiras e cozinhe lentamente por 3 minutos até os ovos estarem quase prontos. Não vire as frigideiras. Adicione os tomates cortados às rodela, espalhe queijo ralado e cozinhe por mais 3 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe até ficar pronto. Divida a frittata e sirva com pão.

Włoska frittata (4 porcje)

pl

Składniki: 150 g szynki, 100 g startego sera, 50 ml mleka, 6 jajek, 1 cebula,
1 mniejsza cukinia, pomidory, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól

Przygotowanie: Obie patelnie należy posmarować odrobiną oleju. Na rozgrzaną głębszą patelnię należy ułożyć pokrojoną cebulę oraz cukinię, smażyć przez około 2 minuty. Następnie należy obniżyć temperaturę smażenia i dodać pokrojoną na kawałki szynkę, smażyć kolejne 2 minuty. Dodać jajka wraz z mlekiem całością posolić. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć. Smażyć ok. 3 minut bez przewracania do momentu, aż jajka się zetną. Następnie należy dodać pokrojone pomidory, posypać startym żółtym serem i smażyć kolejne 3 minuty. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, frittata dosmażyć. Gotową frittata należy podzielić na porcje, podawać z chrupiącym pieczywem.

Talianska frittata (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 150 g šunky, 100 g strúhaného syra, 50 ml mlieka, 6 vajec, 1 cibuľa,
1 menšia cuketa, paradajky, 1 lyžica olivového oleja, soľ

Postup: Obidve panvice vytrite trochou oleja. Na rozpálenú hlbšiu panvicu dajte nakrájanú cuketu s cibuľou a restujte 2 minúty. Znížte teplotu a pridajte na kúsky nakrájanú šunku a restujte ďalšie 2 minúty. Prilejte rozšľahané vajcia s mliekom, osolte. Obidve panvice spojte a priklopte a pečte pozvoľna 3 minúty do čiastočného stuhnutia vajec, panvice neatáčajte. Pridajte na kolieska nakrájané paradajky, posypte strúhaným syrom a pečte ďalšie 3 minúty, potom obojstrannú panvicu obráťte a nechajte dopieť. Hotovú frittatu naporcujte a podávajte s chrumkavým pečivom.

Итальянская фриттата (4 порции)

ru

Ингредиенты: 150 г ветчины, 100 г тертого сыра, 50 мл молока, 6 яиц, 1 луковица,
1 небольшой кабачок, помидоры, 1 столовая ложка оливковое масло, соль

Процесс приготовления: Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла. В горячую глубокую сковороду положите нарезанные кабачки и лук и жарьте в течение 2 минут. Уменьшите огонь и добавьте нарезанную ветчину и обжаривайте еще 2 минуты. Добавьте взбитые яйца с молоком, посолите. Обе сковороды соедините и прикройте, жарьте на малом огне 3 минуты до частичного свертывания яиц, сковороды не переворачивайте. Добавьте нарезанные кольцами помидоры, посыпьте тертым сыром и жарьте еще 3 минуты, затем переверните двухстороннюю сковороду и дожарьте омлет. Разрежьте готовую фриттату и подавайте с хрустящим хлебом.



Vegetable omelette (serves 4)

en

Ingredients: 8 eggs, 100 g champignons, 50 g zucchini, 50 g dried tomatoes, 0,5 dl milk, 1 bell pepper, 1 tbsp parsley leaves

Recipe: Treat both pans with a little oil, sauté sliced champignons, bell pepper and zucchini on the heated deeper pan, add dried tomatoes and pour eggs whisked with milk on top. Season with salt and pepper, sprinkle with chopped parsley leaves. Join the pans, fold them together and cook slowly for 3 minutes. Then turn the double-sided pan over and cook the omelette until done.



Zeleninová omeleta (4 porce)

cs

Ingredience: 8 vajec, 100 g žampionů, 50 g cukety, 50 g sušených rajčat, 0,5 dl mléka, 1 paprika, 1 lžice listové petrželky

Postup: Obě pánve vytřete trochou oleje, v rozeřáté hlubší pánvi orestujte na plátky nakrájené žampiony, papriku a cuketu, přidejte sušená rajčata a zalijte v mléce s rozšlehanými vejci. Osolte, opepřete a posypte sekanou petrželkou. Obě pánve spojte, přiklopte a pečte pozvolna 3 minuty. Poté oboustrannou pánve obratě a omeletu nechte dopéct.

Omelette mit Gemüse (4 Portionen)

de

Zutaten: 8 Eier, 100 g Champignons, 50 g Zucchini, 50 g Trockentomaten, 0,5 dl Milch, 1 Paprikaschote, 1 EL Blattpetersilie

Vorgehensweise: Beide Bratpfannen mit etwas Öl bestreichen, tiefere Bratpfanne erhitzen, Champignons in Scheiben schneiden, zusammen mit Paprika und Zucchini in der Bratpfanne anrösten, Trockentomaten zugeben, Eier und Milch verquirlen, mit der Eiermasse die Gemüsemischung begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Beide Bratpfannen verbinden, zuklappen und langsam 3 Minuten braten. Danach die Doppelpfanne umdrehen, Omelette durchbraten lassen.

Omelette aux légumes (4 portions)

fr

Ingédients : 8 œufs, 100 g de champignons de Paris, 50 g de courgette, 50 g de tomates séchées, 5 cl de lait, 1 poivron, 1 cuillère à soupe de persil en feuilles

Préparation : Graisser les deux poêles avec un peu d'huile, faire revenir dans la poêle profonde les champignons coupés en tranches, le poivron et la courgette, ajouter les tomates séchées et arroser avec les œufs battus dans le lait. Saler, poivrer et saupoudrer de persil haché. Assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire doucement pendant 3 minutes. Retourner ensuite la poêle double et laisser finir la cuisson de l'omelette.

Omelette alle verdure (per 4 persone)

it

Ingredienti: 8 uova, 100 g di champignon, 50 g di zucchine, 50 g di pomodori secchi, 0,5 dl di latte, 1 peperone, 1 cucchiaino di prezzemolo

Ricetta: Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio, rosolare gli champignon affettati, il peperone e la zuccina nella padella fonda riscaldata, aggiungere i pomodori secchi e versare sopra le uova sbattute con il latte. Condire con sale e pepe, spargere il prezzemolo tritato. Unire le due padelle e cuocere lentamente per 3 minuti. Poi girare la padella dall'altro lato per cuocere uniformemente l'omelette.

Tortilla de verduras (4 raciones)

es

Ingredientes: 8 huevos, 100 gr de champiñones, 50 gr de calabacín, 50 gr de tomates secos, 0,5 dl de leche, 1 pimiento, 1 cucharada de perejil

Receta: Untar ambas sartenes con un poco de aceite, saltear el champiñón, el pimiento y el calabacín a láminas en la sartén honda caliente, añadir los tomates secos y verter los huevos batidos con leche en la superficie. Salpimentar y espolvorear con hojas de perejil picado. Unir las sartenes, cerrarlas y cocinar a fuego lento durante 3 minutos. A continuación girar la sartén de doble cara y cocinar la tortilla hasta que esté cuajada.

Omelete de legumes (Para 4 pessoas)

pt

Ingredientes: 8 ovos, 100 g cogumelos, 50 g curgete, 50 g tomates, 0,5 dl leite, 1 pimentão, 1 colher de sopa de salsa

Receita: Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo, salteie os cogumelos, o pimentão e a curgete na frigideira funda aquecida, acrescente os tomates secos e os ovos batidos com leite. Tempere com sal e pimenta e adicione salsa picada. Junte as frigideiras e cozinhe lentamente por 3 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe até ficar pronto.

Warzywne omlety (4 porcje)

pl

Składniki: 8 jajek, 100 g pieczarek, 50 g cukini, 50 g suszonych pomidorów, 0,5 dl mleka, 1 papryka, 1 łyżka liści pietruszki

Przygotowanie: Obie patelnie należy posmarować niewielką ilością oleju, na rozgrzanej głębokiej patelni należy podsmażyć pokrojone pieczarki, paprykę i cukinię, dodać suszone pomidory, a następnie zalać mlekiem połączonym z jajkiem. Posolić, popieprzyć, posypać posiekaną pietruszką. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć, piec 3 minuty na wolnym ogniu. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, omlęt dopiec.

Zeleninová omeleta (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 8 vajec, 100 g šampiňónov, 50 g cukety, 50 g sušených paradajok, 0,5 dl mlieka, 1 paprika, 1 lyžica listového petržlenu

Postup: Obidve panvice vytrite trochou oleja, v rozohriatej hlbšej panvici orestujte na plátky nakrájané šampiňóny, papriku a cuketu, pridajte sušené paradajky a zalejte v mlieku rozšľahanými vajcami. Osolte, okoreňte a posypte sekaným petržlenom. Obidve panvice spojte, priklopte a pečte pozvoľna 3 minúty. Potom obojstrannú panvicu obráťte a omeletu nechajte dopieť.

Овощной омлет (4 порции)

ru

Ингредиенты: 8 яиц, 100 г грибов, 50 г кабачков, 50 г сушеных помидоров, 0,5 дл молока, 1 перец, 1 столовая ложка листьев петрушки

Процесс приготовления: Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла, в разогретую глубокую сковороду поместите нарезанные ломтиками шампиньоны, перец и кабачок, добавьте сушеные помидоры и залейте взбитыми яйцами с молоком. Посолите, поперчите и посыпьте нарезанной петрушкой. Обе сковороды соедините, прикройте и жарьте на медленном огне 3 минуты. Затем переверните двухстороннюю сковороду и дожарьте омлет.

Toasted bread in egg (serves 4)

en

Ingredients: 8 slices of dry-cured ham, 6 eggs, 4 slices of toasted bread, 4 slices of cheese, 1 tbsp olive oil, 0.5 dl milk, salt, ground black pepper

Recipe: Treat both pans with a little oil, spread the slices of ham onto the heated deeper pan and put the slices of toasted bread on top. Put the cheese slices onto the bread, cover with the remaining ham and pour the eggs whisked with milk on top. Season with salt and pepper, join the pans, fold them together and cook slowly for 3 minutes. Then turn the double-sided pan over and cook until done.



Toastový chléb ve vajíčku (4 porce)

cs

Ingredience: 8 plátků sušené šunky, 6 vajec, 4 toastové chleby, 4 plátky sýra, 1 lžice olivového oleje, 0,5 dl mléka, sůl, černý mletý pepř

Postup: Obě pánve vytřete trochou oleje, do rozehráté hlubší pánve rozložte šunku a na ni dejte toastový chléb. Plátky sýru položte na chléb, překryjte zbylou šunkou a zalijte v mléce rozšlehanými vejci. Dochutte solí a pepřem, obě pánve spojte, přiklopte a pečte pozvolna 3 minuty. Poté oboustrannou pánev obraťte a pokrm nechte dopéct.

Eiertoastbrot (4 Portionen)

de

Zutaten: 8 Trockenschinkenscheiben, 6 Eier, 4 Toastbrotscheiben, 4 Käsescheiben, 1 EL Olivenöl, 0,5 dl Milch, Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

Vorgehensweise: Beide Bratpfannen mit etwas Öl bestreichen, tiefere Bratpfanne erhitzen, in die Pfanne Schinkenscheiben und darauf Toastbrotscheiben legen. Käsescheiben auf Toastbrotscheiben legen, mit restlichen Schinkenscheiben bedecken, Ei und Milch verquirlen, über die Toasts gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, beide Bratpfannen verbinden, zuklappen und langsam 3 Minuten braten. Danach die Doppelpfanne umdrehen, das Gargut durchbraten lassen.

Pain toast dans l'œuf (4 portions)

fr

Ingédients : 8 tranches de jambon sec, 6 œufs, 4 tranches de pain toast, 4 tranches de fromage, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 5 cl de lait, sel, poivre noir

Préparation : Graisser les deux poêles avec un peu d'huile, placer le jambon dans la poêle plus profonde bien chauffée, le couvrir avec le pain toast. Placer les tranches de fromage sur le pain, couvrir avec le reste de jambon et arroser avec les œufs battus dans le lait. Assaisonner avec le sel et le poivre, assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire doucement pendant 3 minutes. Retourner ensuite la poêle double et laisser finir la cuisson du plat.

Pane tostato con uova (per 4 persone)

it

Ingredienti: 8 fette di prosciutto, 6 uova, 4 fette di pane tostato, 4 fette di formaggio, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 0,5 dl di latte, sale, pepe nero macinato

Ricetta: Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio, appoggiare le fette di prosciutto sulla padella fonda e mettere sopra di esse il pane tostato. Mettere le fette di formaggio sul pane, coprire con le rimanenti fette di prosciutto e versare sopra le uova sbattute con il latte. Condire con sale e pepe, unire le due padelle e cuocere lentamente per 3 minuti. Poi girare la padella dall'altro lato per consentire una cottura uniforme.

Tostadas con huevo (4 raciones)

es

Ingredientes: 8 rodajas de jamón curado, 6 huevos, 4 rodajas de pan tostado, 4 rodajas de queso, 1 cucharada de aceite de oliva, 0,5 dl de leche, sal, pimienta negra

Receta: Untar ambas sartenes con un poco de aceite, extender las láminas de jamón en la sartén honda caliente y colocar las rebanadas de pan tostado en la superficie. Colocar las láminas de queso encima del pan, cubrir con el resto de jamón y verter los huevos batidos con leche en la parte superior. Salpimentar, unir las sartenes, cerrarlas y cocinar lentamente unos 3 minutos. A continuación girar la sartén de doble cara y cocinar hasta que esté hecho.

Tostas com ovo (Para 4 pessoas)

pt

Ingredientes: 8 fatias de presunto curado, 6 ovos, 4 fatias de pão tostado, 4 fatias de queijo, 1 colher de sopa de azeite, 0,5 dl leite, sal, pimenta preta moída

Receita: Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo, espalhe as fatias de presunto na frigideira funda aquecida e coloque as fatias de pão em cima. Coloque as fatias de queijo no pão, cubra com o presunto restante e deite os ovos batidos com leite. Tempere com sal e pimenta, junte as frigideiras e cozinhe lentamente por 3 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe até ficar pronto.

Chleb tostowy w jajku (4 porcje)

pl

Składniki: 8 plasterków suszonej szynki, 6 jajek, 4 kromki chleba tostowego, 4 plasterki sera, 1 łyżka oliwy z oliwek, 0,5 dl mleka, sól, czarny mielony pieprz

Przygotowanie: Obie patelnie należy posmarować niewielką ilością oleju, na rozgrzaną głębszą patelnię należy położyć szynkę, a na niej chleb tostowy. Plasterki sera należy położyć na chlebie, przykryć pozostałą szynką, następnie zalać mlekiem połączonym z jajkiem. Doprawić solą i pieprzem, patelnie złączyć i zamknąć, piec 3 minuty na wolnym ogniu. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, potrawę dopiec.

Toastový chlieb vo vajičku (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 8 plátkov sušenej šunky, 6 vajec, 4 toastové chleby, 4 plátky syra, 1 lyžica olivového oleja, 0,5 dl mlieka, soľ, mleté čierne korenie

Postup: Obidve panvice vytrite trochou oleja, do rozohriatej hlbšej panvice rozložte šunku a na ňu dajte toastový chlieb. Plátky syra položte na chlieb, prekryte zvyšnou šunkou a zalejte v mlieku rozšľahanými vajcami. Dochuťte soľou a korením, obidve panvice spojte, priklopte a pečte pozvoľna 3 minúty. Potom obojstrannú panvicu obráťte a pokrm nechajte dopieť.

Гренки в яйце (4 порции)

ru

Ингредиенты: 8 ломтиков вяленой ветчины, 6 яиц, 4 ломтика тостового хлеба, 4 ломтика сыра, 1 столовая ложка оливкового масла, 0,5 дл молока, соль, молотый черный перец

Процесс приготовления: Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла, в разогретую глубокую сковороду поместите ветчину и на нее тостовый хлеб. Ломтики сыра положите на хлеб, прикройте оставшейся ветчиной и залейте взбитыми яйцами с молоком. Приправьте солью и перцем, обе сковороды соедините, прикройте и жарьте на медленном огне 3 минуты. Затем переверните двустороннюю сковороду и блюдо дожарьте.

Roast trout (serves 2)

en

Ingredients: 2 small trout, 1 tbsp olive oil, salt

Recipe: Treat both pans with a little oil. Gut the trout and remove the heads and fins. Rinse the fish, dry and salt them and put them into the heated deeper pan, join the pans, fold them together and cook slowly for about 6 minutes. Then turn the double-sided pan over and cook for another 6 minutes. Finally, turn the pan over once again, remove the upper part and cook the trout in the uncovered deeper pan until the skin is crisp.



Pečený pstruh (2 porce)

cs

Ingredience: 2 menší pstruzi, 1 lžice olivového oleje, sůl

Postup: Obě pánve vytřete trochou oleje. Vykuchané pstruhy zbavené ploutví a hlav opláchněte, osušte, osolte a vložte do rozpálené hlubší pánve, obě pánve spojte, přiklopte a pečte pozvolna přibližně 6 minut. Poté oboustrannou pánev obraťte a pečte dalších 6 minut. Nakonec pánev ještě jednou otočte, sejměte horní díl a pstruhy dopečte v otevřené hlubší pánvi tak, aby kůže byla křupavá.

Gebratene Forelle (2 Portionen)

de

Zutaten: 2 kleinere Forellen, 1 EL Olivenöl, Salz

Vorgehensweise: Beide Bratpfannen mit Öl bestreichen. Forellen ausnehmen, Flossen und Köpfe schneiden, trockentupfen, salzen, in die erhitzte tiefere Bratpfanne legen, beide Bratpfannen verbinden, zuklappen und langsam ca. 6 Minuten braten. Danach die Doppelpfanne umdrehen, noch 6 Minuten braten. Zum Schluss Doppelpfanne noch einmal umdrehen, die obere Pfanne abnehmen, Forellen auf der tieferen Bratpfanne ausbacken, bis die Haut knusprig ist.

Truite à la poêle (2 portions)

fr

Ingédients : 2 truites de petite taille, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel

Préparation : Graisser les deux poêles avec un peu d'huile. Laver les truites vidées et débarrassées des nageoires et têtes, essuyer, saler et mettre dans la poêle plus profonde bien chauffée, assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire doucement pendant 6 minutes environ. Retourner ensuite la poêle double et faire cuire pendant encore 6 minutes. Retourner enfin la poêle encore une fois, enlever sa partie supérieure et finir la cuisson des truites sur la poêle profonde ouverte de façon à ce que la peau devienne croustillante.

Trote in padella (per 2 persone)

it

Ingredienti: 2 trote piccole, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale

Ricetta: Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio. Sventrare le trote e rimuovere testa e pinne. Sciacquare il pesce, asciugarlo, salare e metterlo nella padella fonda, unire le due padelle e cuocere lentamente per circa 6 minuti. Poi girare la padella dall'altro lato e cuocere per altri 6 minuti. Infine, rigirare la padella ancora una volta, rimuovere la padella superiore e cuocere le trote all'interno della padella fonda fino a quando la pelle diventerà croccante.

Trucha asada (2 raciones)

es

Ingredientes: 2 truchas pequeñas, 1 cucharada de aceite de oliva, sal

Receta: Untar ambas sartenes con aceite de oliva. Destripar la trucha y quitar la cabeza y aletas. Lavar el pescado, secarlo, sazónarlo y ponerlo en la sartén honda caliente. Unir las sartenes, cerrarlas y cocinar a fuego lento unos 6 minutos. A continuación girar la sartén de doble cara y cocinar otros 6 minutos. Finalmente, girar la sartén una vez más, retirar la parte superior y cocinar la trucha en la sartén honda sin tapar hasta que la piel esté crujiente.

Truta assada (Para 2 pessoas)

pt

Ingredientes: 2 trutas pequenas, 1 colher de sopa de azeite, sal

Receita: Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo. Amanhe o peixe, tire a tripa e retire as cabeças. Lave o peixe, seque, tempere com sal e coloque as trutas na frigideira funda aquecida, junto as frigideiras e cozinhe lentamente por 6 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe por mais 6 minutos. Por fim, vire novamente as frigideiras, retire a parte de cima e cozinhe na frigideira funda destapada até a pele ficar estaladiça.

Smażony pstrąg (2 porcje)

pl

Składniki: 2 mniejsze pstrągi, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól

Przygotowanie: Obie patelnie należy posmarować odrobiną oleju. Wypatroszone pstrągi pozbawione płetw i głów należy opłukać, osuszyć, włożyć do rozgrzanej głębszej patelni. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć, pstrągi smażyć ok. 6 minut na wolnym ogniu. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, smażyć kolejne 6 minut. Na koniec patelnie należy jeszcze raz obrócić i zdjąć jej górną część. Pstrągi dosmażyć w otwartej głębszej patelni, tak aby ich skórka była chrupiąca.

Pečený pstruh (2 porcie)

sk

Ingrediencie: 2 menšie pstruhy, 1 lyžica olivového oleja, soľ

Postup: Obidve panvice vytrite trochou oleja. Vypitvané pstruhy zbavené plutiev a hláv opláchnite, osušte, osolte a vložte do rozpalenej hlbšej panvice, obidve panvice spojite, priklopte a pečte pozvoľna približne 6 minút. Potom obojstrannú panvicu obráťte a pečte ďalších 6 minút. Nakoniec panvicu ešte raz otočte, zložte horný diel a pstruhy dopečte v otvorenej hlbšej panvici tak, aby bola koža chrumkavá.

Запеченная форель (2 порции)

ru

Ингредиенты: 2 небольшие форели, 1 столовая ложка оливкового масла, соль

Процесс приготовления: Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла. Выпотрошенную форель без голов и плавников промойте, высушите, посолите и поместите в разогретую глубокую сковороду, обе сковороды соедините и прикройте, жарьте на медленном огне около 6 минут. Затем переверните двухстороннюю сковороду и жарьте еще 6 минут. Затем сковороду переверните еще раз, снимите верхнюю часть и дожарьте форель в открытой глубокой сковороде до хрустящей корочки.

Cooked shrimp (serves 2)

en

Ingredients: 14 shrimp, 1 tbsp olive oil, 1 tsp butter, juice from ½ lemon, 1 tbsp coriander leaves, salt, ground black pepper

Recipe: Treat both pans with a little oil. Remove the heads and clean the shrimp. Put the shrimp into the heated deeper pan, join the pans, fold them together and cook for 2 minutes. Then turn the double-sided pan over and cook for another 2 minutes. Lighten the shrimp with butter, season with salt and pepper, add coriander and drizzle with lemon juice.



Pečené krevety (2 porce)

cs

Ingredience: 14 krevet, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička másla, šťáva z ½ citrónu, lžíce koriandrových lístků, sůl, mletý černý pepř

Postup: Obě pánve vytřete trochou oleje. Očištěné krevety zbavené hlav vložte do rozpálené hlubší pánve, obě pánve spojte, přiklopte a pečte 2 minuty. Poté oboustrannou pánev obraťte a pečte další 2 minuty. Krevety zjemněte máslem, dochutte solí, pepřem, přidejte koriandr a zakápněte citrónovou šťávou.

Gebratene Garnelen (2 Portionen)

de

Zutaten: 14 Garnelen, 1 EL Olivenöl, 1 Teelöffel Butter, Saft einer Zitronenhälfte, 1 EL Korianderblätter, Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

Vorgehensweise: Beide Bratpfannen mit etwas Öl bestreichen. Garnelen putzen, Köpfe schneiden, Garnelen in die erhitzte tiefere Bratpfanne geben, beide Bratpfannen verbinden, zuklappen und 2 Minuten braten. Dann die Doppelpfanne umdrehen, noch 2 Minuten braten. Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen, Korianderblätter zugeben und mit Zitronensaft beträufeln.

Crevettes à la poêle (2 portions)

fr

Ingédients : 14 crevettes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de beurre, jus d'un ½ citron, une cuillère à soupe de feuilles de coriandre, sel, poivre noir moulu

Préparation : Graisser les deux poêles avec un peu d'huile. Mettre les crevettes nettoyées et débarrassées des têtes dans la poêle plus profonde bien chauffée, assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire pendant 2 minutes. Retourner ensuite la poêle double et faire cuire pendant encore 2 minutes. Adoucir les crevettes avec le beurre, assaisonner avec le sel et le poivre, ajouter la coriandre et arroser avec le jus de citron.

Gamberi in padella (per 2 persone)

it

Ingredienti: 14 gamberi, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaino di burro, succo di limone, 1 cucchiaio di coriandolo, sale, pepe nero macinato

Ricetta: Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio. Pulire i gamberi e rimuovere la testa. Mettere i gamberi nella padella fonda riscaldata, unire le due padelle e cuocere per 2 minuti. Poi girare la padella dall'altro lato e cuocere per altri 2 minuti. Aggiungere un pò di burro, condire con sale e pepe, coriandolo e succo di limone.

Langostino cocido (2 raciones)

es

Ingredientes: 14 langostinos, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de mantequilla, el jugo de ½ limón, 1 cucharada de hojas de cilantro, sal, pimienta negra

Receta: Untar ambas partes de la sartén con un poco de aceite. Quitar las cabezas y limpiar los langostinos. Poner los langostinos en la sartén honda caliente, unir las sartenes, cerrarlas y cocinar unos 2 minutos. A continuación girar la sartén de doble cara y cocinar otros 2 minutos. Aclarar los langostinos con mantequilla, salpimentar, añadir el cilantro y rociar con el jugo de limón.

Camarões (Para 2 pessoas)

pt

Ingredientes: 14 camarões, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sobremesa de manteiga, sumo de ½ limão, 1 colher de sopa de coentros, sal, pimenta preta

Receita: Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo. Retire as cabeças do camarão e limpe. Coloque os camarões na frigideira funda aquecida, junte as frigideiras e cozinhe lentamente por 2 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe por mais 2 minutos. Deite manteiga nos camarões, tempere com sal e pimenta, acrescente os coentros e sumo de limão.

Smażone krewetki (2 porcje)

pl

Składniki: 14 krewetek, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka masła, sok z ½ cytryny, łyżka kolendry, sól, czarny mielony pieprz.

Przygotowanie: Obie patelnie należy posmarować odrobiną oleju. Oczyszczone krewetki pozbawione głów należy włożyć do rozgrzanej głębszej patelni. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć, smażyć ok. 2 minut. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, smażyć przez kolejne 2 minuty. Do krewetek należy dodać masło, następnie przyprawić solą, pieprzem, dodać kolendrę, skropić sokiem z cytryny.

Pečené krevety (2 porcie)

sk

Ingrediencie: 14 kreviet, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička masla, šťava z ½ citrónu, lyžica koriandrových lístkov, soľ, mleté čierne korenie

Postup: Obidve panvice vytrite trochou oleja. Očistené krevety zbavené hláv vložte do rozpálenej hlbšej panvice, obidve panvice spojte, priklopte a pečte 2 minúty. Potom obojstrannú panvicu obráťte a pečte ďalšie 2 minúty. Krevety zjemnite maslom, dochuťte soľou, korením, pridajte koriander a pokvapkajte citrónovou šťavou.

Запеченные креветки (2 порции)

ru

Ингредиенты: 14 креветок, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сливочного масла, сок ½ лимона, столовая ложка листьев кориандра, соль, молотый черный перец

Процесс приготовления: Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла. Очищенные креветки без головок поместите в разогретую глубокую сковороду, обе сковороды соедините и прикройте, жарьте 2 минуты. Затем переверните двухстороннюю сковороду и жарьте еще 2 минут. Добавьте сливочное масло, приправьте креветки солью и перцем, добавьте кориандр и сбрызните лимонным соком.

Stuffed pork chops (serves 4)

en

Ingredients: 4 pork chops (approx. 180 g per portion), 200 g sauerkraut, 50 g bacon, 1 small onion, 1 garlic clove, a pinch of caraway seeds, salt, ground black pepper

Recipe: Sauté the bacon with onion chopped into small pieces in the heated deeper pan, add rinsed and chopped sauerkraut, season with caraway seeds and pressed garlic. Make a pocket in the meat, stuff it with the prepared sauerkraut with bacon and onion and join the meat again using toothpicks. Treat both pans with a little oil, put the prepared pocket into the heated deeper pan, join the pans, fold them together and cook on moderate heat for 10 minutes. Turn the double-sided pan over and cook for another 10 minutes. Remove the toothpicks from the stuffed chops before serving.

Plněná vepřová kotleta (4 porce)

cs

Ingredience: 4 kotlety (cca 180 g na porci), 200 g kysaného zelí, 50 g anglické slaniny, 1 menší cibule, 1 stroužek česneku, špetka kmínu, sůl, mletý černý pepř

Postup: Na rozehráté hlubší pánvi orestujte nadrobno nakrájenou slaninu s cibulí, přidejte propláchnuté a nasekané zelí, ochutte kmínem a prolisovaným česnekem. V mase vytvořte kapsu, kterou naplníte připraveným zelím se slaninou a cibulí a spojte párátky. Obě pánve vytřete trochou oleje, do rozpálené hlubší pánve dejte připravenou kapsu, obě pánve spojte, přiklopte a na mírném ohni pečte 10 minut. Oboustrannou pánev obraťte a pečte dalších 10 minut. Před podáváním odstraňte z plněných vepřových kotlet párátko.



Gefülltes Schweinekotelett (4 Portionen)

de

Zutaten: 4 Koteletts (ca. 180 g pro Portion), 200 g Sauerkraut, 50 g englischer Speck, 1 kleinere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Prise Kümmel, Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

Vorgehensweise: Tiefere Bratpfanne erhitzen, Speck und Zwiebel klein schneiden, in der Bratpfanne anrösten, Sauerkraut durchspülen und hacken, mit Salz und zerquetschtem Knoblauch würzen. In das Fleischstück eine Tasche schneiden, mit Sauerkraut, Speck und Zwiebel füllen und mit Zahnstochern befestigen. Beide Bratpfannen mit etwas Öl bestreichen, Schweinekotelett in die erhitzte tiefere Pfanne legen, beide Pfannen verbinden, zuklappen und bei milder Hitze 10 Minuten braten. Dann die Doppelpfanne umdrehen, noch 10 Minuten braten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Côtelette de porc farcie (4 portions)

fr

Ingrédients : 4 côtelettes de porc (environ 180 g par portion), 200 g de chou aigre, 50 g de lard fumé, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 1 pincée de cumin, sel, poivre noir moulu

Préparation : Faire revenir dans la poêle profonde chauffée le lard finement coupé avec l'oignon, ajouter le chou aigre rincé et coupé, assaisonner avec le cumin et l'ail pressé. Former une poche dans la viande, la remplir avec le chou mélangé avec le lard et l'oignon, et fermer avec des cure-dents. Graisser les deux poêles avec un peu d'huile, mettre la côtelette farcie dans la poêle plus profonde bien chauffée, assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire au feu doux pendant 10 minutes. Retourner ensuite la poêle double et faire cuire pendant encore 10 minutes. Enlever les cure-dents des côtelettes farcies avant de servir.

Costolette di maiale ripiene (per 4 persone)

it

Ingredienti: 4 costolette di maiale (circa 180 g per porzione), 200 g di crauti, 50 g di pancetta, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, un pizzico di semi di cumino, sale, pepe nero macinato

Ricetta: Rosolare la pancetta con la cipolla tritata nella padella fonda riscaldata, aggiungere i crauti sminuzzati, condire con i semi di cumino e l'aglio schiacciato. Formare una tasca nel pezzo di carne, farcirla con i crauti, la pancetta e la cipolla; poi chiuderla utilizzando degli stuzzicadenti. Ungere entrambi le padelle con un po' d'olio, mettere le tasche di carne nella padella fonda riscaldata, unire le padelle e cuocere lentamente per 10 minuti. Poi girare la padella dall'altro lato e cuocere per altri 10 minuti. Rimuovere gli stuzzicadenti dalle costolette ripiene prima di servirle.

Chuletas de cerdo rellenas (4 raciones)

es

Ingredientes: 4 chuletas de cerdo (aprox. 180 gr por ración), 200 gr de sauerkraut, 50 gr de bacón, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, una pizca de comino, sal, pimienta negra

Receta: Sofreír el bacón con la cebolla picada en trozos pequeños en la sartén honda, añadir sauerkraut lavado y picado, sazonar con comino y ajo prensado. Preparar un bolsillo en la carne, rellenarlo con un preparado de sauerkraut con bacón y cebolla y unir la carne de nuevo utilizando palillos. Untar ambas partes de las sartenes con un poco de aceite, poner el bolsillo preparado en la sartén honda caliente, unir las, cerrarlas y cocinar a fuego moderado unos 10 minutos. Girar la sartén de doble cara y cocinar unos 10 minutos más. Retirar los palillos de las chuletas rellenas antes de servir.



Costeletas de porco recheadas (Para 4 pessoas)

pt

Ingredientes: 4 costeletas de porco (aprox. 180 g por porção), 200 g couve, 50 g bacon, 1 cebola, 1 dente de alho, uma pitada de cominhos, sal, pimenta preta moída

Receita: Saltear o bacon com a cebola picada na frigideira funda aquecida, acrescentar a couve lavada e picada, temperar com cominhos e alho picado. Faça uma abertura na carne, recheie com o preparado da couve com bacon e cebola e feche a abertura da carne com palitos. Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo, coloque a carne recheada na frigideira funda aquecida, junte as frigideiras e cozinhe em lume brando por 10 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os palitos antes de servir.

Nadziewany schab (4 porcje)

pl

Składniki: 4 kotlety (ok. 180 g na porcję), 200 g kapusty kiszzonej, 50 g boczku, 1 mniejsza cebula, 1 ząbek czosnku, szczypta kminku, sól, czarny mielony pieprz

Przygotowanie: Na rozgrzanej głębokiej patelni należy podsmażyć drobno pokrojony boczek, cebulę, następnie dodać wypłukaną, posiekaną kapustę, przyprawić kminkiem i rozgniecionym czosnkiem. W mięsie należy wykroić kieszeń, którą następnie należy napelnić przygotowaną kapustą z boczkiem oraz cebulą, wszystko spiąć wykałaczką. Obie patelnie należy posmarować odrobiną oleju. Do rozgrzanej większej patelni należy włożyć przygotowaną wcześniej mięsną kieszonkę. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć, piec ok. 10 minut na wolnym ogniu. Obustronną patelnię należy obrócić i piec kolejnych 10 minut. Przed podaniem należy usunąć z kotletów wykałaczki.



Plnená bravčová kotleta (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 4 kotlety (cca 180 g na porciu), 200 g kyslej kapusty, 50 g anglickej slaniny, 1 menšia cibula, 1 strúčik cesnaku, štipka rasce, soľ, mleté čierne korenie

Postup: Na rozohriatej hlbšej panvici orestujte nadrobno nakrájanú slaninu s cibuľou, pridajte prepláchnutú a nasekanú kapustu, ochutte rascou a prelisovaným cesnakom. V mäse vytvorte kapsu, ktorú naplňte pripravenou kapustou so slaninou a cibuľou a spojte špáradlami. Obidve panvice vytrite trochu oleja, do rozpalenej hlbšej panvice dajte pripravenú kapsu, obidve panvice spojte, priklopte a na miernom ohni pečte 10 minút. Obojstrannú panvicu obráťte a pečte ďalších 10 minút. Pred podávaním odstráňte z plnených bravčových kotliet špáradlá.

Фаршированная свиная отбивная (4 порции)

ru

Ингредиенты: 4 свиные отбивные (около 180 г на порцию), 200 г квашеной капусты, 50 г бекона, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, щепотка тмина, соль, черный молотый перец

Процесс приготовления: На разогретой глубокой сковороде обжарьте мелко нарезанный бекон и лук, добавьте промытую и мелко нарезанную капусту, приправьте тмином и толченым чесноком. В мясе вырежьте карман, который заполните приготовленной капустой с беконом и луком и соедините зубочистками. Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла, в разогретую глубокую сковороду поместите приготовленный карман, обе сковороды соедините, прикройте и жарьте на медленном огне 10 минут. Затем переверните двухстороннюю сковороду и жарьте еще 10 минут. Перед подачей удалите из фаршированных свиных карманов зубочистки.

Pineapple crêpe (serves 4)

en

Ingredients: 200 g medium ground flour, 12 pineapple circles, 2 eggs, pinch of salt, 2 g baking powder, ½ l milk

Recipe: Treat both pans with a little oil. Process sifted flour with milk, eggs and baking powder into crêpe batter and add a little salt. Put drained pineapple onto the heated deeper pan and pour in the crêpe batter. Join the pans, fold them together and cook slowly for 5 minutes. Then turn the double-sided pan over and cook until done. Pour whisked fruit yoghurt or fruit syrup on top of the crêpe.



Ananasová palačinka (4 porce)

cs

Ingredience: 200 g polohrubé mouky, 12 koleček ananasu, 2 vejce, špetka soli, 2 g prášku do pečiva, ½ l mléka

Postup: Obě pánve vytřete trochou oleje. Z proseté mouky s mlékem, vejci a práškem do pečiva připravte těsto na palačinky a mírně osolte. Do rozehráté hlubší pánve dejte osušený ananas a zalijte palačinkovým těstem. Obě pánve spojte, přiklopte, a pečte pozvolna 5 minut. Poté oboustrannou pánev obraťte a nechte dopéct. Palačinku přelijte našlehaným ovocným jogurtem nebo ovocným sirupem.

Pfannkuchen mit Ananas (4 Portionen)

de

Zutaten: 200 g halbgriffiges Mehl, 12 Ananasscheiben, 2 Eier, Prise Salz, 2 g Backpulver, ½ l Milch

Vorgehensweise: Beide Bratpfannen mit etwas Öl bestreichen. Mehl durchsieben, mit Milch, Eiern und Backpulver zum Pfannkuchenteig vermischen, leicht salzen. Tiefere Bratpfanne erhitzen, Ananasscheiben trockentupfen, in die Bratpfanne legen, mit Teigmasse begießen. Beide Bratpfannen verbinden, zuklappen und langsam 5 Minuten braten. Dann Doppelpfanne umdrehen, fertig braten. Über den fertigen Pfannkuchen aufgeschlagenen Fruchtjoghurt, bzw. Fruchtsaft gießen.

Crêpe à l'ananas (4 portions)

fr

Ingédients : 200 g de farine pour les crêpes, 12 ronds d'ananas, 2 œufs, 1 pincée de sel, 2 g de levure chimique, ½ l de lait

Préparation : Graisser les deux poêles avec un peu d'huile. Préparer la pâte à crêpes avec la farine tamisée, le lait, les œufs et la levure chimique, saler légèrement. Mettre l'ananas essuyé dans la poêle profonde chauffée et le recouvrir avec la pâte à crêpes. Assembler les deux poêles, les fermer et faire cuire doucement pendant 5 minutes. Retourner ensuite la poêle double et laisser finir la cuisson de la crêpe. Verser sur la crêpe un yaourt aux fruits battu ou du sirop de fruits.

Crêpe all'ananas (per 4 persone)

it

Ingredienti: 200 g di farina, 12 fette di ananas, 2 uova, un pizzico di sale, 2 g di lievito in polvere, ½ l di latte

Ricetta: Ungere entrambi le padelle con un pò d'olio. Amalgamare la farina con il latte, le uova e il lievito in polvere per formare la pastella ed infine aggiungere un pizzico di sale. Mettere le fette di ananas nella padella fonda riscaldata e versare all'interno la pastella precedentemente preparata. Unire le due padelle e cuocere lentamente per 5 minuti. Poi girare la padella dall'altro lato per cuocere uniformemente la crêpe. Prima di servire, versare sopra la crêpe un pò di yoghurt o dello sciroppo di frutta.

Crepe de piña (4 raciones)

es

Ingredientes: 200 gr de harina, 12 rodajas de piña, 2 huevos, una pizca de sal, 2 gr de levadura, ½ l de leche

Receta: Untar ambas partes de la sartén con un poco de aceite. Amasar la harina tamizada con la leche, los huevos y la levadura para hacer la masa de crepe y añadir un poco de sal. Poner la piña escurrida en la sartén honda caliente y verter sobre ella la masa de crepe. Unir las sartenes, cerrarlas y cocinar a fuego lento unos 5 minutos. A continuación girar la sartén de doble cara y cocinar hasta que esté hecho. Verter yogur de fruta batido o sirope de frutas sobre el crepe.

Crepe de ananás (Para 4 pessoas)

pt

Ingredientes: 200 g farinha, 12 pedaços de ananás em círculo, 2 ovos, 1 pitada de sal, 2 g fermento em pó, ½ l leite

Receita: Revista ambas as frigideiras com um pouco de óleo. Prepare a massa de crepe com a farinha, o leite, os ovos e o fermento em pó e adicione um pouco de sal. Coloque o ananás escorrido na frigideira funda aquecida e deite a massa de crepe. Junte as frigideiras e cozinhe lentamente por 5 minutos. Depois vire as frigideiras e cozinhe até ficar pronto. Deite iogurte de fruta batido ou doce de fruta em cima do crepe.

Ananasowe naleśniki (4 porcje)

pl

Składniki: 200 g mąki, 12 plasterów ananasa, 2 jajka, szczypta soli, 2 g proszku do pieczenia, ½ l mleka

Przygotowanie: Obie patelnie należy posmarować niewielką ilością oleju. Z przesianej mąki, mleka, jajek i proszku do pieczenia należy przygotować ciasto na naleśniki, lekko doprawić je solą. Na rozgrzaną większą patelnię należy położyć odsączony ananas i zalać go wcześniej przygotowanym ciastem naleśnikowym. Obie patelnie należy złączyć i zamknąć, piec ok. 5 minut na wolnym ogniu. Następnie dwustronną patelnię należy obrócić, naleśnik dopiec. Naleśniki można podawać polane jogurtem owocowym lub syropem.

Ananásová palacinka (4 porcie)

sk

Ingrediencie: 200 g polohrubej múky, 12 koliesok ananásu, 2 vajcia, štipka soli, 2 g prášku do pečiva, ½ l mlieka

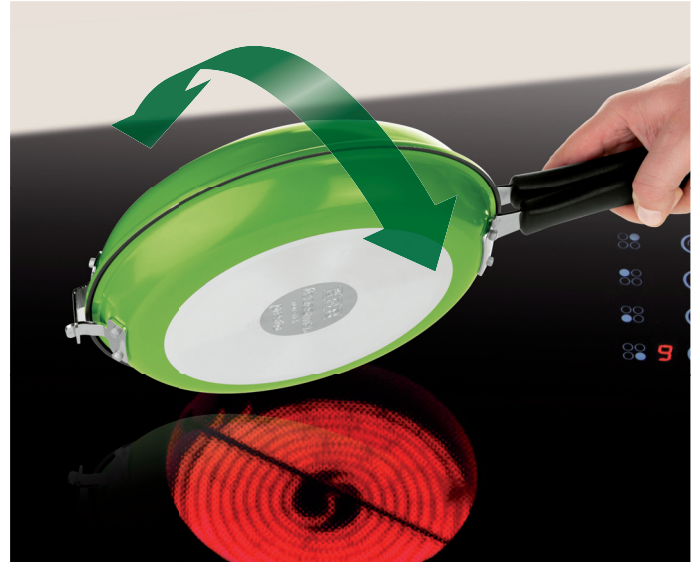
Postup: Obidve panvice vytrite trochu oleja. Z preosiatej múky s mliekom, vajcami a práškom do pečiva pripravte cesto na palacinky a mierne osolte. Do rozohriatej hlbšej panvice dajte osušený ananás a zalejte palacinkovým cestom. Obidve panvice spojite, priklopte, a pečte pozvolna 5 minút. Potom obojstrannú panvicu obráťte a nechajte dopieť. Palacinku prelejte našľahaným ovocným jogurtom alebo ovocným sirupom.

Ананасовый блинчик (4 порции)

ru

Ингредиенты: 200 г муки, 12 колес ананаса, 2 яйца, щепотка соли, 2 г порошка для выпечки, ½ л молока

Процесс приготовления: Обе сковороды смажьте небольшим количеством масла. Из просеянной муки с молоком, яйцами и порошком для выпечки приготовьте тесто для блинчиков и слегка посолите. В разогретую глубокую сковороду поместите ананас и залейте тестом для блинчиков. Обе сковороды соедините, прикройте и жарьте на медленном огне 5 минут. Затем переверните двухстороннюю сковороду и дожарьте. Блинчик залейте взбитым фруктовым йогуртом или фруктовым сиропом.



www.tescoma.com/video/594346



Art.: 594346

Double-sided frying pan PRESTO
Oboustranná pánev PRESTO
Doppelpfanne PRESTO
Poêle double PRESTO
Padella doppia girafrittata PRESTO
Sartén doble tortillera PRESTO
Frigideira dupla PRESTO
Obojstranná panvica PRESTO
Dwustronna patelnia PRESTO
Двухсторонняя сковорода PRESTO

www.tescoma.com
designed by **tescoma** design protected

3
YEARS
GUARANTEE

© 2013 Tescoma