



SENCOR

FOOD DEHYDRATOR





ONLINE RECIPES

SENCOR

CZ: PŘEDMLUVA

Právě držíte v ruce kuchařku plnou inspirace pro vaši sušičku potravin. Díky její všestrannosti si snadno připravíte lahodné sušené ovoce, voňavé houby, domácí masové jerky i krémový jogurt, jednoduše a přímo u vás doma. Všechny recepty v této kuchařce byly pečlivě vyzkoušeny tak, aby se vám každý výsledek povedl přesně tak, jak má.

Vaše nová sušička potravin je připravena stát se vaším pomocníkem a překvapit vás množstvím chutných a zdravých dobrot, které s její pomocí snadno připravíte.

SK: PREDSLOV

Práve držíte v rukách kuchársku knihu plnú inšpirácie pre vašu sušičku potravín. Vďaka jej všestrannosti si jednoducho pripravíte lahodné sušené ovocie, voňavé huby, domáce mäsové jerky aj krémový jogurt, jednoducho a priamo u vás doma. Všetky recepty v tejto kuchárskej knihe boli starostlivo otestované tak, aby sa vám každý výsledok podaril presne tak, ako má.

Vaša nová sušička potravín je pripravená stať sa vaším pomocníkom a prekvapiť vás množstvom chutných a zdravých dobrôt, ktoré s jej pomocou jednoducho pripravíte.

EN: FOREWORD

You are holding a cookbook full of inspiration for your food dehydrator. Thanks to its versatility, you can easily prepare delicious dried fruit, aromatic mushrooms, homemade beef jerky, and creamy yogurt – all simply and conveniently in your own home. Every recipe in this cookbook has been carefully tested to ensure perfect results every time.

Your new food dehydrator is ready to become your everyday kitchen companion and surprise you with a wide variety of delicious and healthy treats that you can easily prepare.

HU: ELŐSZÓ

Most egy receptkönyvet tartasz a kezedben, amely tele van inspiráló ötletekkel az élelmiszer-aszalódhoz. Sokoldalúságának köszönhetően könnyedén készíthetsz ízletes aszalt gyümölcsöket, illatos gombát, házi marhahús jerkyt, valamint krémes joghurtot – egyszerűen, a saját otthonodban. A receptkönyv minden receptjét gondosan teszteltük, hogy minden alkalommal tökéletes eredményt érhess el.

Új élelmiszer-aszalód készen áll arra, hogy megbízható segítőtársaddá váljon, és számtalan ízletes és egészséges finomsággal lepjen meg, amelyeket könnyedén elkészíthetsz vele.

PL: WSTĘP

Trzymasz w rękach książkę kucharską pełną inspiracji do wykorzystania Twojej suszarki do żywności. Dzięki jej wszechstronności z łatwością przygotujesz pyszne suszone owoce, aromatyczne grzyby, domowe beef jerky oraz kremowy jogurt – szybko, wygodnie i we własnym domu. Wszystkie przepisy zawarte w tej książce zostały starannie przetestowane, aby zapewnić doskonałe rezultaty za każdym razem.

Twoja nowa suszarka do żywności jest gotowa stać się Twoim niezawodnym pomocnikiem i zaskoczyć Cię bogactwem smacznych i zdrowych przysmaków, które z łatwością przygotujesz przy jej pomocy.

SENCOR CZ | SK | EN | HU | PL

CZ: OBSAH

Mix sušeného ovoce 6
Ovocné plátky 8
Cuketové chipsy 10
Sušená rajčata v oleji 12
Sušené bylinky 14
Hovězí jerky 16
Lososové jerky 18
Slaninové jerky 20
Domácí jogurt 22
Banánovo-ovesné sušenky 24

SK: OBSAH

Mix sušeného ovocia 7
Ovocné plátky 9
Cuketové chipsy 11
Sušené paradajky v oleji 13
Sušené bylinky 15
Hovädzie jerky 17
Lososové jerky 19
Slaninové jerky 21
Domáci jogurt 23
Banánovo-ovsené sušienky 25

EN: CONTENTS

Mixed Dried Fruit 7
Fruit Leather 9
Zucchini Chips 11
Sun-Dried Tomatoes in Oil 13
Dried Herbs 15
Beef Jerky 17
Teriyaki Salmon Jerky 19
Sweet & Spicy Bacon Jerky 21
Homemade Yogurt 23
Banana Oat Cookies 25

HU: TARTALOMJEGYZÉK

Vegyes aszalt gyümölcsök 7
Gyümölcstekercs 9
Cukkinichips 11
Aszalt paradicsom olajban 13
Szárított fűszernövények 15
Marhahús Jerky 17
Teriyaki Lazac Jerky 19
Édes & Csípős Bacon Jerky 21
Házi Joghurt 23
Banános-zabpelyhes keksz 25

PL: ZAWARTOŚĆ

Mieszanka Suszonych Owoców 7
Skórka owocowa 9
Czipsy z cukini 11
Suszone pomidory w oliwie. 13
Suszone zioła 15
Suszona wołowina 17
Suszony łosoś teriyaki 19
Słodko-pikantny suszony bekon 21
Domowej roboty jogurt 23
Ciasteczka bananowo-owsiane 25



CZ: MIX SUŠENÉHO OVOCE

Čas: 6–12 hodin **Porce:** 4 **Teplota:** 50 °C

Suroviny:

Jablko, banán, hruška, mango, ananas, jahody, šťáva z citronu

Postup:

Ovoce omyjte a nakrájejte na tenké plátky nebo menší kousky. Banán a jablko můžete lehce pokapat citronovou šťávou, aby nezhnědly. Ovoce rovnoměrně rozložte na plata sušičky tak, aby se jednotlivé kusy nepřekrývaly. Sušte při 50 °C, 6–12 hodin podle typu ovoce a velikosti kousků. Po usušení nechte ovoce zcela vychladnout a uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě.

SK: MIX SUŠENÉHO OVOCIA

Čas: 6–12 hodín **Porcie:** 4 **Teplota:** 50 °C

Suroviny:

Jablko, banán, hruška, mango, ananás, jahody, šťava z citróna

Postup:

Ovocie umyte a nakrájajte na tenké plátky alebo menšie kúsky. Banán a jablko môžete jemne pokvapkať citrónovou šťavou, aby nezhnedli. Ovocie rovnomerne rozložte na pláty sušičky tak, aby sa jednotlivé kúsky neprekrývali. Sušte pri 50 °C, 6–12 hodín v závislosti od druhu ovocia a veľkosti kúskov. Po usušení nechajte ovocie úplne vychladnúť a uchovávajte ho vo vzduchotesnej nádobe.

EN: RECIPES FOR FOOD DEHYDRATOR

Time: 6–12 hours **Servings:** 4 **Temperature**: 50 °C

Ingredients:

Apple, banana, pear, mango, pineapple, strawberries, lemon juice

Method:

Wash the fruit and cut it into thin slices or smaller pieces. Lightly drizzle banana and apple slices with lemon juice to prevent browning. Spread the fruit evenly on the dehydrator trays so the pieces do not overlap. Dry at 50 °C for 6–12 hours depending on the type of fruit and the size of the pieces. After drying, let the fruit cool completely and store it in an airtight container.

HU: VEGYES ASZALT GYÜMÖLCSÖK

Idő: 6–12 óra **Adagok:** 4 adag **Hőmérséklet**: 50 °C

Hozzávalók:

alma, banán, körte, mangó, ananász, eper, citromlé

Elkészítés:

Mosd meg a gyümölcsöket, majd vágd őket vékony szeletekre vagy kisebb darabokra. A banán- és almaszeleteket enyhén locsold meg citromlével, hogy ne barnuljanak meg. Egyenletesen helyezd el a gyümölcsöket az aszalótálcákon úgy, hogy ne fedjék egymást. Aszald 50 °C-on 6–12 órán keresztül a gyümölcs típusától és a darabok méretétől függően. Az aszalás után hagyd teljesen kihűlni, majd légmentesen záródó tárolóedényben tárold.

PL: PRZEPISY DLA SUSZARKI DO ŻYWNOŚCI

Czas: 6–12 godzin **Porcje:** 4 **Temperatura:** 50 °C

Składniki:

Jabłko, banan, gruszka, mango, ananas, truskawki, sok z cytryny

Przygotowanie:

Umyj owoce i pokrój je w cienkie plastry lub mniejsze kawałki. Plastry banana i jabłka skrop delikatnie sokiem z cytryny, aby zapobiec ich brązowieniu. Rozłóż owoce równomiernie na tacach suszarki, tak aby poszczególne kawałki się nie stykały ani nie nachodziły na siebie. Susz w temperaturze 50°C przez 6–12 godzin, w zależności od rodzaju owoców i wielkości kawałków. Po zakończeniu suszenia pozostaw owoce do całkowitego ostygnięcia, a następnie przechowuj je w szczelnym pojemniku.



CZ: OVOCNÉ PLÁTKY

Čas: 8–12 hodin **Porce:** 4 **Teplota:** 50 °C

Suroviny:

500g ovoce (např. švestky, třesně, jahody, maliny atd.), 2 lžíce cukru

Postup:

Ovoce vypeckujte a spolu s cukrem vložte do hrnce. Zahřívejte na mírném plameni 10–15 minut, dokud ovoce nezměkne. Směs rozmixujte do hladkého pyré. Pyré rovnoměrně rozetřete na pečicí papír nebo silikonovou podložku. Vrstva by měla být vysoká 2–5 mm. Sušte při 50 °C, 8–12 hodin, dokud nebude hmota pevná, ale stále pružná. Po přibližně 6 hodinách můžete plát opatrně oddělit od podložky a dosušit přímo na platu sušičky. Nakonec nakrájejte na proužky a srolujte.

SK: OVOCNÉ PLÁTKY

Čas: 8–12 hodín **Porcie:** 4 **Teplota:** 50 °C

Suroviny:

500 g ovocia (napr. slivky, čerešne, jahody, maliny atď.), 2 lyžice cukru

Postup:

Ovocie vykôstkujte a spolu s cukrom vložte do hrnca. Zahrievajte na miernom plameni 10–15 minút, kým ovocie nezmäkne. Zmes rozmixujte do hladkého pyré. Pyré rovnomerne rozotrite na papier na pečenie alebo silikónovú podložku. Vrstva by mala mať hrúbku 2–5 mm. Sušte pri teplote 50 °C, 8–12 hodín, kým nebude hmota pevná, ale stále pružná. Po približne 6 hodinách môžete plát opatrne oddeliť od podložky a dosušiť priamo na plátoch sušičky. Nakoniec nakrájajte na prúžky a zrolujte.

EN: FRUIT LEATHER

Time: 8–12 hours **Servings:** 4 **Temperature:** 50 °C

Ingredients:

500 g fruit (e.g. plums, cherries, strawberries, raspberries, etc.), 2 tablespoons sugar

Method:

Remove the pits from the fruit and place it in a pot with the sugar. Heat over low heat for 10–15 minutes until softened. Blend into a smooth puree. Spread the puree evenly on baking paper or a silicone mat in a 2–5 mm layer. Dry at 50 °C for 8–12 hours until firm but still flexible. After approximately 6 hours, carefully peel the sheet off the mat and finish drying directly on the dehydrator tray. Cut into strips and roll up.

HU: GYÜMÖLCSTEKERCS

Idő: 8–12 óra **Adagok:** 4 adag **Hőmérséklet:** 50 °C

Hozzávalók:

500 g gyümölcs (pl. szilva, cseresznye, eper, málna, stb.), evőkanál cukor

Elkészítés:

Távolítsd el a magokat a gyümölcsből, majd tedd egy lábasba a cukorral együtt. Alacsony hőfokon 10–15 percig főzd, amíg megpuhul. Turmixold sima pürévé. Egyenletesen oszlasd el sütőpapíron vagy szilikonlapon 2–5 mm vastagságban. Aszald 50 °C-on 8–12 órán keresztül, amíg szilárd, de még hajlítható marad. Körülbelül 6 óra elteltével óvatosan válaszd le a lapot, és közvetlenül a tálcán fejezd be az aszalást. Vágd csíkokra és tekerd fel.

PL: SKÓRKA OWOCOWA

Czas: 8–12 godzin **Porcje:** 4 **Temperatura:** 50 °C

Składniki:

500 g owoców (np.: śliwki, wiśnie, truskawki, maliny itp.), 2 łyżki cukru

Przygotowanie:

Usuń pestki z owoców i przełóż je do garnka razem z cukrem. Podgrzewaj na małym ogniu przez 10–15 minut, aż owoce zmiękną. Następnie zblenduj je na gładkie puree. Rozprowadź puree równomiernie na papierze do pieczenia lub macie silikonowej, tworząc warstwę o grubości 2–5 mm. Susz w temperaturze 50°C przez 8–12 godzin, aż masa stanie się zwarta, ale nadal elastyczna. Po około 6 godzinach ostrożnie odklej arkusz od maty i dokończ suszenie bezpośrednio na tacy suszarki. Gotową owocową skórkę pokrój na paski i zwiń w ruloniki.



CZ: CUKETOVÉ CHIPSY

Čas: 12 hodin **Porce:** 4 **Teplota:** 75 °C

Suroviny:

2 cukety, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušeného česneku, 1 lžička sušené cibule, 1 lžička sladké papriky, 1/2 lžičky černého pepře, 1/2 lžičky soli

Postup:

Cukety nakrájejte na tenké plátky silné přibližně 0,5 cm. V míse smíchejte olivový olej, česnekový prášek, cibulový prášek, papriku, pepř a sůl. Přidejte cuketu a důkladně promíchejte, aby byly všechny plátky rovnoměrně ochucené. Plátky rozložte na plata sušičky tak, aby se nepřekrývaly. Sušte při 75 °C přibližně 12 hodin, dokud nebudou chipsy křupavé.

SK: CUKETOVÉ CHIPSY

Čas: 12 hodín **Porcie:** 4 **Teplota:** 75 °C

Suroviny:

2 cukety, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička sušeného cesnaku, 1 lyžička sušenej cibule, 1 lyžička sladkej papriky, 1/2 lyžičky čierneho korenia, 1/2 lyžičky soli

Postup:

Cukety nakrájajte na tenké plátky s hrúbkou približne 0,5 cm. V mise zmiešajte olivový olej, cesnakový prášok, cibuľový prášok, papriku, korenie a soľ. Pridajte cuketu a dôkladne premiešajte, aby boli všetky plátky rovnomerne ochutené. Plátky rozložte na pláty sušičky tak, aby sa neprekrývali. Sušte pri 75 °C približne 12 hodín, kým nebudú chipsy chrumkavé.

EN: ZUCCHINI CHIPS

Time: 12 hours **Servings:** 4 **Temperature:** 75 °C

Ingredients:

2 zucchinis, 1 tablespoon olive oil, 1 teaspoon garlic powder, 1 teaspoon onion powder, 1 teaspoon sweet paprika, 1/2 teaspoon black pepper, 1/2 teaspoon salt

Method:

Slice the zucchinis into thin slices approximately 0.5 cm thick. In a bowl, mix olive oil, garlic powder, onion powder, paprika, pepper, and salt. Add the zucchini slices and mix thoroughly so all slices are evenly coated. Spread the slices on the dehydrator trays without overlapping. Dry at 75 °C for approximately 12 hours until crispy.

HU: CUKKINICHIPS

Idő: 12 óra **Adagok:** 4 adag **Hőmérséklet:** 75 °C

Hozzávalók:

2 db cukkini, 1 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál fokhagymapor, 1 teáskanál hagymapor, 1 teáskanál édes paprika, 1/2 teáskanál őrölt fekete bors, 1/2 teáskanál só

Elkészítés:

Vágd a cukkinit körülbelül 0,5 cm vastag szeletekre. Egy tálban keverd össze az olívaolajat, a fokhagymaport, a hagymaport, a paprikát, a borsot és a sót. Add hozzá a cukkiniszeleteket, és alaposan forgasd össze. Helyezd a szeleteket egymást nem fedve az aszalótálcákra. Aszald 75 °C-on körülbelül 12 órán keresztül, amíg ropogósak lesznek.

PL: CZIPSY Z CUKINI

Czas: 12 godzin **Porcje:** 4 **Temperatura:** 75 °C

Składniki:

2 cukinie, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka czosnku granulowanego, 1 łyżeczka cebuli granulowanej, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu, 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Pokrój cukinie w cienkie plastry o grubości około 0,5 cm. W misce wymieszaj oliwę z oliwek, czosnek granulowany, cebulę granulowaną, słodką paprykę, pieprz i sól. Dodaj plastry cukinii i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie kawałki zostały równomiernie pokryte przyprawami. Rozłóż plastry na tacach suszarki, tak aby się nie stykały ani nie nachodziły na siebie. Susz w temperaturze 75°C przez około 12 godzin, aż czipsy staną się chrupiące.



CZ: SUŠENÁ RAJČATA V OLEJI

Čas: 6–10 hodin **Porce:** 1 sklenice **Teplota:** 50 °C

Suroviny:

500 g cherry rajčat, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička soli, 2 stroužky česneku, čerstvý rozmarýn nebo tymián, olivový olej na zalití

Postup:

Rajčata omyjte a rozpulte. V míse je promíchejte s olivovým olejem a solí. Rajčata rozložte na plata sušičky tak, aby se nepřekrývala. Sušte při 50 °C, 6–10 hodin podle velikosti rajčat a požadované konzistence. Rajčata by měla být vysušená, ale stále lehce pružná. Po vychladnutí vložte rajčata do čisté sklenice. Přidejte nakrájený česnek a bylinky. Nakonec vše zalijte olivovým olejem tak, aby byla rajčata zcela ponořená. Uchovávejte v lednici.

SK: SUŠENÉ PARADAJKY V OLEJI

Čas: 6–10 hodín **Porcie:** 1 zaváraninový pohár **Teplota:** 50 °C

Suroviny:

500 g cherry paradajok, 2 lyžice olivového oleja, 1 lyžička soli, 2 strúčiky cesnaku, čerstvý rozmarín alebo tymián, olivový olej na zaliatie

Postup:

Paradajky umyte a rozpoľte. V mise ich premiešajte s olivovým olejom a soľou. Paradajky rozložte na pláty sušičky tak, aby sa neprekrývali. Sušte pri 50 °C, 6–10 hodín podľa veľkosti paradajok a požadovanej konzistencie. Paradajky by mali byť vysušené, ale stále mierne pružné. Po vychladnutí ich vložte do čistého zaváraninového pohára. Pridajte nakrájaný cesnak a bylinky. Nakoniec všetko zalejte olivovým olejom tak, aby boli paradajky ponorené. Uchovávajte v chladničke.

EN: SUN-DRIED TOMATOES IN OIL

Time: 6–10 hours **Servings:** 1 jar **Temperature**: 50 °C

Ingredients:

500 g cherry tomatoes, 2 tablespoons olive oil, 1 teaspoon salt, 2 garlic cloves, fresh rosemary or thyme, olive oil for covering

Method:

Wash and halve the tomatoes. Toss them with olive oil and salt. Arrange on dehydrator trays without overlapping. Dry at 50 °C for 6–10 hours depending on size and desired texture. The tomatoes should be dried but still slightly flexible. After cooling, place them into a clean jar, add sliced garlic and herbs, and cover completely with olive oil. Store in the refrigerator.

HU: ASZALT PARADICSOM OLAJBAN

Idő: 6–10 óra **Adagok:** 1 üveg **Hőmérséklet**: 50 °C

Hozzávalók:

500 g koktélparadicsom, 2 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál só, 2 gerezd fokhagyma, friss rozmaring vagy kakukkfű, olívaolaj a felöntéshez

Elkészítés:

Mosd meg és felezd el a paradicsomokat. Forgasd össze őket az olívaolajjal és a sóval. Helyezd őket az aszalótálcákra úgy, hogy ne fedjék egymást. Aszald 50 °C-on 6–10 órán keresztül a mérettől és a kívánt állagtól függően. A paradicsom legyen száraz, de még enyhén rugalmas. Hűlés után tedd tiszta üvegbe, add hozzá a felszeletelt fokhagymát és a fűszernövényeket, majd öntsd fel teljesen olívaolajjal. Hűtőben tárold.

PL: SUSZONE POMIDORY W OLIWIE.

Czas: 6–10 godzin **Porcje:** 1 słoik **Temperatura:** 50 °C

Składniki:

500 g pomidorków koktajlowych, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli, 2 ząbki czosnku, świeży rozmaryn lub tymianek, oliwa z oliwek do zalania

Przygotowanie:

Umyj pomidory i przekrój je na połówki. Wymieszaj je z oliwą z oliwek i solą. Rozłóż pomidory na tacach suszarki, tak aby się nie stykały ani nie nachodziły na siebie. Susz w temperaturze 50°C przez 6–10 godzin, w zależności od wielkości pomidorów i pożądanej konsystencji. Pomidory powinny być wysuszone, ale nadal lekko elastyczne. Po ostudzeniu przełóż je do czystego słoika, dodaj pokrojony w plasterki czosnek oraz zioła, a następnie całkowicie zalej oliwą z oliwek. Przechowuj w lodówce.



CZ: SUŠENÉ BYLINKY

Čas: 2–4 hodiny **Porce:** 1 dóza **Teplota:** 35–40 °C

Suroviny:

čerstvé bylinky dle chuti (bazalka, máta, oregano, tymián, rozmarýn, petrželka)

Postup:

Bylinky jemně opláchněte a důkladně osušte papírovou utěrkou. Odstraňte silnější stonky a bylinky rovnoměrně rozložte na plata sušičky tak, aby se nepřekrývaly. Sušte při 35–40 °C, 2–4 hodiny podle typu bylinek a jejich velikosti. Bylinky jsou hotové ve chvíli, kdy se snadno drolí mezi prsty. Po vychladnutí je uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě na suchém a tmavém místě.

SK: SUŠENÉ BYLINKY

Čas: 2–4 hodiny **Porcie:** 1 dóza **Teplota:** 35–40 °C

Suroviny:

čerstvé bylinky podľa chuti (bazalka, mäta, oregano, tymián, rozmarín, petržlen)

Postup:

Bylinky jemne opláchnite a dôkladne osušte papierovou utierkou. Odstráňte silnejšie stonky a bylinky rovnomerne rozložte na pláty sušičky tak, aby sa neprekrývali. Sušte pri 35–40 °C, 2–4 hodiny v závislosti od druhu byliniek a ich veľkosti. Bylinky sú hotové, keď sa ľahko drolia medzi prstami. Po vychladnutí ich uchovávajte vo vzduchotesnej nádobe na suchom a tmavom mieste.

EN: DRIED HERBS

Time: 2–4 hours **Servings:** 1 container **Temperature:** 35–40 °C

Ingredients:

Fresh herbs (basil, mint, oregano, thyme, rosemary, parsley)

Method:

Rinse the herbs gently and dry thoroughly with paper towels. Remove thick stems and spread evenly on dehydrator trays without overlapping. Dry at 35–40 °C for 2–4 hours depending on the herb type and size. The herbs are ready when they crumble easily between your fingers. Store in an airtight container in a dry, dark place.

HU: SZÁRÍTOTT FŰSZERNÖVÉNYEK

Idő: 2–4 óra **Adagok:** 1 tárolóedény **Hőmérséklet:** 35–40 °C

Hozzávalók:

ízlés szerint friss fűszernövények (bazsalikom, menta, oregánó, kakukkfű, rozmaring, petrezselyem)

Elkészítés:

Óvatosan öblítsd le a fűszernövényeket, majd papírtörlővel alaposan szárítsd meg. Távolítsd el a vastag szárakat, és egyenletesen oszlasd el a tálcákon. Aszald 35–40 °C-on 2–4 órán keresztül. Akkor készültek el, ha könnyen morzsolhatók. Légmentesen záródó edényben, száraz és sötét helyen tárold.

PL: SUSZONE ZIOŁA

Czas: 2–4 godzin **Porcje:** 1 słoik **Temperatura:** 35–40 °C

Składniki:

świeże zioła według uznania (bazylia, mięta, oregano, tymianek, rozmaryn, pietruszka)

Przygotowanie:

Delikatnie opłucz zioła i dokładnie osusz je ręcznikiem papierowym. Usuń grubsze łodyżki, a następnie rozłóż zioła równomiernie na tacach suszarki, tak aby się nie stykały ani nie nachodziły na siebie. Susz w temperaturze 35–40°C przez 2–4 godziny, w zależności od rodzaju i wielkości ziół. Zioła są gotowe, gdy łatwo kruszą się między palcami. Przechowuj je w szczelnym pojemniku, w suchym i zacienionym miejscu.



CZ: HOVĚZÍ JERKY

Čas: 6 hodin **Porce:** 4 **Teplota:** 75 °C

Suroviny:

1 kg hovězího libového masa (např. svíčková, hovězí zadní), 120 ml worcestrové omáčky, 120 ml sójové omáčky, 1 lžíce medu, 1 lžička soli

Postup:

Hovězí maso nakrájejte na tenké plátky silné přibližně 5 mm (maso můžete pro snažší krájení dát na chvilku do mrazničky). V misce smíchejte worcesterskou omáčku, sójovou omáčku, med a sůl. Přidejte maso a důkladně promíchejte. Marinujte v lednici alespoň 12 hodin. Poté maso vyjměte z marinády a rozložte na plata sušičky tak, aby se jednotlivé kusy nepřekrývaly. Sušte při 75 °C přibližně 6 hodin, dokud nebude maso pevné, ale stále pružné.

SK: HOVÄDZIE JERKY

Čas: 6 hodín **Porcie:** 4 **Teplota:** 75 °C

Suroviny:

1 kg hovädzieho chudého mäsa (napr. sviečková, hovädzie zadné), 120 ml worcestrovej omáčky, 120 ml sójovej omáčky, 1 lyžica medu, 1 lyžička soli

Postup:

Hovädzie mäso nakrájajte na tenké plátky s hrúbkou približne 5 mm (mäso môžete pre ľahšie krájanie na chvíľu vložiť do mrazničky). V miske zmiešajte worcestrovú omáčku, sójovú omáčku, med a soľ. Pridajte mäso a dôkladne premiešajte. Marinujte v chladničke aspoň 12 hodín. Potom mäso vyberte z marinády a rozložte na pláty sušičky tak, aby sa jednotlivé kusy neprekrývali. Sušte pri 75 °C približne 6 hodín, kým nebude mäso pevné, ale stále pružné.

EN: BEEF JERKY

Time: 6 hours **Servings:** 4 **Temperature**: 75 °C

Ingredients:

1 kg lean beef (e.g. tenderloin or top round), 120 ml Worcestershire sauce, 120 ml soy sauce, 1 tablespoon honey, 1 teaspoon salt

Method:

Slice the beef into thin strips about 5 mm thick. For easier slicing, place the meat in the freezer briefly beforehand. Mix Worcestershire sauce, soy sauce, honey, and salt in a bowl. Add the meat and mix thoroughly. Marinate in the refrigerator for at least 12 hours. Remove from the marinade and arrange on dehydrator trays without overlapping. Dry at 75 °C for approximately 6 hours until firm but still flexible.

HU: MARHAHÚS JERKY

Idő: 6 óra **Adagok:** 4 adag **Hőmérséklet**: 75 °C

Hozzávalók:

1 kg sovány marhahús (pl. bélszín vagy felsál), 120 ml Worcestershire szósz, 120 ml szójaszósz, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál só

Elkészítés:

Vágd a húst körülbelül 5 mm vastag csíkokra. A könnyebb szeletelés érdekében előtte rövid időre tedd a fagyasztóba. Keverd össze a Worcestershire szószt, a szójaszószt, a mézet és a sót. Add hozzá a húst, és alaposan forgasd össze. Legalább 12 órán át pácold a hűtőben. Vedd ki a pácból, és helyezd az aszalótálcákra. Aszald 75 °C-on körülbelül 6 órán keresztül, amíg szilárd, de még rugalmas marad.

PL: SUSZONA WOŁOWINA

Czas: 6 godzin **Porcje:** 4 **Temperatura:** 75 °C

Składniki:

1 kg chudej wołowiny (np. polędwicy lub zrazowej górnej), 120 ml sosu Worcestershire, 120 ml sosu sojowego, 1 łyżka miodu, 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

Pokrój wołowinę w cienkie paski o grubości około 5 mm. Aby ułatwić krojenie, przed przygotowaniem włóż mięso na krótko do zamrażarki. W misce wymieszaj sos Worcestershire, sos sojowy, miód i sól. Dodaj mięso i dokładnie wymieszaj, aby marynata równomiernie pokryła wszystkie kawałki. Marynuj w lodówce przez co najmniej 12 godzin. Następnie wyjmij mięso z marynaty i rozłóż je na tacach suszarki, tak aby paski się nie stykały ani nie nachodziły na siebie. Susz w temperaturze 75°C przez około 6 godzin, aż mięso będzie zwarte, ale nadal lekko elastyczne.



CZ: LOSOSOVÉ TERIYAKI JERKY

Čas: 8 hodin **Porce:** 2 **Teplota:** 65 °C

Suroviny:

450 g lososa, 120 ml sójové omáčky, 50 g cukru, 1/2 lžičky nastrouhaného zázvoru, 1 stroužek česneku, 60 ml pomerančové šťávy

Postup:

Lososa nakrájejte na plátky silné přibližně 0,5 cm. V misce smíchejte sójovou omáčku, cukr, zázvor, česnek a pomerančovou šťávu. Přidejte lososa a nechte marinovat v lednici přibližně 4 hodiny. Poté lososa vyjměte z marinády a rozložte jednotlivé plátky na plata sušičky. Sušte při 65 °C přibližně 8 hodin, dokud nebudou plátky pevné a pružné.

SK: LOSOSOVÉ TERIYAKI JERKY

Čas: 8 hodín **Porcie:** 2 **Teplota:** 65 °C

Suroviny:

450 g lososa, 120 ml sójovej omáčky, 50 g cukru, 1/2 lyžičky nastrúhaného zázvoru, 1 strúčik cesnaku, 60 ml pomarančovej šťavy

Postup:

Lososa nakrájajte na plátky s hrúbkou približne 0,5 cm. V miske zmiešajte sójovú omáčku, cukor, zázvor, cesnak a pomarančovú šťavu. Pridajte lososa a marinujte v chladničke približne 4 hodiny. Potom lososa vyberte z marinády a rozložte jednotlivé plátky na pláty sušičky. Sušte pri 65 °C približne 8 hodín, kým nebudú plátky pevné a pružné.

EN: TERIYAKI SALMON JERKY

Time: 8 hours **Servings:** 2 **Temperature**: 65 °C

Ingredients:

450 g salmon, 120 ml soy sauce, 50 g sugar, 1/2 teaspoon grated ginger, 1 garlic clove, 60 ml orange juice

Method:

Slice the salmon into pieces approximately 0.5 cm thick. Mix soy sauce, sugar, ginger, garlic, and orange juice in a bowl. Add the salmon and marinate in the refrigerator for about 4 hours. Remove from the marinade and place on dehydrator trays. Dry at 65 °C for approximately 8 hours until firm and flexible.

HU: TERIYAKI LAZAC JERKY

Idő: 8 óra **Adagok:** 2 adag **Hőmérséklet**: 65 °C

Hozzávalók:

450 g lazac, 120 ml szójaszósz, 50 g cukor, ½ teáskanál reszelt gyömbér, 1 gerezd fokhagyma, 60 ml narancslé

Elkészítés:

Vágd a lazacot körülbelül 0,5 cm vastag darabokra. Egy tálban keverd össze a szójaszószt, a cukrot, a gyömbért, a fokhagymát és a narancslevet. Add hozzá a lazacot, majd körülbelül 4 órán át pácold a hűtőben. Helyezd az aszalótálcákra, és aszald 65 °C-on körülbelül 8 órán keresztül, amíg szilárd és rugalmas lesz.

PL: SUSZONY ŁOSOŚ TERIYAKI

Czas: 8 godzin **Porcje:** 2 **Temperatura:** 65 °C

Składniki:

450 g łososia, 120 ml sosu sojowego, 50 g cukru, 1/2 łyżeczki startego imbiru, 1 ząbek czosnku, 60 ml soku pomarańczowego

Przygotowanie:

Pokrój łososia na kawałki o grubości około 0,5 cm. W misce wymieszaj sos sojowy, cukier, imbir, czosnek i sok pomarańczowy. Dodaj łososia i marynuj w lodówce przez około 4 godziny. Wyjmij z marynaty i ułóż na tacach suszarki. Susz w temperaturze 65 °C przez około 8 godzin, aż kawałki staną się jędrne i elastyczne.



CZ: SLANINOVÉ SLADKO-PIKANTNÍ JERKY

Čas: 6 hodin **Porce:** 4 **Teplota:** 75 °C

Suroviny:

10 plátků slaniny, 3 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce třtinového cukru, 2 lžíce sladké chilli omáčky, 2 lžičky sezamového oleje

Postup:

V misce smíchejte sójovou omáčku, třtinový cukr, chilli omáčku, sezamový olej. Marinádou zalijte slaninu a dobře promíchejte. Nechte marinovat v lednici alespoň 12 hodin. Slaninu rozložte na plata sušičky tak, aby se jednotlivé kusy nepřekrývaly. Sušte při 75 °C přibližně 6 hodin, dokud nebude slanina tmavá a lehce křupavá.

SK: SLANINOVÉ SLADKO-PIKANTNÉ JERKY

Čas: 6 hodín **Porcie:** 4 **Teplota:** 75 °C

Suroviny:

10 plátkov slaniny, 3 lyžice sójovej omáčky, 1 lyžica trstinového cukru, 2 lyžica sladkej chilli omáčky, 2 lyžičky sezamového oleja

Postup:

V miske zmiešajte sójovú omáčku, trstinový cukor, chilli omáčku, sezamový olej. Zalejte marinádou slaninu a dobre premiešajte. Marinujte v chladničke aspoň 12 hodín. Slaninu rozložte na pláty sušičky tak, aby sa jednotlivé kusy neprekrývali. Sušte pri 75 °C približne 6 hodín, kým nebude slanina tmavá a jemne chrumkavá.

EN: SWEET & SPICY BACON JERKY

Time: 6 hours **Servings:** 4 **Temperature**: 75 °C

Ingredients:

10 slices of bacon, 3 tablespoons soy sauce, 1 tablespoon brown sugar, 2 tablespoons sweet chili sauce, 2 teaspoons sesame oil

Method:

Mix soy sauce, brown sugar, chili sauce, and sesame oil in a bowl. Coat the bacon in the marinade and refrigerate for at least 12 hours. Arrange the bacon slices on dehydrator trays without overlapping. Dry at 75 °C for approximately 6 hours until dark and slightly crispy.

HU: ÉDES & CSÍPŐS BACON JERKY

Idő: 6 óra **Adagok:** 4 adag **Hőmérséklet**: 75 °C

Hozzávalók:

10 szelet bacon, 3 evőkanál szójaszósz, 1 evőkanál barna cukor, 2 evőkanál édes chiliszósz, 2 teáskanál szezámolaj

Elkészítés:

Keverd össze a szójaszószt, a barna cukrot, a chiliszószt és a szezámolajat. Forgasd bele a bacont, majd legalább 12 órára tedd hűtőbe pácolódni. Helyezd a szeleteket az aszalótálcákra egymást nem fedve. Aszald 75 °C-on körülbelül 6 órán keresztül, amíg sötét és enyhén ropogós lesz.

PL: SŁODKO-PIKANTNY SUSZONY BEKON

Czas: 6 godzin **Porcje:** 4 **Temperatura:** 75 °C

Składniki:

10 plasterków boczku, 3 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka brązowego cukru, 2 łyżki słodkiego sosu chilli, 2 łyżeczki oleju sezamowego

Przygotowanie:

W misce wymieszaj sos sojowy, brązowy cukier, sos chili i olej sezamowy. Obtocz boczek w marynacie i wstaw do lodówki na co najmniej 12 godzin. Ułóż plastry boczku na tacach suszarki, tak aby się nie nakładały. Susz w temperaturze 75 °C przez około 6 godzin, aż boczek stanie się ciemny i lekko chrupiący.



CZ: DOMÁCÍ JOGURT

Čas: 8–10 hodin **Porce:** 4 **Teplota:** 40 °C

Suroviny:

1 l plnotučného mléka, 2 lžíce bílého jogurtu s živými kulturami

Postup:

Mléko zahřejte v hrnci přibližně na 85 °C, poté nechte vychladnout. Ve vychladlém mléce rozmíchejte bílý jogurt. Nalijte směs do sklenic nebo vhodné nádoby a vložte do sušičky. Nechte fermentovat při 40 °C, 8–10 hodin podle požadované hustoty jogurtu. Po dokončení jogurt uložte alespoň na 2 hodiny do lednice.

SK: DOMÁCI JOGURT

Čas: 8–10 hodín **Porcie:** 4 **Teplota:** 40 °C

Suroviny:

1 l plnotučného mlieka, 2 lyžice bieleho jogurtu so živými kultúrami

Postup:

Mlieko zahrejte v hrnci na približne 85 °C, potom nechajte vychladnúť. Vo vychladenom mlieku rozmiešajte biely jogurt. Nalejte zmes do pohárov alebo vhodnej nádoby a vložte do sušičky potravín. Nechajte fermentovať pri 40 °C, 8–10 hodín podľa požadovanej hustoty jogurtu. Po dokončení jogurt uložte aspoň na 2 hodiny do chladničky.

EN: HOMEMADE YOGURT

Time: 8–10 hours **Servings:** 4 **Temperature**: 40 °C

Ingredients:

1 l whole milk, 2 tablespoons plain yogurt with live cultures

Method:

Heat the milk to approximately 85 °C and let it cool. Stir the yogurt into the cooled milk. Pour the mixture into jars or a suitable container and place in the dehydrator. Ferment at 40 °C for 8–10 hours depending on the desired thickness. Refrigerate for at least 2 hours before serving.

HU: HÁZI JOGHURT

Idő: 8–10 óra **Adagok:** 4 adag **Hőmérséklet**: 40 °C

Hozzávalók:

1 l teljes tej, 2 evőkanál élőflórás natúr joghurt

Elkészítés:

Melegítsd fel a tejet körülbelül 85 °C-ra, majd hagyd visszahűlni. Keverd bele a joghurtot. Öntsd a keveréket üvegekbe vagy megfelelő edénybe, és helyezd az aszalógépbe. Erjeszd 40 °C-on 8–10 órán keresztül a kívánt állag eléréséig. Tálalás előtt legalább 2 órára tedd hűtőbe.

PL: DOMOWEJ ROBOTY JOGURT

Czas: 8–10 godzin **Porcje:** 4 **Temperatura:** 40 °C

Składniki:

1 l tłustego mleka, 2 łyżki jogurtu naturalnego z żywymi kulturami bakterii

Przygotowanie:

Podgrzej mleko do temperatury około 85°C, a następnie odstaw je do ostygnięcia. Wymieszaj jogurt z przestudzonym mlekiem. Przelej mieszankę do słoików lub odpowiedniego pojemnika i umieść w suszarce. Fermentuj w temperaturze 40°C przez 8–10 godzin, w zależności od pożądanej konsystencji. Przed podaniem wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.



CZ: BANÁNOVO-OVESNÉ SUŠENKY

Čas: 12 hodin **Porce:** 8–10 kusů **Teplota:** 70 °C

Suroviny:

250 g arašídového másla, 80 g mletého kokosu, 60 g vlašských ořechů, 70 g sušených brusinek nebo rozinek, 1 zralý banán, 80 g ovesných vloček, med na doslazení

Postup:

Všechny ingredience smíchejte, dokud se směs nespojí. Ze směsi vytvarujte malé kuličky a položte je na pečicí papír. Poté je lehce zploštěte do tvaru sušenek. Sušenky rozložte na plata sušičky vyložená pečicím papírem. Sušte při 70 °C přibližně 12 hodin. Po zhruba 8 hodinách opatrně odstraňte pečicí papír a dosušte přímo na platech.

SK: BANÁNOVO-OVSENÉ SUŠIENKY

Čas: 12 hodín **Porcie:** 8-10 kusov **Teplota:** 70 °C

Suroviny:

250 g arašidového masla, 80 g mletého kokosu, 60 g vlašských orechov, 70 g sušených brusníc alebo hrozienok, 1 zrelý banán, 80 g ovsených vločiek, med na dosladenie

Postup:

Všetky ingrediencie zmiešajte, kým sa zmes nespojí. Zo zmesi vytvarujte malé guličky a položte ich na papier na pečenie. Potom ich jemne sploštite do tvaru sušienok. Sušienky rozložte na pláty sušičky vyložené papierom na pečenie. Sušte pri 70 °C približne 12 hodín. Po zhruba 8 hodinách opatrne odstráňte papier na pečenie a dosušte priamo na plátoch.

EN: BANANA OAT COOKIES

Time: 12 hours **Servings:** 8–10 pieces **Temperature**: 70 °C

Ingredients:

250 g peanut butter, 80 g shredded coconut, 60 g walnuts, 70 g dried cranberries or raisins, 1 ripe banana, 80 g oats, honey to taste

Method:

Mix all ingredients until combined. Shape into small balls and place on baking paper, then flatten slightly into cookie shapes. Arrange on dehydrator trays lined with baking paper. Dry at 70 °C for approximately 12 hours. After about 8 hours, carefully remove the baking paper and finish drying directly on the trays.

HU: BANÁNOS-ZABPELYHES KEKSZ

Idő: 12 óra **Adagok:** 8–10 db **Hőmérséklet**: 70 °C

Hozzávalók:

250 g mogyoróvaj, 80 g kókuszreszelék, 60 g dió, 70 g aszalt vörösáfonya vagy mazsola, 1 érett banán, 80 g zabpehely, méz ízlés szerint

Elkészítés:

Keverd össze az összes hozzávalót. Formázz belőle kis golyókat, majd lapítsd el őket keksz formára. Helyezd sütőpapírral bélelt aszalótálcákra. Aszald 70 °C-on körülbelül 12 órán keresztül. Körülbelül 8 óra elteltével óvatosan távolítsd el a sütőpapírt, és közvetlenül a tálcán fejezd be az aszalást.

PL: CIASTECZKA BANANOWO-OWSIANE

Czas: 12 godzin **Porcje:** 8–10 ciasteczek **Temperatura:** 70 °C

Składniki:

250 g masła orzechowego, 80 g wiórków kokosowych, 60 g orzechów włoskich, 70 g suszonej żurawiny lub rodzynek, 1 dojrzały banan, 80 g płatków owsianych, miód do smaku

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki, aż się połączą. Uformuj małe kulki i ułóż je na papierze do pieczenia, a następnie lekko spłaszcz, nadając im kształt ciasteczek. Ułóż je na tacach suszarki wyłożonych papierem do pieczenia. Susz w temperaturze 70°C przez około 12 godzin. Po około 8 godzinach ostrożnie usuń papier do pieczenia i dokończ suszenie bezpośrednio na tacach.



Contact details: www.sencor.cz, www.sencor.sk, www.sencor.com, www.sencor.hu, www.sencor.pl
Customer service hotline: info@sencor.cz
Address: FAST ČR, a.s., U Sanitasu 1621, CZ-251 01 Říčany

SENCOR

SENCOR