

KUCHAŘKA
S RECEPTY PRO
VAŘENÍ V PÁŘE



SENSING THE DIFFERENCE

OBSAH

KRÉMOVÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA S KUSKUSEM	STR. 3
SLADKOKYSELÁ ZELENINA SE SOJOVOU OMÁČKOU A ZÁZVOREM	STR. 3
SALÁT Z HRÁŠKU A AVOKÁDA S NÍZKOTUČNÝM JOGURTEM	STR. 4
ARTYČOKOVÁ SRDÍČKA SE SÝROVOU OMÁČKOU	STR. 4
TEPLÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S KOZÍM SÝREM	STR. 4
ZELENINOVÝ PILAF S GARNÁTY	STR. 5
ČERSTVÉ TAGLIATELLE S HOUBAMI A SOJOVÝMI KLÍČKY	STR. 5
MARINOVANÝ LOSOS S KOPREM	STR. 5
KUŘECÍ KOUSKY S MANDLEMI	STR. 6
JABLKA PLNĚNÁ SUŠENKAMI AMARETTI A LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY	STR. 6
HRUŠKY SE SKOŘÍCÍ	STR. 6



VAŘENÍ V PÁŘE, KTERÉ SE POVAŽUJE ZA NEJZDRAVĚJŠÍ ZPŮSOB PŘÍPRAVY JÍDLA, DNES POUŽÍVÁ STÁLE VÍCE LIDÍ.

HODÍ SE PRO VĚTŠINU DRUHŮ JÍDEL A NEPŘEBERNÉ MNOŽSTVÍ RECEPTŮ, V PÁŘE MŮŽETE STEJNĚ DOBRĚ UVAŘIT ZELENINU I MNOHO DALŠÍCH DRUHŮ JÍDEL JAKO RYBY, MASO A OVOCE.

VAŘENÍ V PÁŘE JE ŠETRNÝ ZPŮSOB VAŘENÍ, KTERÝ VYUŽIVÁ PŘIROZENÉ PROUDĚNÍ TEPLA VE VZDUCHU, PÁŘE NEBO TEKUTINĚ. HOTOVÁ JÍDLA JSOU PAK ŠTAVNATĚJŠÍ, PROTOŽE NEJSOU VYSTAVENA INTENZIVNÍMU SUCHÉMU TEPLU JAKO PŘI JINÝCH ZPŮSOBECH VAŘENÍ.

JÍDLO SI PŘI VAŘENÍ V PÁŘE MNOHEM LÉPE ZACHOVÁ VITAMÍNY, VÝŽIVNÉ LÁTKY, VZHLED I BARBU NEŽ PŘI JINÉ TEPELNÉ ÚPRAVĚ.

SVOJI STRUKTURU SI DOBRĚ UCHOVÁ JEDNODUŠE PROTO, ŽE TEPLU UVOLŇOVANÉ PÁROU POMALU PRONIKÁ JEDNOTLIVÝMI SLOŽKAMI A VYTVÁŘÍ JEDNOLITÉ TEPLÉ PROSTŘEDÍ.

NA ROZDÍL OD JINÝCH ZPŮSOBŮ VAŘENÍ PÁRA JÍDLO NEVYSUŠUJE A ZACHOVÁVÁ JEJICH AROMATICKÉ SLOŽENÍ. JEDNOTLIVÉ CHUTĚ POTRAVIN SE TAK MOHOU LÉPE ROZVINOUT A STAČÍ PAK PŘIDAT JEN TROCHU SOLI ČI KOŘENÍ.

PRO OPTIMÁLNÍ VAŘENÍ V PÁŘE V MIKROVLNNÉ TROUBĚ JE URČENA SPECIÁLNÍ PARNÍ NÁDOBA. VE SPODNÍ ČÁSTI PAŘÁKU SE OHŘÍVÁ VODA A VZNIKÁ PÁRA STOUPÁ SMĚREM K JÍDLU VLOŽENÉMU DOVNITŘ PAŘÁKU.

PÁRA VYTVÁŘENÁ HORKOU TEKUTINOU SE HROMADÍ UVNITŘ PAŘÁKU A VAŘÍ JÍDLO VELMI ŠETRNÝM ZPŮSOBEM, KTERÝ ZARUČUJE ZACHOVÁNÍ VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ V JÍDLĚ I JEHO CHUTI A UMOŽŇUJE TAK VELMI JEDNODUCHÝM ZPŮSOBEM PŘIPRAVIT CHUTNÁ JÍDLA.

POCHUTNEJTE SI NA JÍDLECH PŘIPRAVENÝCH V PÁŘE V MIKROVLNNÉ TROUBĚ WHIRLPOOL!

KRÉMOVÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA S KUSKUSEM

2 PORCE PŘÍSADE

250 G PŘIPRAVENÉ DÝŇE
30 G KUSKUSU
15 G (3 LŽÍČE) NAKRÁJENÉHO PÓRKU
300 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU
30 ML (2 LŽÍČE) SMETANY
SŮL A PEPŘ

DÝŇI OLOUPEJTE, NAKRÁJTE JE NA KOSTIČKY, PŘIDEJTE PÓREK A VAŘTE V PAŘÁKU S PARNÍM PROGRAMEM PRO 500 G ZELENINY SE 100 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU.

VÝJMĚTE DÝŇI Z TROUBY, PŘIDEJTE ZBYVAJÍCÍ ZELENINOVÝ VÝVAR, ŠŤÁVU Z VAŘENÍ A SMETANU A VŠE DŮKLADNĚ ZAMÍCHEJTE.

KRÉMOVOU POLÉVKU OSOLTE A OPEPŘTE, NALIJTE JE DO DOLNÍ ČÁSTI PAŘÁKU, PŘIDEJTE KUSKUS A VAŘTE 3 MINUTY S FUNKCÍ VÝKONU JET. HOTOVOU POLÉVKU POKAPTE EXTRA PANENSKÝM OLIVOVÝM OLEJEM.

VAŘENÍ: PROGRAM 2. ČAS: 8 MINUT + 3 MINUTY VÝKONU JET

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Bílkoviny (g)	8,5	4,3	1,4
Tuky (g)	12,7	6,4	2,1
Uhlíkovodany (g)	34,7	17,4	5,6
Vláknina (g)	2,3	1,2	0,4



SLADKOKYSELÁ ZELENINA SE SOJOVOU OMÁČKOU A ZÁZVOREM

2 PORCE PŘÍSADE

250 G NAKRÁJENÉ ZELENINOVÉ SMĚSI (KVĚTÁK, CUKETY, FENYLK, PAPRIKY)
5 ML (1 LŽÍČKA) JEMNÉ HOŘČICE
15 ML (1 LŽÍČE) BÍLÉHO OCTA
15 ML (1 LŽÍČE) EXTRA PANENSKÉHO OLIVOVÉHO OLEJE
10 ML (2 LŽÍČKY) SOJOVÉ OMÁČKY
ČERSTVÝ ZÁZVOR, ASI 3 G (1/2-1 LŽÍČKA, NAKRÁJENÝ)
8 G (3/4 LŽÍČE) CUKRU
10 ML (2 LŽÍČKY) VODY
SŮL A PEPŘ

ZELENINU OMYJTE, NAKRÁJTE NA STEJNĚ VELKÉ KOUSKY A VAŘTE V PAŘÁKU S PARNÍM PROGRAMEM PRO 250 G ZELENINY SE 100 ML VODY NA DNĚ NÁDOBY.

PŘIPRAVTE SI MARINÁDU TAK, ŽE PŘIVEDETE DO VARU CUKR, BÍLÝ OCET A VODU. Odstavte z varné plotýnky a přidejte hořčici, extra panenský olivový olej, sojovou omáčku a nejméně nakrájený zázvor.

MARINÁDOU PŘELIJTE ZELENINU, KTEROU JSTE PRÁVĚ VYTÁHLI Z TROUBY, ZAKRYJTE JE A NECHTE DOJÍT, ABY SE MOHLO VSÁKNOUT VŠECHNO AROMA.

MŮŽETE JE TAKÉ OZDOBIT TROŠKOU ČERSTVÉ NASEKANÉ PETRŽELKY.

VAŘENÍ: PROGRAM 2. ČAS: 5 MINUT 15 VTERÍN

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Bílkoviny (g)	5,3	2,7	1,8
Tuky (g)	14,4	7,2	4,8
Uhlíkovodany (g)	15,3	7,7	5,1
Vláknina (g)	5,1	2,6	1,7



SALÁT Z HRÁŠKU A AVOKÁDA S NÍZKOTUČNÝM JOGURTEM

2 PORCE PŘÍSADY

150 G ZMRAZENÉHO HRÁŠKU
1 ZRALÉ AVOKÁDO
80 ML KRÉMOVÉHO JOGURTU
ŠŤÁVA Z ½ CITRONU
SŮL
BÍLÝ PEPŘ

HRÁŠEK UVAŘTE V PAŘÁKU S PARNÍM PROGRAMEM PRO 150 G MRAŽENÉ ZELENINY SE 100 ML VODY.

AVOKÁDO OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE HO NA KOSTIČKY. OCHUŤTE HO TROŠKOU SOLI, PEPŘE A CITRONOVÉ ŠŤÁVY.

MEZITÍM NECHTE HRÁŠEK TROCHU VYCHLADNOUT, A PAK HO PŘIDEJTE K JOGURTU. HRÁŠEK ROZLOŽTE NA MÍŠU A OZDOBTE AVOKÁDEM. MŮŽETE HO JEŠTĚ POKAPAT EXTRA PANENSKÝM OLIVOVÝM OLEJEM.

VAŘENÍ: PROGRAM 3. ČAS: 5 MINUT

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Bílkoviny (g)	18,1	9,1	4,7
Tuky (g)	38,1	19,1	10,1
Uhlíkovodany (g)	25,4	12,7	6,7
Vláknina (g)	5,1	2,5	1,3



ARTYČOKOVÁ SRDÍČKA SE SÝROVOU OMÁČKOU

2 PORCE PŘÍSADY

300 G MRAŽENÝCH ARTYČOKOVÝCH SRDÍČEK
130 G SÝRA FONTINA
80 ML MLÉKA
BÍLÝ PEPŘ
SŮL

ARTYČOKY UVAŘTE V PAŘÁKU S PARNÍM PROGRAMEM PRO 300 G MRAŽENÉ ZELENINY SE 100 ML VODY.

SÝR NAKRÁJENÝ NA KOSTIČKY ROZPUŠŤTE V MLÉKU VE VODNÍ LÁZNI. ROZPUŠTĚNÝ SÝR NALIJTE NA PODÁVACÍ MÍŠU A ROZLOŽTE NA NI ARTYČOKOVÁ SRDÍČKA.

VAŘENÍ: PROGRAM 3. ČAS: 7 MINUT

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Bílkoviny (g)	41,8	20,9	8,2
Tuky (g)	38,3	19,2	7,5
Uhlíkovodany (g)	22,2	11,1	4,3
Vláknina (g)	32,4	16,2	6,3



TEPLÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S KOZÍM SÝREM

2 PORCE PŘÍSADY

300 G NAKRÁJENÝCH BRAMBOR
120 G ČERSTVÉHO KOZÍHO SÝRA
40 G ROKETY
6-8 TŘEŠŇOVÝCH RAJČAT
30 ML (2 LŽÍCE) EXTRA PANENSKÉHO OLIVOVÉHO OLEJE
15 ML (1 LŽÍCE) BALSAMICKÉHO OCTA
5 ML (1 LŽÍČKA) JEMNÉ HOŘČICE
ČERSTVÁ BAZALKA
SŮL A PEPŘ

BRAMBORY OMYJTE, NAKRÁJEJTE NA STEJNĚ VELKÉ KOUSKY A VAŘTE S PAŘÁKU S PARNÍM PROGRAMEM PRO 300 G BRAMBOR NEBO KOŘENOVÉ ZELENINY SE 100 ML VODY NA DNĚ NÁDOBY.

PŘIPRAVTE SI OCTOVOU ZÁLIVKU (DRESSING) SE SOLÍ, PEPŘEM, HOŘČICÍ A BALSAMICKÝM OCTEM. SMĚS ENERGIČKY MÍCHEJTE A POMALU PLYNULE PŘILÉVEJTE OLEJ. NAKONEC PŘIDEJTE NAKRÁJENOU ČERSTVOU BAZALKU.

NA PODÁVACÍ MÍŠU ROZLOŽTE ROKETU, KOUSKY KOZÍHO SÝRA A JAKO POSLEDNÍ TEPLÉ BRAMBORY. OZDOBTE TŘEŠŇOVÝMI RAJČATY A POLIJTE OCTOVOU ZÁLIVKOU.

VAŘENÍ: PROGRAM 1. ČAS: 7 MINUT 15 VTEŘIN

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Bílkoviny (g)	31,5	15,8	4,5
Tuky (g)	56,8	28,4	8,2
Uhlíkovodany (g)	62,6	31,3	9,1
Vláknina (g)	9,4	4,7	1,4



ZELENINOVÝ PILAF S GARNÁTY

RÝŽE

2 PORCE PŘISADY

140 G RÝŽE PARABOILED
30 G CUKET
30 G PAPRIKY, 30 G HRÁŠKU
10 G PÓRKU, 30 G ŠARLATOVÝCH FAZOLÍ
60 G VYLOUPANÝCH GARNÁTŮ
260 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU
15 ML (1 LŽÍČE) EXTRA PANENSKÉHO
OLIVOVÉHO OLEJE, SŮL A PEPŘ

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Bílkoviny (g)	22,2	11,1	5,6
Tuky (g)	15,2	7,6	3,8
Uhlowodany (g)	121,7	60,9	30,7
Vláknina (g)	5,4	2,7	1,4

PAPRIKU, CUKETU A FRANCOUZSKÉ FAZOLE NAKRÁJEJTE NA KOSTIČKY. PÓREK NAKRÁJEJTE NAJEMNO.

ZELENINU, RÝŽI I GARNÁTY NASYPTÉ DO SPODNÍ ČÁSTI PAŘÁKU A PŘILIJTE VÝVAR. ZAKRYJTE A VAŘTE 3 ½-4 MINUTY S VÝKONEM JET. PAK SNIŽTE VÝKON NA 160 W A POKRAČUJTE VE VAŘENÍ JEŠTĚ 16-18 MINUT.

PO UVAŘENÍ NECHTE ZAKRYTOU RÝŽI JEŠTĚ DVĚ MINUTY DOJÍT. OSOLTE, OPEPŘETE A POKAPTE EXTRA PANENSKÝM OLIVOVÝM OLEJEM.

VAŘENÍ: 3 ½-4 MINUTY S VÝKONEM JET + 16-18 MINUT PŘI 160 W



ČERSTVÉ TAGLIATELLE S HOUBAMI A SOJOVÝMI KLÍČKY

TĚSTOVINY

2 PORCE PŘISADY

100 G ČERSTVÝCH TĚSTOVIN TAGLIATELLE
100 G MLADÝCH HŘÍBKŮ
10 G ŘEŘICHY
30 G SOJOVÝCH KLÍČKŮ
10 ML (2 LŽÍČKY) EXTRA PANENSKÉHO
OLIVOVÉHO OLEJE
160 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Bílkoviny (g)	16,8	8,4	4,2
Tuky (g)	10,6	5,3	2,7
Uhlowodany (g)	60,2	30,1	15,1
Vláknina (g)	5,5	2,3	1,1

HŘÍBKÝ NAKRÁJEJTE A RYCHLE JE OSMAHNĚTE S TROCHOU OLIVOVÉHO OLEJE NA PÁNVI S NEPŘILNAVÝM POVRCHEM.

VÝVAR OHŘEJTE V MIKROVLNNÉ TROUBĚ NA ASI 1 ½ MINUTY S VÝKONEM JET.

ČERSTVÉ TAGLIATELE POLOŽTE NA DNO PAŘÁKU S HŘÍBKÝ, SOJOVÝMI KLÍČKY, OLEJEM A PŘELIJTE VÝVAREM.

ZAKRYJTE POKLIČKOU A VAŘTE 3-3 ½ MINUTY S VÝKONEM JET.

PO DOVAŘENÍ TĚSTOVINY ZAMÍCHEJTE A NECHTE ZAKRYTÉ POKLIČKOU JEŠTĚ DVĚ MINUTY DOJÍT, PAK JE OSOLTE.

TĚSTOVINY ROZLOŽTE NA DVA TALÍŘE A OZDOBTE ŘEŘICHOU.

VAŘENÍ: 3-3 ½ MINUTY S VÝKONEM JET



MARINOVANÝ LOSOS S KOPREM

RYBÍ FILETY

2 PORCE PŘISADY

2 LOSOSOVÉ FILETY PO 130-140 G (2 CM
SILNĚ, BEZ KŮŽE)
CITRÓNÁVA S 1 CITRÓNU
50 ML EXTRA PANENSKÉHO OLIVOVÉHO
OLEJE
KOPR
PAŽITKA
ČERSTVÝ TYMIÁN, RŮŽOVÝ PEPŘ
SŮL A PEPŘ
HLÁVKOVÝ SALÁT NEBO POLNÍ SALÁT (30 G)

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Bílkoviny (g)	51,5	27,8	14,3
Tuky (g)	79,6	39,8	22,1
Uhlowodany (g)	0,7	0,4	0,2
Vláknina (g)	0,5	0,3	0,1

LOSOSA OSOLTE, OPEPŘETE, VLOŽTE DO PAŘÁKU A VAŘTE S PARNÍM PROGRAMEM PRO 250 G RYBÍCH FILETŮ SE 150 ML VODY.

PŘIPRAVTE MARINÁDU S NAKRÁJENÝMI BYLINKAMI, RŮŽOVÝM PEPŘEM, CITRONOVOU ŠŤÁVOU A OLIVOVÝM OLEJEM. PO DOVAŘENÍ PONOŘTE LOSOSA DO MARINÁDY A NECHTE VYCHLADNOUT.

NA PODÁVACÍ MÍSU ROZLOŽTE SALÁT A NAKRÁJEJTE LOSOSA NA PLÁTKY. RYBA BY MĚLA BÝT UVNITŘ RŮŽOVÁ. MŮŽETE JI JEŠTĚ POKAPAT EXTRA PANENSKÝM OLIVOVÝM OLEJEM.

VAŘENÍ: PROGRAM 4. ČAS: 5 MINUT



KUŘECÍ KOUSKY S MANDLEMI

2 PORCE PŘÍSADY

250 G KUŘECÍCH PRSÍČEK
30 G ÚLOMKŮ MANDLÍ
100 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU
50 ML SMETANY
½ LŽICE JEMNÉ HOŘČICE
4 G (1 LŽIČKA) MOUKY
SÚL A PEPŘ

KUŘE NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY, OSOLTE HO A OPEPŘETE. VAŘTE HO S PARNÍM PROGRAMEM PRO 250 G KUŘETE SE 100 ML ZELENINOVÉHO VÝVARU.

PO UVAŘENÍ VYJMĚTE KUŘE Z PAŘÁKU A ROZLOŽTE HO NA PODÁVACÍ MÍSU.

DO PAŘÁKU NALIJTE SMETANU, HOŘČICI, NASYpte MOUKU A MANDLE A VAŘTE 1-2 MINUTY S VÝKONEM JET.

KDYŽ SE OMÁČKA UVAŘÍ A MÁ SPRÁVNOU HUSTOTU, PŘELIJTE JÍ KUŘECÍ KOUSKY.

VAŘENÍ: PROGRAM 5. ČAS: 11 MIN 12 S + 1-2 MINUTY S VÝKONEM JET

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Bílkoviny (g)	67,3	33,7	15,3
Tuky (g)	36,7	18,4	8,3
Uhlowodany (g)	7,1	3,5	1,6
Vláknina (g)	4,3	2,2	1,1



JABLKA PLNĚNÁ SUŠENKAMI AMARETTI A LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY

2 PORCE PŘÍSADY

2 MALÁ JABLKA, NAKRÁJENÁ O VÁŽE
ASI 300 G
30 G SUŠENEK Z MERUŇKOVÝCH JADER AMARETTI
10 + 15 G (1 ½ + 2 ½ LŽIČKY) CUKRU
5 G (1 LŽIČKA) KAKAOVÉHO PRAŠKU
15 G ÚLOMKŮ MANDLÍ
1 VAJEČNÝ ŽLOUTEK
LIKÉR (AMARETTO DI SARONNO NEBO
GRAND MARNIER)
KŮRA Z POMERANČE
KŮRA Z ½ CITRONU

JABLKA ROZKROJTE NA POLOVINY A ZBAVTE JÁDRINCE.

ROZDROBTE SUŠENKY, PŘIDEJTE CUKR (10 G), LIKÉR, KAKAOVÝ PRAŠEK, VEJCE A MANDLOVÉ ÚLOMKY.

TOUTO SMĚSÍ JABLKA NAPLNĚTE A POSYpte ZBÝVAJÍCÍM CUKREM (15 G).

VAŘTE S PARNÍM PROGRAMEM PRO 400 G OVOCE SE 100 ML VODY S POMERANČOVOU A CITRONOVOU KŮROU.

PO UVAŘENÍ NECHTE JABLKA V ZAKRYTÉM PAŘÁKU JEŠTĚ ASI 5 MINUT.

VAŘENÍ: PROGRAM 6. ČAS: 6 MINUT 20 VTEŘIN

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Bílkoviny (g)	11,3	5,7	2,9
Tuky (g)	21,1	10,6	5,4
Uhlowodany (g)	85,4	42,7	21,8
Vláknina (g)	7,9	4,1	2,1



HRUŠKY SE SKOŘICÍ

2 PORCE PŘÍSADY

6 MALÝCH HRUŠEK, 400-500 G
NAKRÁJENÝCH KOUSKŮ
40 G (50 ML) CUKRU
„ TYČINKY SKOŘICE
300 ML ČERVENÉHO VÍNA
CITRONOVÁ KŮRA

HRUŠKY OLOUPEJTE A OSTRÝM NOŽEM NEBO SPECIÁLNÍM NÁSTROJEM NA JÁDRINEC ZBAVTE JÁDRINEC. KOUSKY HRUŠEK ROZLOŽTE NA DNO PAŘÁKU, POSYpte CUKREM, SKOŘICÍ, CITRONOVOU KŮROU A ZALIJTE ČERVENÝM VÍNEM.

ZAKRYJTE A VAŘTE S PARNÍM PROGRAMEM PRO 450 G OVOCE.

PO UVAŘENÍ NECHTE HRUŠKY V ZAKRYTÉM PAŘÁKU VYCHLADNOUT.

JE TAKÉ MOŽNÉ NALÍT DO PAŘÁKU VÍCE ČERVENÉHO VÍNA A ZE ZBYTKU VÍNA PAK PŘIPRAVIT HUSTŠÍ OMÁČKU, KTEROU MŮŽETE PODÁVAT S HRUŠKAMI.

VAŘENÍ: PROGRAM 6. ČAS: 7 MINUT

Nutriční hodnota	celk.	na porci	na 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Bílkoviny (g)	1,5	0,8	0,3
Tuky (g)	0,5	0,3	0,1
Uhlowodany (g)	85,8	42,9	15,9
Vláknina (g)	14,5	7,3	2,7





SENSING THE DIFFERENCE