



Eat better.
Live better.



AMC Navigenio



Egyszerű automatikus
főzés és sütés

A Prémium
főzőrendszer
www.amchungary.hu



AMC International
Alfa Metalcraft Corporation AG
MAGYARORSZÁGI FORGALMAZÓ:
Coda Artepartner Kft.
6724 Szeged, Kukovecz Nana u. 31. I/2.
Hungary
+36 30 332 1191
www.amchungary.hu
hello@amchungary.hu

AMC International
Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



amc_international

Kedves AMC-ügyfél,

Jó étvágyat! Sok örömet kívánunk a főzéshez és az AMC élvezetéhez.

Merüljön el a Navigenio színes receptvilágában, és tegye az AMC Multitalentet nélkülözhetetlen partnerré konyhájában.

- Navigenio - minden teljesen automatikus: Ez a robotpilóta a konyhájában - rádiókapcsolaton keresztül az Audiothermmel teljesen automatikusan vezérli a főzést, a sütést és a gyorsfőzést. Lényegre törően főz. Ez valóban garantáltan sikerülni fog!
- Navigenio - minden teljesen mobil: a konyhában, a nappaliban és az erkélyen, mindenhol. Amire szüksége van csak egy áramcsatlakozás!
- Navigenio - a világ legkisebb sütője: Egy szempillantás alatt finom kéreg a gratinon, egy ropogós pizza vagy egy kis sütemény - igazán finom, amivel időt és energiát takarít meg!

Automatikus sütés - az Audiotherm használatával minden könnyebben működik. Soha többé nem kell ellenőriznie, hogy mikor érkezett el az energiacsökkentés ideje. Az Audiotherm mindig jelzi Önnek, ha valamit el kell végezni.

Automatikus főzés és sütés

Automatikus főzés és sütés

Az automatikus főzéssel minden magától működik: megtölti az edényt, ráhelyezi a Navigenio készülékre, kiválasztja az „A” jelet az Automatikus beállításhoz, beállítja az Audiothermet a beállított főzési idővel, és megvárja, amíg az Audiotherm hívja Önt.

Bon Appetit!



Hogyan válik egyszerűvé a receptválasztás:



vitaminokban gazdag



alacsony zsírtartalmú



alacsony kalóriatartalmú



rostban gazdag



alacsony koleszterinszint

Karfiol saláta

4 személyre

750 g karfiol

2 paradicsom

3 újhagyma

1 gerezd fokhagyma

1 csokor metélőhagyma

3 evőkanál fehérborecet

3 evőkanál olívaolaj

Só, bors

Cukor

250 g koktélpáradicsom

100 g rucola

 kb. 30 perc (várakozási idő nélkül)



Tisztítsa meg a karfiolt, ossza apró virágokra, és tegye a lecsepegtetett benedvesített 20 cm-es, 2,3 literes edényben.

Állítsa a Navigenio-t „A” automata fokozatra.

Adjon meg 15 perc főzési időt az Audiothermbe, illessze be és forgassa addig, amíg a zöltség-jelzés megjelenik.

A paradicsomot magozza ki és kockázza fel.

Tisztítsa meg az újhagymát, hámozza meg a fokhagymát, és mindkettőt apróra kockázza.

Vágja finom karikákra a metélőhagymát.

Keverje össze az ecetet és az olajat, ízesítse sóval, borssal és cukorral.

A koktélpáradicsomokat vágja félbe vagy negyedelje.

A főzési idő végén hagyja a karfiolt langyosra hűlni.

Ezután a paradicsommal együtt adja a vinaigrette-hez, és keverjük össze.

Hagyja a salátát néhány percre ázni.

Tisztítsa meg a rukkolát, tépkedje apró darabokra, és közvetlenül tálalás előtt hajtsa a salátába.


Főzési idő: kb. 15 perc
kb. 150 kcal/fő

Tipp:

Tálalja a salátát 2 személy számára kis könnyű ételként. A változatosság kedvéért a karfiolt helyettesítheti romanescó brokkolival vagy karalábéval.



Póréhagymás sonkatekercs, sajtmártással

 kb. 40 perc



4 személyre
4 szál póréhagyma
20 g vaj
20 g liszt
350 ml tej
100 g fűszersajt
Só, bors
Instant zöldségalaplé
Tetszés szerint száraz fehér bor
4 szelet (kb. 50 g) főtt sonka.

A póréhagymát tisztítsa meg, kb. 20 cm-es darabokra vágja, és cseppfolyós vízzel átnedvesítve egy tegye egy edénybe (24 cm 3,5 l).

Állítsa a Navigenio-t az „A” automata fokozatra.

Adjon meg 15 perc főzési időt az Audiothermbbe, helyezze bele és forgassa addig, amíg a zöldség szimbólum meg nem jelenik.

Olvassza fel a vaját egy kis edényben. Amint elkezd habosodni, keverje bele a lisztet és a hagyja a mártást kb. 3 percig főni, időnként megkeverve.

Olvassza fel a feldolgozott sajtot a mártásba, ízesítse sóval, borssal, zöldséglevessel és ha kívánja, egy lötytyintés fehérborral.

A főzési idő végén hagyja lecsepegni a póréhagymát, a mártáshoz adja a levest.

A póréhagymát terítse sonkaszeletekre, tekerje fel, tegye a 24 cm-es 3,5 literes lábasba és öntse rá a sajtmártást.

Állítsa az edényt hőálló aljzatra, tegye a Navigenio tetejére és grillezze meg a póréhagymát magas fokozaton, kb. 10 perc alatt aranybarnára.

Főzési idő: kb. 15 perc + 10 perc gratinálás kb. 305 kcal személyenként.

Burgonya gulyás



 kb. 35 perc



2 személyre

700 g új, viaszos burgonya

1 hagyma

2 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál édes paprikapor Őrölt

kömény

Só

125 ml zöldség alaplé

1 piros paprika

1 sárga paprika

2 szál majoránna

2 teáskanál reszelt bio citromhéj.

A hámozatlan burgonyát alaposan mossa meg, dörzsölje át, és mérettől függően felezze el vagy negyedelje.

Hámozza meg a hagymát, és kockázza finomra. Keverje össze mindkettőt az olívaolajjal. Helyezze az Eurasia 24 cm-es sütőt a Navigenio-ra, és állítsa az „A” automata fokozatra. Helyezze fel az Audiothermet, és forgassa addig, amíg a sütés szimbólum meg nem jelenik. Amint az Automatika jelzi, hogy elérte a sütési ablakot, állítsa a 2. fokozatra. Süsse a burgonyakeveréket kb. 5 percig, időnként megfordítva. Fűszerezze paprikával, köménnyel és sóval, és adja hozzá a zöldségalaplevet. Állítsa a Navigenio-t ismét az Automatikus „A” fokozatra. Adjon meg 15 perc főzési időt az Audiotherm-en, helyezze bele és forgassa, amíg a zöldség szimbólum megjelenik.

Tisztítsa meg a paprikát, és vágja apró kockákra. Szedje le a majoránnaleveleket, és vágja finomra. Adja a paprikakockákat, a citromhéjat és a majoránnát a burgonyához. Adjon meg 10 perc főzési időt az Audiotherm készülékre, illessze be újra és forgassa, amíg a zöldség szimbólum meg nem jelenik. A főzési idő végén jól fűszerezze a burgonyagulyást.

Főzési idő: kb. 25 perc
kb. 350 kcal/fő

Szegedi gulyás

6 személyre

500 g hagyma

2 gerezd fokhagyma

200 g lisztes burgonya

1 kg sertésgulyás

1 evőkanál csípős paprikapor

1 evőkanál édes paprikapor

Só, bors

500 g nyers savanyú


káposzta

200 ml erős húsleves

1 teáskanál őrölt kömény

2 evőkanál

paradicsompüré

 kb. 75 perc



Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, és kockázza fel. Hámozza meg a burgonyát, és reszeljük finomra.

Tegye az Eurasia 28 cm-t a Navigenio készülékre, és állítsa az „A” automata fokozatra.

Helyezze fel az Audiothermet, és forgassa addig, amíg a sütés szimbólum meg nem jelenik.

Amint az Automatika jelzi, hogy elérte a sütési ablakot, állítsa be a 3. fokozatra. Süssse a gulyást adagokban.

Az utolsó adaggal együtt süssse meg a hagymát és a fokhagymát.

Adja hozzá a paprikaport, ízesítse jól sóval és borssal.

Adja hozzá a maradék hozzávalókat, valamint a reszelt burgonyát, és keverje össze az egészet.

Állítsa a Navigenio-t ismét az „A” automata fokozatra.

Adjon meg 60 perc főzési időt, az Audiothermet, illessze be és fordítsa el, amíg a zöldség szimbólum megjelenik.


A főzési idő végén jól fűszerezze a gulyást.

Főzési idő: kb. 60 perc

kb. 335 kcal/fő

Rántott garnélarák



 kb. 20 perc



4 személyre

1 piros chilipaprika

1 gerezd fokhagyma

1 kis darab gyömbér

1 vaníliarúd

2 evőkanál olívaolaj

400 g nyers, hámozott garnélarák

2 cl száraz sherry

30 g hideg vaj

Só, bors.

A chilipaprikát kimagozza ki, a fokhagymát hámozza meg, és mindkettőt finomra kockázza. Hámozza meg a gyömbért és reszelje le.

Kaparja ki a vaníliapépet, keverje össze mindent az olívaolajjal. Ha szükséges, távolítsa el a garnélarákok sötét fonálát. Keverje össze a garnélarákokat a fűszerolajjal. Állítsa be az Arondo grillsütőt 28 cm-es Navigenio-ra, és állítsa az „A” automata fokozatra. Helyezze be az Audiothermet, és forgassa addig, amíg a sütés szimbólum meg nem jelenik. Amint az Automatika jelzi, hogy elérte a sütési ablakot, süsse a garnélarákokat minden oldalról, amíg pirosra nem sül. Vegye ki a garnélarákokat, állítsa 4-es fokozatra, és oltsa le sherryvel. Keverje bele a hideg vajat, és fűszerezze sóval és borssal.


A garnélarákokat rövid ideig forgassa a mártásban, és azonnal tálalja.

Főzési idő: kb. 4 perc

kb. 215 kcal/fő

Lazacfilé narancsos-áfonyás zöldségeken



 kb 25 perc



4 személyre
750 g édeskömény
1 hagyma
4 darab (150 g) lazacfilé
2 narancs
Só, bors
2 evőkanál ánizslikőr
20 g vaj
Cayenne-bors

Tisztítsa meg az édesköményt, tartsa meg a zsenge zöldet, és vágja csíkokra a zöldséget. Tegye az édesköményt cseppnedvesre egy 28 cm-es cseppnedves serpenyőbe.

A hagymát hámozza meg, vágja félbe vagy szeletekre, és terítse az édesköményre. Tegye rá a lazacdarabokat. Tegye rá a fedőt, állítsa az „A” automatára. Adjon meg 15 perc főzési időt az Audiotherm-en, illessze be és fordítsa meg, amíg a zöldség szimbólum megjelenik. Közben filézze ki a narancsokat, eltávolítva a héját a fehér héjjal együtt.

Éles késsel lazítsa le a narancsfiléket a belső héjról, és gyűjtse fel a lecsöpögő levet.

A főzési idő végén vegye ki a halat, és tartsa melegen. Vágja fel a zöldséget, az édesköményt, és a likőrrel, a vajjal, a narancsfilékkel és a zöldség levével együtt tegye a zöldség alá.

Ízesítse a fűszerekkel.

Főzési idő: kb. 15 perc
kb. 425 kcal/fő



Automatikus gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével

Automatikus gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével


Pontosan úgy, mint az automatikus főzésnél, a Secuquick softline gyorsfőzésnél is, a Navigenio gyakorlatilag minden munkát elvégez, Ön helyett. A legjobb az egészben az, hogy a bonyolultan elkészítendő ételek, mint például a tésztafőzelék vagy különösen a rizottó, egyszerűen és gyorsan elkészíthetők. A fagyasztott zöldségek kiolvaszthatók és kíméletesen, néhány perc alatt megfőzhetők az automatikus soft gyorsfőző programmal. A hosszú főzési idővel rendelkező ételek, mint például a gulyás vagy a bableves a hagyományos főzési idő kevesebb mint 50%-a alatt puhává és lággyá válnak az automatikus turbó gyorsfőző programban.

Automatikus gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével



Szerb babeleves



 kb. 40 perc
(várakozási idő nélkül)



6 személyre
375 g szárított fehér bab
250 g hagyma
2 gerezd fokhagyma
2 sárgarépa
1 szál póréhagyma
4 szár zeller
300 g füstölt szalonnakockák
1,5 l húisleves 1 babérlevél
50 g paradicsompüré
100 ml száraz vörösbor
Fűszerpaprika paszta (Ajvar)
1 evőkanál édes paprikapor
Só, bors
Cayenne bors.

A babot egy éjszakára áztassa be hideg vízbe.

Hámozza meg a hagymát, a fokhagymát és a sárgarépát, és vágja apró kockákra.

Tisztítsa meg a póréhagymát és a zellert, a póréhagymát hosszában vágja félbe, majd mindkettőt vékony szeletekre vágja. Helyezzen egy 24 cm-es, 6,5 literes edényt a Navigenio-ra, és állítsa az „A” automata fokozatra. Helyezze be az Audiothermet, és forgassa addig, amíg a sütés szimbólum meg nem jelenik. Amint az Automatika jelzi, hogy a sütési ablakot elérte, állítsa a 3-as fokozatra, és süsse meg a szalonnakockákat, adagokban. Adja hozzá apránként a hagymát, a fokhagymát és a zöldségkockákat, és süsse együtt. Adja hozzá a lecsepegtetett babot, töltsse fel levessel, és tegye hozzá a babérlevelet. Illessze rá a Secuquick softline 24 cm-es sütőt és zárja le. Állítsa a Navigenio-t ismét az „A” automata fokozatra. Adjon meg 20 perc főzési időt az Audiotherm-en, illessze rá és forgassa, amíg a turbó szimbólum meg nem jelenik.

A főzési idő végén engedje le a Secuquickot, és vegye ki.

Távolítsa el a babérlevelet, keverje a paradicsompürét és a vörösborot a babelevesbe.

Hagyja még egyszer felforni, és fűszerezze jól ajvárral, valamint a fűszerekkel.

Főzési idő: kb. 20 perc
kb. 425 kcal/fő



Automatikus gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével

Bárány curry

 kb 40 perc



- 4 személyre
- 2 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 piros chilipaprika
- 800 g báránygulyás
- 2 teáskanál garam masala
- Só, bors
- 200 ml húsleves
- 250 g fagyasztott spenót
- 100 g joghurt
- 2 teáskanál kukoricaliszt
- 50 g mazsola citromlé
- 50 g földimogyoró

A hagymát és a fokhagymát hámozza meg, a chili paprikát magozza ki, és mindent apró kockákra vágjon. Helyezzen egy 24 cm-es, 5,0 literes edényt a Navigenio készülékre, és állítsa az „A” automata fokozatra. Helyezze rá az Audiothermet, és forgassa addig, amíg a sütés szimbólum meg nem jelenik.

Amint az Automatika jelzi, hogy elérte a sütési ablakot, állítsa a következő fokozatra. Az utolsó adag hagymával és fokhagymával együtt süsse meg. Adja hozzá a garam masalát, a sót és a borsot. Adja hozzá először a chilipaprika kockák felét, öntse fel a levessel, és terítse a fagyasztott spenótot a húsrá.

Illessze rá a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárja le. Állítsa a Navigenio-t ismét az „A” automata fokozatra.

Adjon meg 25 perc főzési időt az Audiotherm-en, illessze rá és forgassa, amíg a turbó szimbólum meg nem jelenik.

A főzési idő végén csökkentse a Secuquick nyomását, és vegye le. Keverje össze a joghurtot a kukoricaliszttel, keverje bele, és forralja fel még egyszer.

Adja hozzá a mazsolát, és jól fűszerezze a maradék chilipaprika-kockákkal, sóval, borssal és citromlével ízesítse. Apróra vágott földimogyorót szórjon a curryre tálaláskor.

Főzési idő: kb. 20 perc


kb. 435 kcal/darab

Tipp a vásárláshoz: Garam masala az indiai konyha fűszerkeveréke. Tartalmaz például kardamomot, fahéjat, köményt, szegfűszeget és fekete borsot. Ha nem kap kész keveréket, akkor vegyen egy csipet őrölt szegfűszeget, valamint egy-egy fél teáskanálnyi a többi őrölt fűszerből.

Automatikus gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével



Burgonya gratin

 kb. 25 perc



4 személyre
1 kg viaszos burgonya
1 gerezd fokhagyma
200 ml tejszín
100 ml erős zöldségalaplé
Bors
Szerecsendió
Édes paprikapor
50 g reszelt sajt

Hámozza meg a burgonyát, és vágja vékony szeletekre. Hámozza meg a fokhagymát, és vágja apró kockákra. Keverjük össze a tejszínt, a zöldség alaplevet és a fokhagymát egy 24 cm-es, 3,5 literes lábasban.

Fűszerezze borssal, szerecsendióval és paprikaporral. Adja hozzá a burgonyaszeleteket, és ne keverje tovább. Helyezze rá a Secuquick softline 24 cm fedőt, és zárja le. Állítsa a Navigenio-t az „A” automata fokozatra. Az Audiotherm-en és állítson be 5 perces főzési időt, illessze rá a z edényre és forgassa, amíg a puha szimbólum megjelenik.

A főzési idő végén csökkentse a Secuquick nyomását, és vegye le. Terítse ki a sajtot a burgonyára, és állítsa az edényt hőálló aljzatra. Tegye a Navigenio-t a magas fokozat fölé, és kb. 10 perc alatt grillezze aranybarnára.

Főzési idő: kb. 5 perc + 10 perc gratinálás kb. 335 kcal személyenként.

Tipp - konyhai technikák: A gratin különösen pikáns lesz, ha a burgonya negyedét póréhagyma karikákkal helyettesíti. Mivel a gratin ekkor nagyobb térfogatú, érdemes 24 cm-es, 5,0 literes edényben elkészíteni.

Rozmaringos rizottó

4 személyre

1 hagyma	2 szál rozmaring
1 gerezd fokhagyma	100 ml tejszín
250 g rizottó rizs	50 g reszelt parmezán
500 ml zöldségalaplé	Só, bors
100 ml száraz fehérbor	

 kb. 20 perc



Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, és kockázza finomra. Keverje össze a rizottó rizzsel, az alaplével és fehérborral egy 20 cm-es, 3,0 literes edénybe.

A 20 cm-es Secuquick softline-t helyezze a fazékba, és lezárjuk. Állítsa a Navigenio-t „A” automata fokozatra. Állítsa be a 7 perces főzési időt az Audiotherm-en, illessze rá és forgassa addig, amíg a soft szimbólum meg nem jelenik.

Szedje ki a rozmaringtűket és vágja finomra. A főzési idő végén vegye le a Secuquickot. Keverje bele a tejszínt, a rozmaringot és a parmezánt, és ízesítse sóval és borssal.

Főzési idő: kb. 7 perc
kb. 395 kcal/fő

Tipp: Ez a recept jól használható a Secuquick softline és Navigenio rizottó alapreceptjeként. A krémes rizottóhoz kb. 2,5-szer annyi folyadékra van szükség, mint amennyi a rizs. A rizottót rozmaring helyett sáfránnyal fűszerezze, vagy adjon hozzá egy marék szárított és apróra vágott boletus gombát. Ha kívánja, kb. 150 g fagyasztott zöldséget is adhat a rizottóhoz.



Automatikus gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével



Rakott tészta



 kb. 25 perc



- 4 személyre
- 450 ml zöldségalaplé
- 250 g spirál tészta (Fusilli)
- 200 g főtt sonka
- 100 ml tejszín
- Só, bors
- 50 g reszelt sajt
- Édes paprikapor

Keverje össze a zöldséglevest és a tésztát egy 20 cm-es, 3,0 literes edényben. Secuquick softline fedővel 20 cm és zárja le.

Állítsa a Navigenio-t az „A” automata fokozatra. Állítsa be az Audiotherm-en 5 perces főzési időt, illessze rá és fordítsa el, amíg a soft szimbólum megjelenik. Kockázza fel a sonkát apró darabokra, a főzési idő végén nyomásmentesítse a Secuquickot és vegye le. Keverje bele a tejszín és a sonkát, majd fűszerezze.

Terítse rá a sajtot, szórja meg egy kis paprikaporral, és állítsa az edényt hőálló aljzatra.

Tegye a Navigenio fölé magas fokozaton, és kb. 8 perc alatt grillezze aranybarnára.

Főzési idő: kb. 5 perc + 8 perc gratinálás
kb. 500 kcal személyenként

Tipp: Ez a recept jól használható a Secuquick softline és Navigenio tésztaételek alapreceptjeként. Egyszerűen csak vegyen kétszer annyi folyadékot, mint a tészta. A főzési idő körülbelül a csomagoláson megadott idő felét teszi ki. A receptváltozathoz adjon hozzá fagyasztott zöldségeket (pl. 200 g borsót vagy spenótot). A zöldség közvetlenül a többi hozzávalóhoz keverhető fagyasztott formában. Ha könnyebbre szeretné, tejszín helyett vegyen egy doboz (400 g) apróra vágott paradicsompürét. Vagy sonka helyett egyszerűen keverjen a tésztába kb. 400 g apró kockára vágott friss lazacfilét, mielőtt gratinálná.



Sütés és grillezés

Sütés és grillezés

A Navigenio grillsütővel vagy serpenyővel tökéletes grillsütő lesz a teraszon vagy az erkélyen. A grillezéssel való szórakozás ezáltal nemcsak sokkal egészségesebbé válik - a steakek, kolbászok, halak vagy grillezett zöldségek sokkal gyorsabban tálalhatók. Az íze pedig mennyei!


Tipp: Az Audiotherm segítségével különösen könnyű és biztos a siker.

Sütés és grillezés

Csevapcsicsa

- 4 személyre
- 1 nagy hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 szál petrezselyemzöld
- 2 szál borsmenta
- 500 g darált marhahús
- 1 tojás
- 1 evőkanál liszt
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál fűszeres mustár
- 1 evőkanál paradicsompüré
- Só, bors
- Fűszerpaprika por



 kb. 30 perc.



Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, majd kockázza nagyon apróra. Szedje le a petrezselymet és borsmentaleveleket, és vágja apróra.

Az egészet gyúrja össze a darált hússal, a tojással, a liszttel, az olívaolajjal, a mustárral és a paradicsompürével, és jól fűszerezze.

Formázzon kb. 8 cm hosszú és kb. 2 cm vastag tekercseket. Melegítse fel a Navigenio-t, rajta 28 cm-es Arondo grillsütővel a 6-os fokozaton a sütőablakig.


Süsse a fasírtos tekercseket minden oldalról a 3. fokozaton.

Tegye rá a fedelet és kapcsolja ki a Navigenio-t. Hagyja tovább párolódni a csevapcsicsát, körülbelül 3 percig.

Főzési idő: kb. 8 perc
kb. 345 kcal/fő



Grillezett kolbász

 kb. 10 perc



4 darab leforrázott
grillkolbászhoz

A Navigenio-n a 24 cm-es 3,5 literes lábasát 6-os fokozaton a sütőablakig hevítse fel.

Készítse el a vágásokat a kolbászok egyik oldalán. Helyezze a kolbászokat a vágott oldallal felfelé az edénybe, állítsa az edényt egy megfordított fedélre, és helyezze rá a Navigenio-t fejjel átfordítva.


Süsse a kolbászokat magas fokozaton kb. 4 percig. Kapcsolja ki a Navigenio-t, és hagyja állni a kolbászokat további 1-2 percig, a vastagságtól függően.

Sütési idő: kb. 4 perc

Tipp: A nyers kolbászok sütési ideje a vastagságtól függően kb. 7 perc.



Rántott csirkecomb

 kb. 35 perc



4 személyre

1 teáskanál szárított kakukkfű

2 evőkanál olaj

2 evőkanál folyékony méz vagy juharszirup

1 evőkanál édes paprikapor

1 teáskanál csípős paprikapor

Só, bors

4 csirkecomb



Keverje össze a kakukkfűvet az olajjal, a mézzel vagy juharsziruppal, a paprikaporral, a sóval, borssal és a fűszerpaprikával.

Melegítse fel egy 24 cm-es 3,5 literes lábast a Navigenio 6-os fokozatán a sütőablakig.

Helyezze a csirkecombokat a bőrös felükkel felfelé és kenje meg a fűszerpasztával. Tegye rá a fedelet, és először süssse a 90 °C-os fordulópont eléréséig.

Vegye le a fedelet, állítsa az edényt a fejére fordított fedőbe, és helyezze a Navigenio-t fejjel átfordítva rá.

Süssse a csirkecombokat kb. 30 perc alatt aranybarnára.

A sütés közben keletkező folyadékot kanalazza fel, és időnként öntse rá.

Főzési idő: kb. 30 perc

kb. 415 kcal/fő

Hagymás steakek

4 személyre

250 g hagyma

100 ml húsleves


2 evőkanál fűszeres mustár

2 evőkanál baracklekvár

4 szűzpecsenye (kb. 150 g)

Só, bors.



 kb. 25 perc



A hagymát hámozza meg és vágja vékony karikára. Ű Keverje össze az alaplevet, a mustárt és sárgabaracklekvárt.

Melegítse fel az Arondo Griddle 28 cm-es sütőlapot a Navigenio 6-os fokozatán a sütőablakig. A steakeket a 3. fokozaton mindkét oldalukon 3 percig süssse, majd vegye ki és csomagolja alufóliába.

Tegye a hagymát az Arondóba, és süssse kb. 5 percig, világosbarnára, időnként megkeverve.

Adja hozzá a kevert mustármártást, keverje össze az egészet, és fűszerezze.

Kapcsolja ki a Navigenio-t, fűszerezze a steakeket hasonlóképpen, és adja hozzá az hagymás mártáshoz.


Tegye rá a fedőt, és hagyja párolódni a steakeket, a kívánt fokozattól függően kb. 10 percig.

Főzési idő: kb. 16 perc
kb. 225 kcal/fő



Pácolt zöldségek



 kb. 20 perc



- 4 személyre
- 1 padlizsán
- 1 cukkini
- 1 piros paprika
- 1 sárga paprika
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 szál rozmaring
- 3 szál kakukkfű
- 8 evőkanál olívaolaj
- Bors, só

A padlizsánt és a cukkinit tisztítsa meg, és kb. 1 cm vastag szeletekre vágja fel. Tisztítsa meg a paprikát, és vágja falatnyi lapos darabokra.

Hámozza meg a fokhagymát, és vágja apró kockákra. Szedje le a fűszernövényleveleket, aprítsa finomra, és keverje össze egy tálban az olívaolajjal és a fokhagymával.

Hajtogassa bele a zöldségeket, és fűszerezze borssal.

Melegítse fel a Navigenio-n a 28 cm-es Arondo grillsütőt a 6-os fokozaton a sütőablakig. Süsse a zöldségdarabokat egyenként a 3. fokozaton, majd vegye ki, sózza meg egy kicsit, és langyosan tálalja.

Főzési idő: kb. 10 perc
kb. 240 kcal/fő



Töltött sertésfilé

 approx. 40 minutes



- 4 személyre
- 1 bio narancs
- 1 sertésfilé (kb. 600 g)
- 1 tojásfehérje
- 1 evőkanál zsemlemorzsa
- 1 teáskanál kardamom
- Só, bors
- 10 szelet szalonna
- 100 ml húsleves
- 100 ml tejszín
- Tetszés szerint, mártássűrítő
- 2 evőkanál Marsala vagy sherry

Főzési idő: kb. 15 perc
kb. 340 kcal/fő

Meleg vízzel mossa meg a narancsot, reszelje le a héját és préselje ki a levét.

Vágja le a filé csúcsát (kb. 120 g), vágja nagy kockákra, és aprítsa finomra a konyhai robotgépben.

Adja hozzá a tojásfehérjét, és dolgozza össze töltelékké.

Keverje össze a zsemlemorzsaival, a kardamommal és a narancshéjjal, majd ízesítse sóval.

A sertésfilén hosszanti irányban ejtsen vágásokat, hajtsa össze és klopfolja kissé laposra. Terítse szét a a szalonnaszleteket kissé átfedve, egy munkafelületre, helyezze rá a filét, terítse a tölteléket a filére, és hajtsa össze.

A töltött filét tekerje be a szalonnával, és a végeket tűzze le fogpiszkálóval.

Melegítse fel a 28 cm-es serpenyőt a Navigenio 6-os fokozatán a sütőablakig. Süsse a filét minden oldalról a 3. fokozaton.

Sóval és borssal fűszerezze, öntse le az alap lével és a narancslével.

Tegye rá a fedőt, és főzze kb. 15 percig.

Vegye ki a filét, és tartsa melegen.

Adjon a mártáshoz tejszínt, hagyja néhány percig állni. Majd tetszés szerint sűrítse be egy kicsit.

Ízesítse Marsala vagy sherryvel, sóval és borssal, és vágja szeletekre a húst.

Tipp: A kardamomot széles körben használják az ázsiai és arab konyhában. Az európai konyhában leginkább a karácsonyi süteményekben, valamint kolbászok és likőrök készítésénél használják.



Pácolt csirkemell

4 személyre

1 bio-narancs

1 gerezd fokhagyma

3 evőkanál


napraforgóolaj

2 evőkanál szójaszósz

1 evőkanál savanyított zöldbors

4 csirkemell

Só, bors

 kb. 30 perc
(a pácolási idő nélkül)



Meleg vízzel mossa meg a narancsot, reszelje le a héjának a felét, és préselje ki a levét. Hámozza meg a fokhagymát és vágja apró kockákra. Keverje össze a narancshéjat és -levet, valamint a fokhagymát az olajjal, a szójaszósszal és a borszemekkel.

Tegye a csirkemellet a páccal együtt egy fagyasztózacskóba, zárja le, és pácolja a hűtőszekrényben kb. 12 órán át.

Melegítse fel a Navigenio 28 cm-es Arondo grillsütőt a 6-os fokozaton a sütőablakig. A pácot enyhén kaparja le, és süsse meg a húst mindkét oldalán a 2. fokozaton. Sóval és borssal fűszerezze, és adja hozzá a maradék pácot, tegyen rá fedőt, és hagyja állni a kikapcsolt Navigenio-n még kb. 10 percig.

Főzési idő: kb. 15 perc

kb. 255 kcal/fő

Kaiserschmarren

2 személyre

3 tojás

1 csipet só

1 csésze tejföl (200 g)

1 tasak vaníliás cukor

1 csésze liszt


1 feles ásványvíz

1 teáskanál főzővaj vagy margarin

1 marék mazsola, tetszés szerint

2 evőkanál cukor

Porcukor a porhoz

 kb. 10 perc



Keverje össze a tojásokat, a sót, a tejfölt, a vaníliás cukrot és a lisztet olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet. Ehhez mérje ki a lisztet üres, megmosott és megszárított tejszínes pohárral.

Melegítse fel az Arondo Griddle 28 cm-es sütőlapot a Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig. Keverje bele az ásványvizet a tésztába. Vegyünk főzővaját vagy margarint Arondo grillezőt. Csökkentse a Navigenio-t 4-es fokozatra, adja hozzá a tésztát, és forgassa meg az Arondo Grillezőt, enyhén.

Tetszés szerint szórjon rá mazsolát, és tegye rá a fedelet. Amikor a piros kijelző a Visiotherm újra eléri a sütési ablakot, kapcsolja ki a Navigenio-t, negyedelje el a Kaiserschmarren és fordítsa meg (ha a tészta ezen a ponton még nem sült meg eléggé, várjon még egy pillanatot fedővel lefedve).

Helyezze vissza a fedelet, és süsse a második oldalát is teljesen, amíg a sütési ablakot el nem éri, újra. Szórja meg a schmarreneket cukorral, szaggassa apró darabokra, és karamellizálja őket, előre-hátra fordítva.

Tálaláskor porcukorral megszórjuk a Kaiserschmarren-t.

Főzési idő: kb. 5 perc

kb. 505 kcal/fő

Tipp: Ha a tojásokat szétválasztja, és a keményre vert tojásfehérjét a végén a tésztába hajtja, a Schmarren habosabb lesz.



Főzés


A Navigenio segítségével főzhet a kertben, az erkélyen vagy a nappali asztalán, illetve melegen tarthatja az ételeket. A mobil Navigenio mindenhová elkíséri Önt, csupán egy elektromos csatlakozásra van szüksége.

Tipp: Az Audiotherm segítségével különösen könnyű és biztos a siker.



Chili con Carne



 kb. 60 perc



- 12 személyre
- 300 g hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 sárgarépa
- 3 szál zeller
- 3 piros chilipaprika
- 1 doboz (kb. 800 g) vesebab
- 800 g vegyes darált hús
- 3 evőkanál édes paprikapor
- 1l erős húsleves
- 1 doboz (kb. 800 g) apróra vágott paradicsom
- 1 teáskanál őrölt kömény
- Só, bors
- 1 doboz (kb. 150 g) kukorica
- 75 g paradicsompüré
- 150 g crème fraîche

Hámozza meg a hagymát, a fokhagymát és a sárgarépát, tisztítsa meg a zellert, és kockázzon mindent apróra.

A chilipaprikát magozza ki, és nagyon apróra kockázza. A babot hagyja szűrőben lecsöpögni, és langyos vízzel öblítse le.

Melegítse fel a Navigenion egy 24 cm-es 6,5 literes lábasát a 6-os fokozaton a sütőablakig, majd süssük meg a darált húst adagokban a 3. fokozaton, amíg szétmorzsolódik. Adja hozzá a hagyma- és fokhagymakockákat, valamint a zöldségkockákat apránként, és együtt pirítsa.

Először a chilipaprika-kockák felét, majd a többi hozzávalót, az egészen apróra vágott paradicsomot adja hozzá. Fűszerezze köménnyel, sóval és borssal. Hevítse 6-os fokozaton a zöldségablakig. Főzze a 2. fokozaton kb. 40 percig. Keverje bele a kukoricát, a paradicsompürét és a crème fraîche-t.

Fűszerezze a maradék chilivel, paprikakockákkal, valamint sóval és borssal ízesítse.

Főzési idő: kb. 40 perc

kb. 260 kcal/fő

Tipp: A Cumin és a kömény ugyanabból a családból származik, de ízük teljesen különbözik. A kömény nélkülözhetetlen az ázsiai és dél-amerikai konyhában. A Chili con Carne-hoz kész fűszerkeverékek is kaphatók a szupermarketben.



Kacsamell csíkok pikáns narancsmártásban



 kb. 30 perc



4 személyre

100 g póréhagyma

3 sárgarépa

2 cm gyömbér

1 piros chilipaprika

600 g kacsamell bőr nélkül

1 pohár (350 g) zöldborsócsíra

100 g kesudió

Só, bors

300 ml narancslé

3 evőkanál szójaszósz

3 evőkanál osztrigaszósz

150 g apró, blansírozott brokkolivirágok

Tisztítsa meg a póréhagymát, és vágja karikákra. Hámozza meg a sárgarépát, és vágja nagyon vékony szeletekre.

Hámozza meg a gyömbért, és reszelje finomra, a chilipaprikát magozza ki, és kockázza finomra.

Vágja a kacsamellet csíkokra, és csepegtessük le a zöldgránátcsírát. Melegítsük fel a wokot a Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig. Tegye a kesudiót a wokba, csökkentse a 3. fokozatra, keverés közben alaposan pirítsa világosbarnára, és vegye ki a wokból.

Süsse a kacsamellet adagokban. Vegye ki a húst, fűszerezze sóval és borssal, és tartsa melegen. A sárgarépaszeleteket szintén süsse meg, majd engedje fel narancslével, és adja hozzá a szóját és az osztrigaszószokat, valamint a chilipaprikát és a gyömbért.

Hagyja, hogy besűrűsödjön a következő 5 percben.

Adja hozzá a póréhagymát, a zöldgránátcsírát, a brokkolivirágokat és a kacsamellet, melegítsük a hőfokot 6-os fokozaton a zöldségablakig. Kapcsolja ki a Navigenio-t, és hagyja párolódni kb. 2 percig.


Fűszerezze, és azonnal tálalja kesudióval megszórva.

Főzési idő: kb. 7 perc

kb. 450 kcal/fő

Paella



 kb. 50 perc



4 személyre
2 hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 sárga paprika
4 paradicsom
2 csirkecomb
Só, bors
Édes paprikapor
8 hámozatlan nyers garnélarák
200 g Paella- vagy rizottó rizs
600 ml baromfiúsleves
1 tasak sáfrány
150 g fagyasztott borsó
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál citromlé

Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, és vágja apró kockákra. Tisztítsa meg a paprikát, és vágjuk kockákra.

A paradicsomot forró vízzel blansírozzuk, távolítsa el a héját, magtalanítsa és vágja nyolcfelé.

A csirkecomb az ízületnél válassza szét felső- és alsócombra.

Melegítse fel a Navigenion a 28 cm-es serpenyőjét 6-os fokozaton a sütőablakig. Először süsse meg a csirkedarabokat a 2-es fokozaton - minden oldalukon, majd vegye ki, és sózza meg, borssal és paprikaporral ízesítse.

A garnélarákokat ugyanígy süsse meg, és vegye ki.

Ezután dinsztelje meg a hagymát, a fokhagymát és a rizst, majd töltsse fel a a hús levével. Keverje bele a sáfrányt és adja hozzá a borsót, valamint a paprikakockákat. Terítse a csirkedarabokat a paellára.

Hevítse 6-os fokozaton a zöldségablakig. Főzze a 2. fokozaton kb. 20 percig. Ízesítse a paellát sóval, borssal, olívaolajjal és citromlével.

Adja hozzá a garnélarákokat és a paradicsomot a paellához, zárt fedővel hagyja párolódni a kikapcsolt Navigenio még kb. 5 percig.

Főzési idő: kb. 25 perc
kb. 455 kcal/fő



Garnélarák fűszeres kókusz mártásban

4 személyre

400 g hámozott nyers garnélarák

400 g vegyes zöldség

(pl. 1 sárgarépa, 2 szár zeller,

1 kis cukkini)


1 kis szár póréhagyma

200 ml kókusztej

Sambal oelek szójaszósz

3 szál koriander vagy
petrezselyemzöld

3 szál koriander vagy
petrezselyemzöld

 kb. 30 perc



Ha szükséges, vágja le a garnélarákot hátul, és távolítsa el a fekete cérnát. Tisztítsa meg a zöldségeket.

A Navigenio 28 cm-es Eurasia-t a 6-os fokozaton a sütőablakig hevítse fel. Süssük meg a zöldségkockákat és a póréhagyma karikákat a 2. fokozaton, kevergetve.

Adja hozzá és süsse a garnélarákkal együtt ugyanígy. Öntse rá a kókusztejet, tegye rá a fedőt, és főzze kb. 8 percig.

Jól fűszerezze a sambal oelekkel és a szójaszósszal. Szedje le a korianderleveleket, aprítsa fel és szórja rá.

Főzési idő: kb. 8 perc
kb. 135 kcal/fő

Édes-savanyú sertéshús

4 személyre

1 doboz (kb. 200 g) ananász

600 g sertésszelet

1 kis szál póréhagyma

2 sárgarépa

1 kis darab gyömbér

1 piros paprika

1 sárga paprika

150 g gomba

2 teáskanál kukoricaliszt


2 evőkanál gyümölcsecet 4

evőkanál szójaszószt

2 evőkanál ketchup

2 evőkanálsárgabaracklekvár

Sambal oelek

 max. 45 perc



Az ananászt csepegtesse le, a levét fogja fel, és az ananászt szeletelje finom csíkokra. Tisztítsa meg a póréhagymát és hámozza meg a sárgarépát, mindkettőt vágja nagyon finom szeletekre.

Hámozza meg a gyömbért, és reszelje finomra. Tisztítsa meg a paprikát, és vágja csíkokra. Tisztítsa meg a gombát kefével vagy törülközővel, és vágja pelyhekbe.

Helyezze a wokot a Navigenio-ra, és állítsa az „A” automata fokozatra. Helyezze be az Audiothermet, és fordítsa el, amíg a sütés szimbólum meg nem jelenik.

Amint az Automatika jelzi, hogy a sütés ablakot elérte, állítsa a 2. fokozatra.

Süsse a húst adagokban, és vegye ki a wokból.

Adja hozzá a sárgarépát, a paprikát, a póréhagymát és a gombát, és süsse együtt.

Adja hozzá a gyömbért, és süssön mindent körülbelül 5 percig közben kevergesse. Adja hozzá a húst és az ananászdarabokat. Keverje össze a

kukoricalisztet 50 ml ananászlével, és keverje bele. Adja hozzá az ecetet, a szójaszószt, a ketchupot és a sárgabaracklekvárt. Állítsa „A” automatára újra, és adjon meg 10 perc főzési időt az Audiotherm kijelzőn. Szerelje fel és fordítsa el amíg a zöldség szimbólum meg nem jelenik. A főzési idő végén jól fűszerezze.

Főzési idő: kb. 15 perc

kb. 255 kcal/fő

Tipp a vásárláshoz: A Sambal Oelek egy nagyon fűszeres fűszerpaszta, amely chiliből, ecetből és sóból készül. Az ázsiai területeken jól megválasztott szupermarketekben kapható.





Gratinálás és sütés

A Navigenio sütés és gratinálás különösen egyszerű, gyors és energiatakarékos.

Főszabály: alacsony fokozatot használjon mindenhez, ami még készül.

főtt, és ezért nem szabad túlságosan gyorsan megbarnulnia:
pl. sütemény, kenyér és sült csirke esetében.

Emellett az alacsony szint gyakran elegendő, ha a Navigenio már forró: pl. paradicsom esetében, crostini és töltött gomba esetében.

használd a magas szintet minden olyan főzésre, amikor szükséged van arra, hogy gyorsan barnává és ropogósra kell sütni, mint pl. tészta és burgonya gratin vagy pizza.

Sült csirkénél húsdarabok aranybarna bőrt kapnak magas fokon, miután alacsony fokozaton sütöttük őket.

Tipp: Még a gratinálás és a sütés is nagyon egyszerű és percre pontos az Audiotherm készülékkel:


Állítsa a Navigenio-t az edény fölé.

Kapcsolja be magas vagy alacsony fokozaton.

Amíg pirosan és kékesen villog felváltva, adja meg a gratinálás vagy a sütés idejét az Audiothermben - majd a Navigenio kikapcsol automatikusan, amint az idő letelt.

Töltött gomba



 max. 45 perc



12 darabnagy gomba
 150 g chorizo (spanyol paprikás szalámi)
 40 g fekete, magozott olajbogyó
 1 kis hagyma
 1 gerezd fokhagyma
 50 g reszelt sajt (pl. manchego)
 2 evőkanál olívaolaj
 Só, bors

Tisztítsa meg a gombát kefével vagy törölközővel. Válassza le a szárát, és vágja finomra.

Távolítsa el a chorizo bőrét, és kockázza finomra a kolbászt. Az olajbogyót szintén vágja finomra. Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, és vágja finom kockákra.

Keverje össze az egészet a sajttal és az olívaolajjal, sózza és borsozza. Töltse meg vele a gombát.


Egy 24 cm-es fedő segítségével vágjon ki egy kört sütőpapírból. Melegítse fel egy edényt (24 cm 3,5 l-es) Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig. Tegye bele a sütőpapírt, tegye a töltött gombák felét a lábasba, tegye egy hőálló aljzatra, és tegye a Navigenio-t a fejjel átfordítva rá. Grilleze alacsony szinten kb. 8 percig.

Állítsa az edényt ismét a Navigenio 6-os szintjére, vegye ki a megsült gombát. Adja hozzá a maradék gombát a fazékba, kb. 1 perc múlva helyezze a Navigenio-t a sütőbe, ismét alacsony fokozatra, és grillezze a gombát szintén kb. 8 percig.

Sütési idő: kb. 16 perc
 kb. 170 kcal/darab



Paradicsomos crostini

 max. 30 perc



- 12 darabhoz
- 4 paradicsom
- 1 kis hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 szál bazsalikom
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 30 g reszelt parmezán
- Só, bors
- 12 kis szelet fehér kenyér
- 2 evőkanál olívaolaj

A paradicsomot forró vízzel blansírozza, héját távolítsa el, magozza ki, és apró kockákra vágja fel. Hámozzuk meg a hagymát és a fokhagymát, és szintén apróra kockázza. Szedje le a bazsalikomleveleket, és vágja finomra. Keverje össze az egészet a paradicsompürével és a parmezánnal, majd fűszerezze. Csepegtesse meg a kenyérszeleteket olívaolajjal.

Egy fedő segítségével 24 cm-es kört vágjon ki sütőpapírból. Melegítsen fel egy 24 cm-es 3,5 literes serpenyőt a Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig. Helyezze bele a sütőpapírt, majd helyezzen rá 6 kenyérszeletet.

Csökkentse 3. fokozatra, és süssse világosbarnára. Fordítsa meg, és kenje meg a paradicsom felével.

Tegye az edényt hőálló aljzatra, helyezze a Navigeniot fejfelé átfordítva rá, és alacsony fokozaton kb. 5 percig süssse.

Vegye ki az első crostinit. Állítsa az edényt ismét a Navigenio 3. fokozatára, és ahogy a többi kenyérszeletet is, úgy ezeket is kenje meg és süssse meg a a Navigenion, alacsony fokozaton.

Sütési idő: kb. 10 perc
kb. 110 kcal/darab

Gratinálás és sütés

Tarte Tatin tészta

8 darab tésztához:
170 g liszt
½ teáskanál sütőpor
80 g cukor
1 tojássárgája
100 g vaj

Teteje:
3 savanyú alma
2 evőkanál citromlé
20 g puha vaj
50 g karamellmártás



 kb. 40 perc (hűtési idő nélkül)



Gyúrja a tészta hozzávalóival, gyorsan sima tésztává.
A fóliák között sodorja kb. 22 cm átmérőjű kör alakúra.
Hűtse kb. 30 percig.

Hámozza meg az almát, magozza ki, vágja vékony szeletekre,
és keverje össze a citrommal.

Egy fedő segítségével vágjon ki egy sütőpapíros kört a
egy 24 cm-es, 3,5 literes edény alja mentén.

Kenjük meg vastagon puha vajjal.
Kenje meg karamellmártással, és helyezze rá az
almaszeleteket.

Fedje be az almákat a rövid tésztával.

Az edényt a Navigenio 6. szintjén melegítse fel a
sütőablakig.


Ezután állítsa az edényt a megfordított egy megfordított
fedőre, helyezze a Navigenio-t rá fejjel átfordítva.

Alacsony fokozaton süsse a tortát kb. 5 percig.
Hagyja a tortát néhány percig hűlni, majd rázza rá egy tátra.

Sütési idő: kb. 5 perc
kb. 285 kcal/darab



Napraforgómag kenyér

 kb. 45 perc
(a pihenőidő nélkül)



1 kenyérhez
500 g teljes kiőrlésű liszt
250 g liszt
1 kocka friss élesztő
½ teáskanál cukor
400 ml langyos víz
100 g napraforgómag
2 teáskanál só
liszt a munkához
víz a kenéshez

Tegyen lisztet egy tálba, és készítsen egy mélyedést a közepébe. Morzsolja össze.
Keveréssel oldja fel az élesztőt, és keverje össze egy kevés liszttel. Fedje le, és hagyja állni egy meleg helyen, amíg a térfogata egyértelműen megnő.

Adjon hozzá sót és napraforgómagot, majd a maradék liszttel gyúrja össze az egészet, sima tésztává. Takarja le, és meleg helyen kb. 30 percig.

Formázzon a tésztából kerek cipót, és irdalja be keresztbe.
Fedő segítségével vágjon ki sütőpapírból egy kört a 24 cm-es, 6,5 literes edényhez, majd helyezze rá a kenyércipót, és kenje meg hideg vízzel.

A Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig melegítse, majd az edényt helyezze egy megfordított feőret, ezután tegye a Navigenio-t alacsony fokozaton fölé, és először 25 percig süsse.

Kapcsolja ki a Navigenio-t, és a maradék hő felhasználásával süsse kb. 10 percig.
Vegye ki a kenyeret, és egy süteményrácson hűtse ki teljesen.

Sütési idő: kb. 35 perc
kb. 2990 kcal kenyérenként

Tipp: Ha kívánja, a kenyeret tökmaggal vagy apróra vágott dióval (pl. dióval) is elkészítheti.



Fehér kenyér

1 kenyérhez

500 g liszt

20 g friss élesztő

½ teáskanál cukor

150 ml langyos víz

125 ml langyos tej

1 teáskanál só

1 evőkanál olívaolaj

liszt a vízzel való

elkenéshez



kb. 35 perc
(pihenőidő nélkül)



Tegyen lisztet egy tálba, és készítsen egy mélyedést a közepébe. Morzsoljuk bele az élesztőt, és adja hozzá cukrot, vizet és tejet.

Keveréssel oldja fel az élesztőt, és keverje össze egy kevés liszttel.

Fedje le, és meleg helyen hagyja állni, amíg a térfogata egyértelműen megnő.

Adjon hozzá sót és olívaolajat, majd a maradék liszttel gyúrja sima tésztává.

Ismét takarja le, és meleg helyen kb. 30 percig hagyja állni.

Formázza a tésztát kerek cipóvá, és vágja be enyhén. Fedő segítségével vágja fel a 20 cm-es, 4,0 literes edényhez egy kört, sütőpapírból.

Melegítse fel az edényt a Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig. Ezután helyezze a sütőpapírt a fazékba, helyezze rá a kenyérszeletet, és kenjük meg hideg vízzel.

Tegye az edényt egy megfordított fedélre, tegye a Navigenio-t fejjel átfordítva alacsony fokozatra fölé, és először süsse 15 percig.

Kapcsolja ki a Navigenio-t, és a maradék hőt felhasználva süssemég kb. 10 percig.

Vegye ki a kenyeret, és egy süteményrácson hűtse ki teljesen.

Sütési idő: kb. 25 perc

kb. 1780 kcal kenyérenként

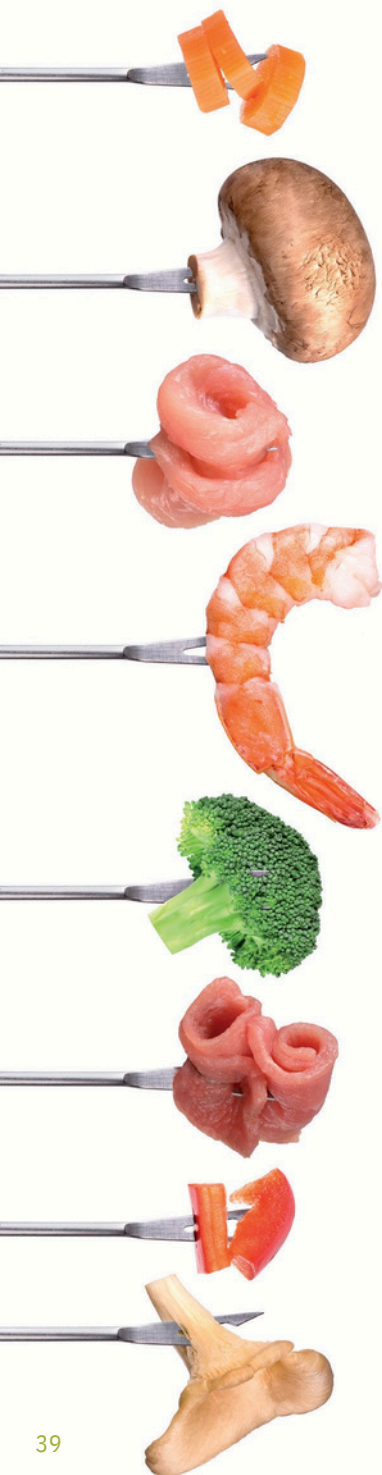
Tipp: Apróra vágott rozmaring tűkkel vagy finomra vágott szárított paradicsommal ízlés szerint finomíthatjuk.



Fondü

Társasági fondü legyen vagy az Chinoise, Bourguignonne vagy sajtfondü, a Navigenio segítségével egyszerűvé, tisztává és biztonságossá válik a fondü-élmény. Égő és nyílt tűz nélkül, a Navigenio segítségével finoman szabályozhatja a hőmérsékletet, és élvezheti az étkezést a családdal és a barátokkal együtt.





Fondü Chinoise

6 személyre


600 g vegyes sovány hús
(pl. marhahúsfilé, sertésfilé és
csirkemell)

300 g hámozott garnélarák

300 g zöldség

(pl. apró gombák, cukkini,
paprika és újhagyma)

kb. 2,0 l forró zöldség alaplé
szójaszósz
száraz sherry

 max. 30 perc



A húst vágja fel vékony szeletekre, és tetszés szerint kis tekercseket sodrhat belőle. Ha szükséges, szabadítsa meg a garnélarákot a fekete cérnától, tisztítsa meg a zöldségeket, és vágja falatnyi darabokra. Rendezze el ezeket egy tálalótálon. Tegeyen egy 20 cm-es lábasba zöldséglevet. A 3,0 l-t edényt melegítse a Navigenio 6-os fokozaton a zöldségablakig. Majd csökkentse szintre 3, vegye le a fedőt, és fűszerezze a levet szójaszósszal és sherryvel.

Helyezze rá a Fondü-edényt, és főzze meg a nyársra tűzött hús-, garnélarák- vagy zöldségdarabokat a forró lében. Ha szükséges, evés közben töltsen fel újra a forró alaplével.

kb. 190 kcal/fő

Tipp: Adjon hozzá különböző mártásokat, salátákat és rizst (lásd Fondue Bourignonne). Ha a fondüt inkább halakkal fogyasztja (különösen alkalmasak a szilárd halfilék, mint a lazac vagy a tengeri ördög), fondüvilla helyett vigyen fondükosarat.

Fondü Bourguignonne


4 személyre

1 kg vegyes sovány hús

(pl. marhafilé vagy -darabok, hátszín, bélszín)

sertés- vagy bárányfilé, csirkemell)

1,5 l sütőolaj

 kb. 20 perc



A húst kb. 2-3 cm-es kockákra vágja fel, és rendezze egy tálalótátra.
Tegyen sütőolajat egy 20 cm-es 3,0 literes lábasba, melegítse fel a Navigenio 6-os fokozaton a sütőablakig.
Csökkentse 3. fokozatra, vegye le a fedelet, és állítsa be a fondüedényt. A húskockákat szűrje fel egy fondüvillával, és süsse meg a forró olajban.


kb. 770 kcal/fő

Tipp: A Fondue Bourguignonne-hoz és a Fondue Chinoise-hoz is jól illik többféle mártás, például chili vagy curry mártás, fokhagymás majonéz vagy gyógynövényes joghurtmártás. Kísérőnek friss saláták, savanyított zöldségek és fehér kenyér vagy rizs illik hozzá.





Svájci sajt fondü

 kb. 20 perc



4 személyre

800 g érett svájci kemény sajt

(kb. 400 g Gruyere, kb. 200 g Gruyere)

Freiburger Vacherin és kb. 200 g

Appenzeller)

1 gerezd fokhagyma

400 ml száraz fehérbor

4 teáskanál kukoricaliszt

kb. 800 g fehér kenyér

Bors

Szerecsendió

Kirsch

A sajtot reszelje durvára. Hámozza meg a fokhagymát, és kockázzuk finomra. Keverék össze a sajtot és a fokhagymát egy 20 cm-es, 3,0 literes lábasban fehérborral és a kukoricaliszttel, majd lassan olvassza fel a Navigenio 3. fokozatán, időnként megkeverve.

Vágja a kenyeret nagy kockákra. Ízesítse fondüt borssal, szerecsendióval és kirschgel.

Csökkentse a Navigenio-t 1-es fokozatra. Fogyasztáshoz szűrje át a kenyérkockákat fondüvillával, és ezzel keverje jól össze a sajtos fondüt még az alja mentén is. A fondü mindig enyhén párolódjon végig.

kb. 1360 kcal/fő

Tipp: A jó működéshez fontos, hogy a sajt valóban érett legyen, csak akkor lesz a fondü krémes, és nem képez szálakat. Ha nem kap Vacherin sajtot, akkor helyette Raclette sajtot is vehet.



AMC ügyfélszolgálat

Az AMC-nél az ügyfélszolgálat mindig az ügyfelek kívánságainak és igényeinek teljesítéséről szól. Ha további kérdése vagy javaslata van, kérjük, forduljon az AMC ügyfélszolgálatához.

Ügyfélszolgálat

AMC International
Alfa Metalcraft Corporation AG
MAGYARORSZÁGI FORGALMAZÓ:
Coda Arterpartner Kft.
6724 Szeged, Kukovecz Nana u. 31. I/2.
Hungary
+36 30 332 1191
www.amchungary.hu
hello@amchungary.hu

AMC International
Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
+41 41 - 799 52 22
info@amc.info