



Eat better.  
Live better.



## AMC Secuquick softline



A könnyű és gyors  
főzés varázsa.

A Prémium  
főzőrendszer  
[www.amchungary.hu](http://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

[www.amc.info](http://www.amc.info)



# Tisztelt AMC ügyfelünk!

Nyugodtan legyen izgatott – az új Secuquick és receptötleink által.

A receptek nem csak egyszerűek, gyorsak és egészségesek, de a főzés örömteli pillanatait is magukban hordozzák. Válassza ki a receptek közül azokat, amelyek megfelelnek az Ön személyes ízlésének, családjá és barátai kívánságainak. Használja ezeket a recepteket, hogy megértse az alapvető főzési logikát a Secuquickkel, majd alkalmazza ezt az alapvetet saját kedvenc receptjeihez. Így válik a főzés kreatívvá és abszolút szórakoztatóvá.

Hiszen a Secuquick használata rendkívül egyszerű.

Először döntse el, hogy az ételt Soft vagy Turbo módon szeretné-e főzni.

- ➔ **Soft** - minden zsemle, rövid főzési idejű ételhez, mint például a zöldségek, amelyeknek kicsit hosszabb a főzési ideje. Fagyasztott zöldségek vagy rizs
- ➔ **Turbo** - minden keményebb, hosszú főzési idővel rendelkező ételhez, mint a marhahús rouládák vagy a lencse.

Teljes erővel melegítsen az első Soft vagy Turbo ablakig!

Az ablak elérése után csökkentse a tűzhelyet alacsony teljesítményre (kb. 1/3-ra, azaz egy 9 fokos tűzhely esetében a 3. fokozatra; indukciós főzőlapnál: 500 W).

Nyomáscsökkentés a Secuquick-kel, tetszés szerint nagyon óvatosan vagy energiatakarékosan, a Secuquick pihentetésével - felfordított fedelében, folyó víz alatt vagy a sárga nyomáscsökkentővel hagyja, hogy a Secuquick magától nyomás alá kerüljön.

Minden még egyszerűbb, ha az Audiotherm készülékünket is használja. Akkor nem kell figyelnie, hogy mikor elérkezik el a teljesítmény csökkentése ideje. Mivel az Audiotherm mindig hívja Önt, amikor valamit tennie kell:

csökkentse a teljesítményt (a kijelzőn látható „-” szimbólum) vagy növelje (a kijelzőn látható „+” szimbólum).

Vagy

felhívja Önt, amikor a beállított főzési idő letelt, és kész az étel!

Jó étvágyat!

Sok örömteli finomságot kívánunk, új AMC-jével.

# A főzési idő táblázata:

Élelmiszerek		normál főzési idő (Secuquick nélkül)	Secuquick Super Gyors	Secuquick Normál
			lassú nyomásmentesítéssel, a felfordított tálalófedélben állni hagyva	gyors nyomásmentesítéssel folyó víz alatt vagy a sárga nyomáscsökkentő gombbal
Zöldségek és burgonya			Soft	Soft
Sárgarépa	szeletek (kb. 1 cm)	20 perc	1 perc	3 perc
Karfiol	apró virágszirmok	20 perc	P	2 perc
Brokkoli	apró virágszirmok	10 perc	P	2 perc
Brokkoli - fagyasztott	apró virágszirmok	10 perc	P	1 perc
Kelbimbó	apró virágszirmok	30 perc	3 perc	9 perc
Kelbimbó - fagyasztott		10 perc	1 perc	4 perc
Édeskömény	félbevágott	25 perc	3 perc	7 perc
Zöldbab		30 perc	1 perc	4 perc
Zöldbab - fagyasztott		15 perc	1 perc	3 perc
Kohlrabi	sliceszeletek (kb. ½ cm)	15 perc	1 perc	3 perc
Savoyai káposzta	keskeny csíkok (kb. 1 cm)	25 perc	P	5 perc
Vörös- és fehér káposzta	keskeny csíkok (kb. 1 cm)	30 perc	P	5 perc
Burgonya - viaszos burgonya	hámozva, kockákra vágva kb. 3x3 cm	25 perc	3 perc	5 perc
Káposzta - nyers	hámozatlan, közepes méretűek	45 perc	6 perc	13 perc
Kelkáposzta - nyers		45 perc	7 perc	15 perc
Spenót - fagyasztva	kockák	15 perc	1 perc	6 perc
<b>Rizs és tészta</b> (a folyadékmennyiség kb. kétszeresének hozzáadásával a csomagoláson/receptben szereplő utasítás szerint)				
Főtt rizs		20 perc	P-1 perc	7 perc
Rizottó rizs		20 perc	P-1 perc	7 perc
Tészta		a csomagolás utasításai szerint	1-2 perc	a csomagolási útmutatóban megadott idő fele

Élelmiszerek	normal főzési idő (Secuquick nélkül)	Secuquick Super Save	Secuquick Save
		lassú nyomásmentesítéssel, a felfordított tálalófedélben állni hagyva	gyors nyomásmentesítéssel folyó víz alatt vagy a sárga nyomáscsökkentő gombbal
<b>Húsfélék és gabonafélék</b> (a folyadékmennyiség 3-5-szörösének hozzáadásával a csomagoláson/receptben szereplő utasítás szerint)		<b>Turbo</b>	<b>Turbo</b>
Bab (pl. vesebab)	55 perc	5 perc	20 perc
Sárgaborsó	75 perc	8 perc	25 perc
Csicseriborsó	60 perc	8 perc	25 perc
Lencse	30 perc	5 perc	12 perc
Gyöngyárpa	30 perc	5 perc	15 perc
Teljes kiőrlésű rizs (kb. megduplázott folyadék)	45 perc	5 perc	12 perc
<b>Készlet</b> (kb. 1 kg hús kb. 2 l folyadékkal)		<b>Turbo</b>	<b>Turbo</b>
Csirkealaplé	60 perc	10 perc	20 perc
Marhahúsleves	120 perc	25 perc	45 perc
Zöldségleves	25 perc	P	5 perc
<b>Hús (pörkölt)</b> (kb. 1 kg hús kb. 300-500 ml folyadékkal + zöldségek)			
Sertés-, borjú- és bárány sült	90 perc	30 perc	45 perc
Marhasült	120 perc	40 perc	60 perc
Marha- és báránygulyás, valamint vadragu	90 perc	10 perc	25 perc
Sertés- és borjúgulyás	60 perc	8 perc	20 perc
Marhapörkölt (4 db à kb. 150 g)	90 perc	20 perc	30 perc
Csirkecomb (4 db à kb. 150 g)	40 perc	8 perc	20 perc

A főzési idő a méret és a mennyiség függvényében változhat. Különösen a lassú nyomásmentesítésre vonatkozó időadatok a felfordított fedéllel történő pihentetés révén, az átlagos vágási méretre, a töltelék mennyiségére és a folyadék hozzáadására vonatkoznak.

A szárazabb és a borsó egyenletesen megfő, ha bő hideg vízbe áztatjuk, az éjszaka folyamán.

A P az Audiotherm „P” időbeállítását jelöli, amely például tökéletes „al dente” eredményt ad a rizs főzése során. A „P” 20 másodperces időnek felel meg.

A zöldségeket és a burgonyát gyorsfőzés közben helyezze a Softiera betétbe, és először adjon hozzá 1-1 ½ csésze vizet - ez garantálja az egészséges és tápanyagtartó gyorsfőzést, mivel az ételek nem érintkeznek vízzel.

# Az Audiotherm még egyszerűbbé válik:

A jobb vagy bal gomb egyszeri megnyomásával kapcsolja be az Audiothermet, és adja meg a főzési időt.

Fit Audiotherm, forgassa el kétszer, amíg a kívánt szimbólum **-soft vagy turbo -** megjelenik a kijelzőn.

Melegítsen a legmagasabb fokozaton.

Amint a piros kijelző eléri az első **soft** vagy **turbo** ablakot, egy hangjelzés hallatszik, és megjelenik a „-”: csökkentse alacsony szintre (kb. 1/3).

Abban az esetben, ha a piros kijelző ezután a második **soft vagy turbo** ablakba lép, ismét megszólal a jelzés és „-” jelenik meg: csökkentse tovább a szintet, vagy kapcsolja ki teljesen.

Ha a kijelző túlságosan hátracsúszik, megjelenik a „+”: magasabb szintre állítsa be.

Amint a beállított főzési idő letelt, egy további hangjelzés jelzi, hogy az étel elkészült.

Részletes magyarázatot az Audiotherm és a Navigenio kezelési útmutatójában talál.





Soft

Soft

## Így kell ezt csinálni!

A **soft** gyorsfőzés, a gyorsfőzés különösen kíméletes változata. A hőmérséklet 103 és 113 °C között van.

Így számos friss és fagyasztott zöldség és egyéb étel nagyon gyorsan elkészíthető, miközben a vitaminok megmaradnak. A soft gyorsfőzés működését a használati útmutató részletesen és érthetően elmagyarázza.

Tipp - konyhai gyakorlat: A receptek különösen könnyen és biztonságosan működnek az Audiotherm segítségével.

Soft

# Felolvasztás és főzés a soft gyorsfőzési tartományban

A fagyasztott ételek könnyen és gyorsan felolvaszthatók és megfőzhetők a Secuquick softline készülékkel.

Zöldségek, tortellini, spätzle és gombócok elkészítése a következő módon történik:

Softiera betétben a soft gyorsfőző tartományban.  
Mártásos ételek, mint pl. hús, hal vagy tészta készre főzve, a Softiera tálban készülnek a soft gyorsfőzésű soft tartományban.

Először is, az átmérőtől függően 1-1½ csésze folyadékot öntsön az edénybe. Sok készétel, például hal- vagy tésztaételek, különösen ízletesek, amikor a gyorsfőzés végén vannak.

A Navigenio fejjel átfordított funkcióban ropogósra és barnára süti az ételeket.

A fagyasztott zöldségek főzési ideje megtalálható a főzési 4. oldalon található főzési időtáblázatban.



# Lédúsítás a lágy gyorsfőzési tartományban



Kis mennyiségű gyümölcshöz a Secuquick softline éppen megfelelő. A Softiera betéttel és tállal minden gyorsan és könnyedén működik. Függetlenül attól, hogy a gyümölcs a saját kertjéből vagy a bolt pocáróll származik - finom gyümölcslevet nyer a természetes ivási élvezethez vagy a házi zselé alapjául.

A Secuquick 24 cm fedő tökéletes a gyümölcsléfőzéshez - több helyet kínál, így egyszerre több gyümölcsből tud levet facsarni.

Használjon 24 cm-es edényt 6,5 vagy 8,0 l -est. Töltsön 2 csésze vizet az edénybe.

Először állítsa be a Softiera tálat, majd helyezze bele a megmosott és esetleg apróra vágott gyümölcsöt a Softiera betétbe.

Helyezze rá a Secuquick 24 cm-es fedőt, zárja be, melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton. A táblázatban szereplő adatok szerint.

Nyomásmentesítse a Secuquicket, nyomkodja meg egy kicsit a gyümölcsöt, vegye ki, és akár vágja apró darabokra.

Gyümölcstípus	Gyümölcsmennyiség - gyümölcsléhozam	Soft gyorsfőzési idő
Különböző bogyós gyümölcsök	kb. 1 kg - 500-750 ml	kb. 10 perc
Borszőlő	kb. 1 kg - kb. 800 ml	kb. 15 perc
Édes vagy meggy	kb. 900 g - 500-600 ml	kb. 12 perc
Rebarbara	kb. 800 g - kb. 600 ml	kb. 10 perc

Soft

Hogyan válik egyszerűvé a receptválasztás:



vitaminokban gazdag



alacsony zsírtartalmú



alacsony kalóriatartalmú



rostban gazdag



alacsony koleszterinszint



# Céklaleves tormás crostinivel

Négy adag leves:

400 g cékla

250 g lisztes burgonya

1 szál póréhagyma

1 alma

1 babérlevél

900 ml zöldségalaplé

2 evőkanál olívaolaj

Só és bors

2 evőkanál balsamecet

Tormás crostini:

3 szál kapor

2 evőkanál reszelt kapor torma

100 g krémsajt (20%)

Só és bors

4 szelet durva rozskenyér (szeletenként kb. 40 g)

 kb. 35 perc



Hámozza meg és kockázza fel a céklát és a burgonyát. Tisztítsa meg és mossa meg a póréhagymát és vágja karikákra. Az almát hámozza meg, vágja negyedekre, magházát távolítsa el, és vágja apróra.

Keverje össze a zöldségeket, a fokhagymát, az almát, a babérlevelet és az alaplevet a az edényben. Zárja le a Secuquickkel. Melegítse a legmagasabb fokozaton, amíg eléri az első Soft ablakot, majd hagyja főni körülbelül 8 percig.

Szedje le a kaporcsúcsokat a száráról, és vágja finomra. Keverje össze a kaporot, a tormát és a krémsajtot, és ízesítse sóval és borssal.

Engedje ki a Secuquickből a nyomást. Távolítsa el a babérlevelet, adon hozzá kevés olívaolajat, pürésítse finomra a levest, és ízesítse sóval, borssal és balsamecettel.


Pírítsa meg a kenyeret, vágja ujjnyi vastagra, és kenje meg a tormakrémmel.

Tálálja az elkészült levest.

# Babpörkölt körtével 4 személyre

2 hagyma  
200 g szalonnakocka  
4 (150 g) csirkecomb  
300 ml csirkealaplé  
5 szál sóska  
500 g zöldbab  
2 érett körte  
Só, bors



 kb. 35 perc



A hagymát hámozza meg és vágja kockákra. Tegye a hagymát egy 24 cm-es, 5,0 literes lábasba, tegye rá a fedőt, és a legmagasabb fokozaton melegítse a sütőablakig. Vegye le a fedőt, és pirítsa aranybarnára, rendszeresen kevergetve, apránként adagolja hozzá a szalonnakockákat.

Adja hozzá a csirkecombokat és a levet. Illeszkedjen a Secuquick softline 24 cm-es sütőhöz, majd zárja le. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, alacsony fokozaton kb. 20 percig.

Tépje le a sóska leveleit és vágja apróra. Tisztítsa meg a babot és vágja fel. Nyomástalanítsa a Secuquickot és vegye le az edényről.

Adja hozzá a babot és a sóska leveleket, és illessze rá újra a Secuquickot, s zárja le. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 4 percig.

Hámozza meg a körtét, magozza ki és vágja finom, hosszú csíkokra. Nyomás-mentesítse Secuquicket, és vegye le a fedőt.

Adja a körtecsíkokat a pörköltökhöz, és forralja fel, újra. Sóval és borssal fűszerezze.

Főzési idő: kb. 20 perc + kb. 4 perc.  
640 kcal/fő

Soft

# Zeller-krumpli leves balevessel gomba

4 személyre

400 g zeller

200 g lisztes burgonya

150 g boletus gomba

5 szál petrezselyemzöld

1 szál rozmaring

600 ml zöldségalaplé

1 evőkanál vaj

4 evőkanál tejszín

Só, bors

Fehérbor

 kb. 30 perc



A zellert és a burgonyát hámozza meg, vágja kockákra.. Tisztítsa meg a gombát kefével vagy ruhával, és vágja apró kockákra. Tépkedje le a petrezselyemleveleket és vágja apróra.

Tegye a zellert, a burgonyát, a rozmaringot és a levest egy 20 cm-es 3,0 l-es lábasba. Tegye rá a 20 cm-es Secuquick softline-t, és zárja le. Melegítse a legmagasabb hőfokon, az első soft ablakig, majd alacsony fokozaton kb. 8 percig főzze még.

Melegítsen fel egy 20 cm-es serpenyőt a legmagasabb fokozaton a sütési ablakig. Adja hozzá a gombakockákat, és alacsony fokozaton, rendszeresen kevergetve pirítsa meg.


Adja hozzá a vajat és a petrezselymet. Tegye rá a fedőt, és főzze a kikapcsolt főzőlapon kb. 2 percig.

Vegye le a Secuquickot. Távolítsa el a rozmaring ágakat, és pürésítse a levest. Keverje bele a tejszín, és ízesítse sóval, borssal és fehérborral. A gombával díszítve tálalja.

Főzési idő: kb. 8 perc Secuquick + kb. 2 perc  
kb. 160 kcal/fő



# Töltött zöldség-hagyma

 kb. 40 perc



4 fő részére  
 6 nagy (kb. 150 g) hagyma  
 5 szárított paradicsom  
 300 g vegyes darált hús  
 3 evőkanál zsemlemorzsa  
 1 tojás  
 30 g reszelt sajt  
 Só, bors  
 Cayenne-bors  
 250 ml zöldségalaplé  
 40 g petrezselyemzöld  
 30 ml száraz fehérbor könnyű mártássűrítő  
 30 ml tejszín  
 30 ml tejszín

A hagymát hámozza meg, alul egyenletesen vágdossa be, a tetejéből fedőt vájunk, és a segítségével egy dinnyemasszával, kanalazzuk ki a töltelékhez.

A hagyma belsejének felét vágja apróra, az aszalt paradicsomot pedig kockázza finomra. Gyúrja össze az apróra vágott hagymát és az aszalt paradicsomot a darált hússal, a zsemlemorzsaival, a tojással és a sajttal, majd jól fűszerezze meg.

A darált húsos tésztát a kenje a hagymára, és helyezze egy 24 cm-es Softiera betétbe. Tegye a zöldségalaplevet egy 24 cm-es 5,0 l-es edénybe, tegye bele a Softiera betétet, és a Secuquick softline 24 cm-es fedővel zárja le. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 8 percig.

Tépkedje le a petrezselyemleveleket, és vágja finomra. Vegye le a Secuquicket a nyomás alól, és vegye le az edényről.

Egy kis fazékba tegyen levest, tartsa a Softiera betétet a hagymával együtt a fazékban, és tegye bele a Softiera betétet a hagymával együtt. Használja a Navigeniot fejfel átfordítva. Magas fokozaton kb. 10 perc alatt grillezze világosbarnára.

Adja hozzá a bort a leveshez, és kissé sűrítse be. Finomítsa meg tejszínnel, adjon hozzá petrezselymet, és a mártást finomra pürésítse. Fűszerezze és tálalja a hagymával.

Főzési idő: kb. 8 perc + kb. 10 perc gratinálás.  
 kb. 360 kcal/fő



# Savoyai káposztatekercs paprikás mártással

 kb. 35 perc



- 2 fő részére
- 4 nagy fehérített kelkáposztalevél
- 1 hagyma ½ doboz zsázsa
- 200 g vegyes darált hús
- 1 evőkanál szemcsés mustár
- 2 evőkanál zsírszegény túró
- 4 evőkanál zsemlemorzsa S
- ó, bors
- 2 kis piros paprika
- 1 csésze zöldségleves
- 50 ml tejszínt

Terítse a káposztaleveleket egy konyharuhára, és törölje szárazra. Vágja le a középső bordákat, laposra.

Hámozza meg a hagymát, kockázza finomra, és vágja finomra a zsázst. Keverje össze a darált hússal, mustárral, túróval és zsemlemorzsaival. Sóval és borssal fűszerezze.

Terítse a töltelékét a levelekre. A káposztalevelek oldalát ütögesse meg, és ftekerje fel. Helyezze a káposztás csomagokat a Softiera betétbe.

Tisztítsa meg a paprikát, vágja kockákra, tegye egy 20 cm-es 3,0 literes edénybe a zöldséggel együtt, és tegye bele a Softiera-t. Illessze rá a Secuquick 20 cm-es softline-t és zárja le.

Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 8 percre.


Vegye le a Secuquicket a nyomás alól, és vegye le a fedőt. Vegye ki a Softiera betétet, adjon tejszínt a mártáshoz, pürésítse és fűszerezze.

Főzési idő: kb. 8 perc  
kb. 415 kcal/fő

Tipp: Az alacsony zsírtartalmú túró hozzáadásával a töltelék különösen könnyű, és kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a zsemlével és tojással töltött töltelék.

# Vegyes zöldség

2 személyre  
500 g vegyes zöldség  
(pl. karalábé, édeskömény, fagyasztott karfiol)

 approx.  
10 minutes



Hámozza meg a karalábét, tisztítsa meg az édesköményt, és vágja mindkettőt falatnyi darabokra. Tegye egy Softiera betétbe a karfiolvirágokkal együtt. Tegye egy 20 cm-es, 3,0 literes lábasba egy csésze vízzel.

Illessze rá a Secuquick 20 cm-es softline-t és zárja le. Melegítse fel a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, a gyorsfőzés pedig alacsony fokozaton kb. 2 percig menjen. Vegye le a Secuquickot a nyomás alól.

Főzési idő: kb. 2 perc  
kb. 60 kcal/fő

Soft



Softiera betét

Softiera tál

## Hogyan működik?

### Softiera betét:

A Secuquick-kel gyorsan elkészíthetők a zöldségek, különösen a fagyasztott zöldségek, húsok és halak, és a vitaminok is megmaradnak. A betétnek köszönhetően az étel nem érintkezik vízzel, és így nem folyik le. Akár három Softiera betét is elhelyezhető egymás fölé, és így lehetővé teszi különböző ételek egyidejű gyorsfőzését.

### Softiera tál:


A perforálatlan Softiera tál önmagában vagy a Softiera betéttel együtt használható a Secuquickben. Zöldségek, húsok és halak főzéséhez. Különösen alkalmas fagyasztott ételek felolvasztására és mártással történő főzésére. A Secuquick-kel történő gyümölcsle főzés közben a tál alatta van, és összegyűjti a levet. Főzés közben a tál mindig a legfelső szinten van, így az ételek optimálisan párolhatók.

Soft

# Töltött paprika

4 fő részére  
1 zsemle  
4 sárga vagy piros paprika  
1 hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1 csokor borsmenta  
400 g darált bányahús  
150 g görög joghurt  
Só, bors  
Csípős paprikapor  
250 ml zöldségalaplé  
2 teáskanál kukoricaliszt



 kb. 25 perc



Áztassa a zsemlét forró vízbe. Tisztítsa meg a paprikát, vágja le a szárát. Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, kockázza finomra.

Tépkedje le a borsmentaleveleket és vágja apróra. Nyomkodja ki a zsemlét, és tépje darabokra. Keverje össze a darált hússal, hagymával, fokhagymával, 3 evőkanál joghurttal és az apróra vágott hússal és borsmenta felével. Jól fűszerezze sóval, borssal és paprikával.

Tegye a tölteléket a paprikákba, vegye fel a zöldség alaplevet egy lábasban (24 cm-es 5,0 l). Tegye a paprikákat a Softiera betétbe.


Illessze a Secuquick softline-t egy 24 cm-es lábasra, és zárja be. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 10 percig.

Vegye le a Secuquicket a nyomás alól, és vegye le. Keverje össze a maradék joghurtot a kukoricaliszttel, és sűrítse be vele a zöldséglevest. Fűszerezze sóval és borssal, és keverje bele a maradék borsmentát.

Főzési idő: kb. 10 perc  
kb. 320 kcal/fő



# Töltött csirkemell burgonyával

 kb. 20 perc



- 4 fő részére
- 800 g viaszos burgonya
- 200 g pürésített paradicsom
- 5 szár bazsalikom
- 50 ml tejszín
- 1 teáskanál granulált zöldségleves
- 4 (kb. 150 g) csirkemell
- Só, bors
- 4 szelet sajt
- 4 szelet nyers sonka

Hámozza meg a burgonyát, vágja darabokra, és tegye a Softiera betétbe. Tegye a pürésített paradicsomot egy Softiera tálba. Tépkedje le a bazsalikomleveleket és vágja apróra. Adja a tejszínnel és a zöldségalaplével együtt a paradicsomhoz, és keverje össze.

Vágjon zsebet minden csirkemellbe, fűszerezze belülről, töltsen meg sajttal és sonkával. Fogpiszkálóval tűzze össze a nyílást, és tegye a paradicsomszószba. Tegye mindezt egy 250 ml vizet egy 24 cm-es, 6,5 literes lábasba, először tegye bele a Softiera tálat, majd a Softiera betétet.

Illessze rá a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárja le. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 12 percig.

Vegye le a Secuquickot a nyomás alól, és vegye le a fedőt. Vegye ki a betéteket és fűszerezze a paradicsomszószot

Főzési idő: kb. 12 perc  
kb. 425 kcal/fő

Tipp: A Softiera betéttel és tállal szupergyorsan elkészíthet egy komplett ételt egyetlen edényben.



# Lazac tészta gratinnal

4 személyre  
2 piros paprika  
250 g spirál tészta (fusilli)  
450 ml zöldségalaplé  
300 g lazacfilé 1  
100 ml tejszín  
Só, bors  
70 g reszelt sajt

 kb. 15 perc



Tisztítsa meg a paprikát, és vágja kockákra. Keverje össze a tésztával és a zöldségalaplével egy 20 cm-es, 3,0 literes edénybe.

Helyezze rá a Secuquick softline 20 cm-es fedőt, és zárja le. A legmagasabb hőfokozaton melegítse az első soft ablakig, majd alacsony fokozaton kb. 5 percig gyorsfőzze.

A lazacfilét apró kockákra vágja. Vegye le a Secuquickot a nyomás alól, és vegye le a fedőt. Adja hozzá a lazackockákat a tejszínnel, óvatosan fordítsa át, sóval és borsal ízesítse. Szórja meg sajttal.

A Navigenio-t a fejjel átfordított módon helyezze az edényre, és magas fokozaton kb. 5 percig süssse.

Főzési idő: kb. 5 perc + kb. 5 perc gratinálás.  
kb. 560 kcal/fő

# Gyors burgonya gratin

4 fő részére

1 kg viaszos burgonya

1 hagyma

1 gerezd fokhagyma

1 csokor metélőhagyma

200 ml tejszín


200 ml tejszín

100 ml erős zöldségalaplé

Bors

Szerecsendió

75 g reszelt sajt

 kb. 20 perc



Hámozza meg a burgonyát, és vágja vékony szeletekre. Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, vágja apró kockákra. Vágja finom karikákra a metélőhagymát. Keverje össze a hagymát, a fokhagymát, a metélőhagymát, a tejszínt és a húslevest egy 24 cm-es, 5,0 literes edényben.

Fűszerezze borssal és szerecsendióval, adjon hozzá a burgonyát, kicsit kenje szét, de ne keverje meg.

Illessze rá a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárja le. A legmagasabb fokozaton melegítse az első soft ablakig, majd alacsony fokozaton kb. 5 perc gyorsfőzés.

Vegye le a Secuquicket a nyomásról, és vegye le a fedőt. Szórjon rá sajtot, helyezze rá a Navigenio-t és magas fokozaton kb. 8 percig grillezze.

Főzési idő: kb. 5 perc + kb. 8 perc gratinálás.  
kb. 400 kcal/fő

Tipp: Ha a Secuquick és a Navigenio segítségével készítjük el a burgonya gratint, rengeteg időt és többszörös energiát takarítunk meg a sütőhöz képest.



Soft



# Sáfrányos rizottó garnélarákkal

 kb. 20 perc



4 fő részére  
1 hagyma  
1 gerezd fokhagyma  
200 g rizottó rizs  
150 g fagyasztott borsó  
100 ml száraz fehérbor  
400 ml zöldségalaplé  
1 zacskó sáfrány  
5 szál petrezselyemzöld  
250 g nyers garnélarák  
100 ml tejszín  
75 g reszelt parmezán  
Só, bors.

Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, vágja finom kockákra. Tegye egy 20 cm-es, 3,0 literes fazékba, és tegye rá a fedőt.

A legmagasabb fokozaton a sütőablakig hevítse. Vegye le a fedőt, adja hozzá a rizst, és alacsony fokozaton, rendszeresen kevergetve párolja egy kicsit.

Adja hozzá a borsót a borral együtt. Hagyja, hogy a bor majdnem elpárologjon, rendszeresen kevergetve. Adja hozzá az alaplevet és a sáfrányt, majd keverje össze. Illessze rá a Secuquick softline 20 cm-es fedőt, és zárja le. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, majd alacsony fokozaton kb. 7 perc gyorsfőzés.


Tépkedje le a petrezselyemleveleket és vágja apróra. Vegye le a Secuquicket nyomás alól, és vegye le a fedőt. Keverje be a garnélarákot a tejszínnel és a parmezánnal. Tegye rá a fedelet, és hagyja a rizottót kb. 3 percig, amíg a garnélarákok megpirulnak.

Fűszerezze és petrezselyemmel megszórva tálalja.

Főzési idő: kb. 7 perc  
kb. 450 kcal/fő

# Paradicsomos rizottó nyúlfilével



 kb. 20 perc



4 fő részére  
 1 hagyma  
 250 g rizottó rizs  
 600 ml zöldségalaplé  
 1 doboz (400 g) apróra vágott paradicsom  
 2 teáskanál paradicsompüré  
 1 teáskanál szárított olasz fűszernövények  
 1 csokor bazsalikom  
 4 nyúlfilé  
 100 ml tejszín  
 70 g reszelt parmezán  
 Só, bors.

Hámozza meg a hagymát, vágja kockákra, és keverje össze a rizzsel, az alaplével, a paradicsommal, a paradicsompürével és a szárított fűszernövényekkel egy 20 cm-es, 3,0 literes edénybe.

Helyezze rá a Secuquick softline 20 cm-es fedőt, és zárja le. Melegítse a legmagasabb hőfokon az első soft ablakig, majd alacsony fokozaton kb. 7 perc gyorsfőzés. Tépje le a bazsalikomleveleket és vágja apróra. Melegítsen fel egy 20 cm-es grillsütő tálat a legmagasabb fokozaton a sütő ablakig. Süsse a nyúlfiléket alacsony fokozaton minden oldalukon kb. 4 percig.

Nyomás-mentesítse a Secuquicket, és vegye le. Keverje bele a bazsalikomot a tejszínnel és a parmezánnal. Sóval és borssal fűszerezze, és tálalja a nyúlfilével.

Főzési idő: kb. 7 perc Secuquick + kb. 4 perc sütés.  
 kb. 520 kcal/fő


Tipp: A rizottó elkészítése még egyszerűbb lenne az Audiotherm „P” időbeállításával. A főzési idő végén állítsa a Secuquicket egy felfordított fedőbe, és hagyja, hogy magától leeressen a nyomás. Így a rizottó tökéletesen „al dente” lesz. Kicsit lágyabb lenne, ha 1 perc főzési időt állítana be.



# Farfalle alla Carbonara

4 személyre  
1 hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
250 g szalonnakockák  
250 g csokornyakkendős tészta (farfalle)  
450 ml erős zöldségalaplé  
2 tojás 150 ml tejszín  
Só, bors  
100 g reszelt parmezán



 kb. 30 perc

Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, és kockázza finomra. Keverje össze az összes hozzávalót a zöldség alaplével egy 20 cm-es 3,0 l-es edénybe. Secuquick softline 20 cm-es fedőt helyezzen rá és zárja le.

Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 5 perc. Vegye le a Secuquicket a nyomás alól, és vegye le a fedőt.

Verje fel a tojásokat, a tejszínt, a sót és a borsot, majd keverje bele. Hagyja az egészet felmelegedni, időnként megforgatva, amíg a tojáskrémés mártás sűrűsödni kezd. Tálaláskor szórja meg parmezánnal.

Főzési idő: kb. 5 perc  
kb. 665 kcal/fő

**Tipp:** Az ilyen tésztaételek tökéletesek a gyors és rendkívül egyszerű konyha számára, kevés időt és csak egyetlen edényt igényelnek.

# Turbo

## Így kell ezt csinálni!

A **turbó** gyorsfőzés a szupergyors és tökéletes főzési módszer a hosszú főzési idejű, robusztus ételekhez, mint pl. a nagy húsdarabok, pörköltök, hüvelyesek, stb.

A hőmérséklet 108 és 118 °C között van.

A **turbó** gyorsfőzéssel rengeteg időt takaríthat meg: a hagyományos főzéshez képest akár 80%-ot is. Időt, energiát és pénzt takarít meg. A **turbó** gyorsfőzés működését a használati útmutató részletesen és átfogóan elmagyarázza.

Tipp konyhai gyakorlat:

A receptek különösen könnyen és biztonságosan működnek az Audiotherm segítségével.




# Lencsepörkölt

8 személyre

1 csokor levezőldség  
400 g viaszos burgonya  
1 hagyma  
250 g barna lencse  
1,25 l zöldségalaplé

200 g füstölt oldalas  
1 babérlevél  
1 csokor petrezselyem  
Só, bors  
Vörösborecet vagy balzsamecet

 kb. 25 perc



Tisztítsa meg a levezőldségeket, és vágja apró darabokra. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát és hagymát. Tegye az egészet a lencsével, az alaplével, a tartalék bordákkal és a babérlevéllel együtt egy 20 cm-es, 4,0 literes fazékba.

Szerelje fel a Secuquick softline 20 cm-es fedőt, és zárja le. A legmagasabb hőfokozaton az első turbóig ablakig hevítse fel, majd gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 12 percig.

Tépje le a petrezselyemleveleket és vágja apróra. Nyomás-mentesítse a Secuquicket és vegye le a fedőt. Vágja fel a megmaradt bordákat harapható darabokra, és ismét adja a pörkölthöz. Ízesítse sóval, borssal és ecettel, és petrezselyemmel díszítve tálalja.


Főzési idő: kb. 12 perc  
kb. 360 kcal/fő

**Tipp:** A lencsét minél gyakrabban építsük be a menübe, mivel számos ásványi anyagot és rostot tartalmaz, és értékes fehérjeforrás.

# Éjféli leves



Turbo

 kb. 40 perc



12 fő részére  
250 g szárított borlotti bab  
600 g zsírszegény marhahús  
600 g zsírszegény sertéshús  
800 g hagyma  
4 gerezd fokhagyma  
200 g szalonnakocka  
2 evőkanál édes paprikapor  
2 evőkanál fűszerpaprikapor  
Só, bors  
200 ml száraz sherry  
1,5 l erős húsleves  
500 g sárgarépa  
250 g zöldbab  
1 konzerv (kb. 300 g) kukorica  
50 g paradicsompüré  
100 ml tejszín  
1 csokor petrezselyemzöldet

A babot egy éjszakára áztassa be hideg vízbe. Vágja a húst apró kockákra. Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, és vágja apró kockákra. Melegítse fel egy 24 cm-es 8,0 literes fazekat a legmagasabb fokozaton a sütőablakig.

Süsse a húst adagokban, alacsony fokozaton. Az utolsó adaggal együtt pirítsa meg a hagymát, a fokhagymát és a fokhagymát szalonnakockákat, keverje össze a paprikaporral, és ízesítse jól sóval és borssal. Öntse fel sherryvel és húslevessel, adja hozzá a lecsöpögtetett borlotti babot. Fit Secuquick softline 24 cm-es fedővel zárja le. Melegítse a legmagasabb fokozaton az első turbóablakig, gyorsfőzze alacsony fokozaton kb. 15 percig.

Hámozza meg a sárgarépát, és vágja pálcikákra. Tisztítsa meg a babot, és vágja apró darabokra. Vegye le a Secuquicket. Adja hozzá a zöldségeket a leveshez, helyezze újra a lábasra a Secuquick-et, és zárja le.

Melegítse a legmagasabb fokozaton az első soft ablakig, gyorsfőzés alacsony fokozaton kb. 5 percig. Vegye le a Secuquicket a nyomás alól, és vegye le a fedőt. Adja hozzá a lecsöpögtetett kukoricát, keverje bele a paradicsompürét és a tejszínt. Hagyja az egészet újra felmelegedni.

Ízesítse a levest, tépkedje le a petrezselyemleveleket, aprítsa finomra, és szórja rá tálaláskor.

Főzési idő: kb. 15 perc + 5 perc.  
kb. 260 kcal/fő

Turbo



# Borscs

 kb. 60 perc



8 fő részére  
2 hagyma  
200 g sárgarépa  
1 petrezselyemgyökér  
800 g nyers cékla  
1 kg marhahús szegy  
Só, bors  
2 l húsalaplé  
2 babérlevél  
300 g fehér káposzta  
1 piros kaliforniai paprika  
750 g lisztes burgonya  
50 g paradicsompüré  
4 evőkanál vörösborecet  
1 csokor kapor  
150 g tejföl

Hámozza meg és kockázza fel a hagymát, a gyökérzöldségeket és a céklát. Melegítsen egy 24 cm 6,5 l-es edényt a legmagasabb sütőablakig. A marhahússzegy mindkét oldalát alacsony szinten süssse, adjon hozzá egy kevés kockára vágott hagymát, sárgarépát és petrezselymes gyökeret, és jól süssse meg.

Fűszerezze sóval és borssal, öntse le hús alaplével, adjon hozzá babérlevelet és céklát. Helyezze fel a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, majd zárja le. Melegítse a legmagasabb szinten az első turbó ablakig, gyorsfőzés alacsony szinten kb. 40 perc.

Tiszta fehér káposzta és paprika, apróra vágva, burgonya hámozása és rácsozása. Nyomás-mentesítse a Secuquick fedőt, és vegye le. Adjon hozzá maradék zöldségeket és burgonyát. Illessze az edényre újra a Secuquick fedőt, és zárja le.


Melegítse a legmagasabb szinten az első soft ablakig, gyorsan főzze alacsony szinten kb. 5 percig. Nyomja le a Secuquick nyomását és vegye le. Vegye ki a húst, hagyja, hogy lehűljön egy kicsit, ha szükséges, vágjon le egy kis zsírt és vágja a húst kis kockákra. Adjon hozzá húskockákat és paradicsompürét a leveshez. Fűszerezze jól sóval, borssal és ecetet. A kapor végeit vágja apróra, majd tejföllel adja hozzá a borscshoz.

Főzési idő: kb. 45 perc Secuquick  
kb. 455 kcal/fő

# Rheinischer Sauerbraten



Turbo

 kb. 80 perc  
(pácolási idő nélkül)



6 fő részére  
1 sárgarépa  
1 hagyma  
100 g gombos zeller  
150 g póréhagyma  
2 szegfűszeg  
1 babérlevél  
6 fekete bors  
6 borókabogyó  
75 ml vörösborecet  
500 ml száraz vörösbor  
1,2 kg marhahús (vállról)  
200 ml erős marhahús alaplé  
sötét mártásos sűrítő  
100 ml tejszín  
100 g mazsola  
Só, bors

Hámozza meg a sárgarépát, a hagymát és a zellert, és vágja kockákra. Tisztítsa meg a póréhagymát és vágja szeletekre. Keverje össze a többi összetevővel vörösborig (beleértve), majd tegye bele a húst. Pácolja 3 napig hűtőszekrényben, és alkalmanként fordítsa meg.

Melegítsen egy edényt 24 cm 5,0 l-re a legmagasabb szinten a sütőablakig. Válassza szét a húst és a pácot. A húst itassa szárazra. A pácot tegye félre. Süsse át a húst minden oldalról alacsony szinten, adja hozzá a zöldségeket és süsse össze. Máztalanítsa a páclevet, majd adja hozzá.

Helyezze fel a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárja le. Melegítse a legmagasabb szinten az első turbó ablakig, gyorsfűtés alacsony szinten kb. 60 percig.

Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. Vegye ki a húst, és vágja szeletekre. Sűrítse a mártást és finomítsa tejszínnel. Adjon hozzá mazsolát a mártáshoz, fűszerezze, és tálalás előtt hagyja, hogy a hús ázzon a mártásban néhány percig.

Főzési idő: kb. 60 perc  
kb. 480 kcal személyenként

# Sertéssült mustármártással

4 fő részére

2 hagyma

100 g sárgarépa

100 g gombos zeller

1 kg sertéssült

200 ml húsalaplé


100 ml száraz fehérbor

Só, bors

2 gally, tárkony

3 evőkanál. durván szemcsés mustár

2 evőkanál. citromlé

 approx. 50 minutes



Hámozza meg a hagymát és a zöldségeket, és finomra kockázzuk. Melegítsen egy 24 cm-es 3,5 l edényt a legmagasabb szinten a sütőablakig. A sertéshúst minden oldalról alacsony szinten süsse, hagymát és zöldséget adjon hozzá, majd süsse őket össze.

Adjon hozzá húsalaplevet és bort, ízesítse sóval és borssal.

Helyezze az edényre a Secuquick softline 24 cm-es fedőt és zárja le. Melegítsen a legmagasabb szinten az első turbóablakig, gyorsfőzze alacsony szint kb. 40 percig.

Húzza meg és vágja le a tárkonyos leveleket. Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. Vegye ki a hús a fazékból, keverje hozzá a mustárt és a tárkonyt, majd ízesítse sóval, borssal és citromlével.

Vágja szeletekre a sültet, és tálaljuk a mártással.

Főzési idő: kb. 40 perc

kb. 500 kcal személyenként


# Marha roládok

4 fő részére

- 2 paradicsom
- 3 uborka
- 2 nagy hagyma
- 4 (à kb. 150 g) marhahús roulád
- 2 evőkanál mustár
- Só, bors
- 4 szelet füstölt szalonna
- 250 ml marhahús alaplé kívánság szerint, sötét szósz sűrítő
- 2 evőkanál krém



Turbo

 kb. 40 perc



A paradicsomot blansírozza fel forrásban lévő vízzel, hámozza meg, magozza ki, és vágja kockákra. Vágja az uborkát hosszában finom csíkokra.

Hámozza meg a hagymát, és vágja hasonlóképpen finom csíkokra. Kenje meg a roulade szeleteket mustárral. Az egyik oldalon ízesítse sóval és borssal, tegyen egy-egy szelet szalonnát rá, és terítse rá az uborkát és a hagymát.

A rouládokat tekerje fel és nyárssal tűzze meg. Melegítsen fel egy 24 cm-es 3,5 literes fazekat a sütőablakig. A roládokat alacsony szinten minden oldalról jól süsse át. Öntse le alaplével, adja hozzá a paradicsomkockákat. Illesse a Secuquick softline 24 cm-es fedőt az edényre és zárja le..

Melegítse a legmagasabb fokozaton az első turbóablakig, gyors sütés alacsony fokozaton kb. 30 percig. Nyomásmentesítse a Secuquicket és távolítsa el. Tetszés szerint sűrítse a szószot, keverjen hozzá a krémet, majd sóval és borssal ízesítse.

Főzési idő: kb. 30 perc

kb. 280 kcal személyenként

Tipp: Az ilyen húskéteknél a megtakarított idő különösen magas, akár 2/3-dal kevesebb időre van szükség.



# Szegedi gulyás

4 fő részére

200 g vöröshagyma  
2 gerezd fokhagyma  
600 g sertésgulyás  
500 g nyers savanyú káposzta  
200 ml erős húsalaplé  
1 teáskanál kömény

1 evőkanál paradicsompüré  
2 teáskanál édes paprikapor  
Só, bors



 kb. 30 perc



Hámozza meg a hagymát és vágja szeletekre. Hámozza meg finomra a fokhagymát és kockázza fel. Melegítsen egy 20 cm-es 4,0 l edényt a legmagasabb szinten a sütőablakig.

A húst kis adagokban süsse. Az utolsó adaggal süsse össze a hagymát és fokhagymát. Adjon hozzá savanyú káposztát, valamint a többi hozzávalót paprikaporig (beleértve). Keverjen össze mindent jól egymással, illessze az edényre a Secuquick softline 20 cm-es fedőt és zárja le.

Melegítse a legmagasabb szinten az első turbóablakig, gyorsfőzze alacsony szinten kb. 20 percig. Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. A gulyást jól fűszerezze sóval és borssal.

Főzési idő: kb. 20 perc  
kb. 320 kcal személyenként

# Provence-i bárány ragu

6 fő részére

150 g sárgarépa  
2 hagyma  
2 gerezd fokhagyma 1 kg  
bárány ragu,  
1 teáskanál szárított  
provence-i gyógynövények  
250 ml bárány alaplé

125 ml száraz fehérbor  
3 újhagyma  
300 g fagyasztott borsó  
300 g fagyasztott zöldbab  
kívánság szerint,  
kukoricaliszt  
2 evőkanál olívaolaj  
Só, bors

 kb. 50 perc



Hámozza meg a sárgarépát és vágja szeletekre. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát és a fokhagymát. Melegítsen egy 24 cm 5,0 l-es edényt, és a melegítse a sütőablakig. A húst kis adagokban süssse.

Adja hozzá a kockára vágott sárgarépát, hagymát és fokhagymát, valamint gyógynövényeket. Adja hozzá a bárányhúst és a bort. Helyezze fel az edényre a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárja le. Melegítse a legmagasabb szinten az első turbó ablakig, majd gyorsfőzés alacsony szinten kb. 25 percig.

Tisztítsa meg az újhagymát és vágja nagy darabokra. Nyomás-mentesítse a Secuquick fedőt és vegye le az edényről. Adja hozzá a fagyasztott borsót, babot, valamint újhagyma darabokat és illessze rá ismét a fedőt az edényre, majd zárja le.

Melegítse a legmagasabb szinten az első soft ablakig, majd gyorsfőzőn alacsony szinten kb. 3 percig. Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el. Sűrítse tetszés szerint, ízesítse kukoricaliszttel, olívaolajjal, sóval és borssal.

Főzési idő: kb. 25 perc + 3 perc  
kb. 540 kcal személyenként



Turbo



⌚ kb. 50 perc (áztatási idő nélkül)



12 fő részére  
500 g szárított vesebab  
4 hagyma  
4 gerezd fokhagyma  
400 g sárgarépa  
300 g gombos zeller  
4 piros chili paprika  
1,3 kg darált marhahús  
3 evőkanál édes paprikapor  
2 doboz (À 400 g) apróra vágott paradicsom  
50 g paradicsompüré  
1,5 l marhahús alaplé  
200 g crème fraîche  
Só, bors, Cayenne bors

Áztassa a vesebabot egy éjszakán át hideg vízbe. Hámozza meg a hagymát és a fokhagymát, kockázza finomra. Hámozza meg a sárgarépát és a zellert, apró kockákra vágva. A chilipaprikát és a kockákat szedje finomra

Melegítsen egy 24 cm 8,0 l edényt legmagasabb szinten a sütőablakig. Pirítsa meg a darált húst, amíg omlós nem lesz. Adjon hozzá hagymát és fokhagymát, és süsse készre. Adjon hozzá zöldségeket paprikaporral, apróra vágott paradicsommal, paradicsompürével és a chilipaprika felét. Öntse le alaplével, csepegtesse le a babot és adja hozzá hasonlóképpen.

Ilessze rá a Secuquick softline 24 cm-es fedőt és zárja le. Melegítse a legmagasabb szinten az első turbó ablakig, gyorsfőzés alacsony szinten kb. 20 percig.

Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. Keverje hozzá a crème fraîche-t, jól ízesítse a chilit sóval, borssal, maradék chili paprikával és cayenne borssal.

Főzési idő: kb. 20 perc  
kb. 445 kcal személyenként

Tipp: Abban az esetben, ha elfelejtette áztatni a babot, akkor is elkészítheti az ételt a leírtak szerint. Növelje a gyors főzési időt 5 perccel. Ha áztatják, egyszerűen egyenletesen főznek.

# Csirke fricassee



Turbo



- 4 fő részére
- 1 csokor levezöldség
- 1 (kb. 1,2 kg) csirke
- 1 babérlevél
- 750 ml baromfi alaplé
- 200 g sárgarépa
- 250 g zöld vagy fehér spárga
- 200 g gomba
- 60 g vaj
- 60 g liszt
- 3 gally, tárkony
- 100 ml száraz fehérbor
- 1 tojássárgája
- 50 ml tejszín
- Só, bors

 kb. 60 perc



Tisztítsa meg a leves zöldségeit és vágja nagy kockákra. Helyezze a 24 cm 5,0 l-es edénybe csirkét, babérlevelet, az alaplével együtt, majd tegye rá a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárjuk le.

Melegítsen a legmagasabb szinten az első turbóablakig, gyorsfőzze alacsony szinten kb. 25 percig.

Hámozza meg a sárgarépát és a spárgát. Vágja a sárgarépát kis kockákra és a spárgát körülbelül 2 cm hosszú darabok. Tisztítsa meg a gombát ruhával vagy kefével és negyedelje fel. A megfelelő edényben nedvesen csöpögő sárgarépát és spárgát terítse a gombára.

Melegítse a legmagasabb szinten a zöldségablakig, főzze alacsony szinten kb. 10 percig. Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt.

Vegye ki a csirkét, távolítsa el a bőrt és lazítsa meg a húst a csontokból. Hagyjon mindent kihűlni, majd vágja apró darabokra. Szűrjük le az alaplé, olvassza meg a vajat az edényben, amint buborékok jelennek meg, adja hozzá a lisztet, és apránként keverje össze. Hagyja a mártást párolni kb. 3 percig.

Szedje le a tárkony leveleit és vágja apróra. Adja hozzá a bort a mártáshoz. Keverje össze a tojássárgáját tejszínnel, és keverje bele a már nem forrásban lévő mártást.

Adjon hozzá a húst és a zöldségeket, hagyja felmelegedni, és ízesített sóval és borssal.

Főzési idő: kb. 25 perc Secuquick + 10 perc  
kb. 610 kcal személyenként




# Nyúl fokhagymás mártással



4 fő részére

1 izzó gyengéd fokhagyma  
1 sárgarépa  
1 hagyma  
100 g gomb zeller  
4 nyúl lába

3 gally, kakukkfű,  
100 ml, száraz fehérbor,  
150 ml baromfi alaplé,  
só, bors

 kb. 40 perc



Lazítsa meg a fokhagymagerezdeket, távolítsa el a külső héját. Hámozza meg a sárgarépát, a hagymát és zellert apróra kockázza. Melegítsen egy 24 cm 3,5 l-es edényt a legmagasabb szinten a sütőablakig, és süsse meg a lábakat minden oldalról alacsony szinten.

Vegye ki a lábakat, süsse meg a fokhagymát, a hagymát és a zöldségeket is. Adjon hozzá kakukkfüvet, bort és a baromfi alaplé, fűszerezze a lábakat sóval és borssal, majd adja hozzá ismét.

Helyezze rá az edényre a Secuquick softline 24 cm-es fedőt és zárja le. Melegíts a legmagasabb szinten az első turbó ablakig, gyorsfőzés alacsony szinten kb. 20 percig.

Nyomás-mentesítse a fedőt, majd vegye le Secuquick-et, vegye ki, és fűszerezze a mártást.

Főzési idő: kb. 20 perc  
kb. 215 kcal személyenként

# Ossobuco alla milánói



Turbo

 kb. 50 perc



4 fő részére  
Borjúszár:  
100 g sárgarépa  
2 hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
100 g zeller  
4 szeletes (à kb. 250 g) borjúszár  
150 ml vörösbor  
150 ml erős marhahús alaplé  
1 babérlevél  
1 ágacska kakukkfű  
1 ág oregánó  
Só, bors  
500 g paradicsom

Gremolata:  
8 szár lapos levelű petrezselyem  
1 natúr citrom  
1 gerezd fokhagyma

Hámozza meg a sárgarépát, a hagymát és a fokhagymát, és vágja kockákra. Tisztítsa meg a zellert és vágja szeletekre.

Melegítsen egy 24 cm 3,5 l-es edényt a legmagasabb szinten a sütőablakig. Süsse meg a hús mindkét oldalát alacsony szinten. Adja hozzá a zöldségeket, hagymát és fokhagymát, majd süsse őket össze.

Locsolja meg a vörösborral, adja hozzá az alaplevet, babérlevelet, kakukkfűvet és oregánót. Fűszerezze sóval és borssal. Helyezze fel a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárja le. Melegítsen a legmagasabb szinten. Első turbó ablakig, gyorsfőzés alacsony szinten kb. 30 perc. Blansírozzon paradicsomot forró vízzel, hámozza meg, magtalanítsa, és vágja kockákra. Jöhet a Gremolata. vágja apróra a petrezselymet. Mossa le a citromot forró vízzel és reszelje le a héjat.

Hámozza meg finomra a fokhagymát és kockázza. Keverje össze a petrezselymet, a citromhéjat és a fokhagymát.

Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. Vegye ki a borjúszárakat, távolítsa el a gyógynövény gallyakat és püré zöldségszószt. Adja hozzá a paradicsomkockákat és forraljak fel még egyszer.

Fűszerezze sóval és borssal, adja hozzá a borjúszárakat, és gremolatával hintse meg

Főzési idő: kb. 30 perc

kb. 300 kcal személyenként

Tipp: Az olyan húsok, mint a borjú- vagy marhahús, kiválóan működnek a Secuquickben, mivel a magas kollagénszint, azaz az ínben gazdag hús nagyon puhává válik.

Turbo



# Pulykacomb olívamártással

 kb. 50 perc



6 fő részére  
2 hagyma  
1 gerezd fokhagyma  
2 sárgarépa  
2 szár zeller  
1 pulykaláb  
(kb. 1,2 kg, felső és alsó lábszárra vágva)  
1 babérlevél  
1 ág kakukkfű  
1 ág rozsmaring  
1 szár zsályá  
200 ml baromfi állomány  
Só, bors  
2 paradicsom  
75 g zöld, magtalanított olajbogyó  
75 g fekete magtalanított olajbogyó  
50 ml száraz fehérbor  
Cayenne bors

Hámozza meg a hagymát, a fokhagymát és a sárgarépát, és vágja finomra. Tisztítsa meg a zellert és vágja szeletekre. Melegítsen fel egy 24 cm 6,5 l-es edényt a legmagasabb szinten a sütőablakig, majd a sült lábdarabok minden oldalát alacsony szinten süssse, utána, vegye ki.

Süssse le hagymát, fokhagymát és zöldségeket is. Adja hozzá a gyógynövényeket és az alaplevet. Leöntjük vörösborral, hozzáadjuk az alaplevet, a babérlevelet, a kakukkfűvet és az oregánót. Ízesítse sóval és borssal.

Helyezze fel a Secuquick softline 24 cm-es fedőt és zárja le. Melegíts a legmagasabb szinten az első turbó ablakig, gyorsfőzés alacsony szinten kb. 30 perc.


A paradicsomot forró vízzel blansírozza, távolítsa el a héját, vágja nyolcra, majd helyezze a olajbogyó gyűrűjébe.

Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. Vegye ki a húst és szeletelje fel. Távolítsa el a gyógynövény gallyakat. Adjon hozzá bort, paradicsomot és olajbogyót, jól fűszerezze.

Főzési idő: kb. 30 perc  
kb. 425 kcal személyenként



# Báránycomb mandula-gyógynövény kéreggel

 kb. 90 perc



6 fő részére  
 5 mogyoróhagyma,  
 1 báránycomb csont nélkül;  
 (kb. 1,2 kg, kösse meg a hentes)  
 Só, bors  
 3 gally, rozmaring  
 3 gally, kakukkfű  
 1 babérlevél  
 150 ml zöldségalaplé  
 100 ml száraz fehérbor  
 3 gerezd fokhagyma  
 1 szelet pirítós kenyér  
 1 csokor laposlevelű petrezselyem  
 50 g őrölt mandula  
 50 g reszelt parmezán  
 3 evőkanál olívaolaj

Hámozza meg a gyöngyhagymát és vágja hosszú csíkokra. Melegítsen egy 24 cm 5,0 l-es edényt a legmagasabb szinten a sütőablakig. Süsse jól alacsony szinten, és ízesítse sóval és borssal.

Adjon hozzá mogyoróhagyma csíkokat, és rövid ideig süsse őket. Adjunk hozzá két gally rozmaringot és kakukkfűvet, valamint babérlevelet. Adja hozzá a zöldség alaplével és fehérrel bor locsolja meg. Helyezze az edényre a Secuquick softline 24 cm-es fedőt, és zárjel.

Melegítsen a legmagasabb szinten az első turbóablakig, gyorsfőzze alacsony szinten kb. 60 percig.

Hámozza meg finomra a fokhagymát és kockázza. Morzsolja finomra a pirítós kenyeret, szedje le a petrezselyemleveleket és a maradék kakukkfű és rozmaring levelek, majd vágja durvára. Darálja pürére a mandulát, majd a parmezánnal és olívaolajjal, sóval és borssal ízesítse. A báránycombokat ezzel a masszával vegye körbe, fóliázza, és hűtse le.

Nyomja le a Secuquick nyomását és távolítsa el a fedőt. Vegye ki a báránycombot és a pürét. Helyezze újra a húst a mártásba, helyezze rá a gyógynövény tömegét. Állítsa a főzőlapot alacsony szintre és helyezze rá a Navigenio-t a fejjel átfordítva.

Gratinálja magas szinten kb. 6 percig.

Főzési idő: kb. 60 perc + kb. 6 perc gratinálás  
 kb. 650 kcal személyenként