

A top-down view of a dining table with three light green ceramic bowls filled with risotto. A hand is pouring a golden liquid from a silver ladle into the central bowl. The risotto is garnished with green herbs and shaved cheese. The background shows a grey tablecloth and a grey napkin.

*Bon appétit!*

AMC receptek: egyszerű, gyors és egészséges



Eat better.  
Live better.

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



## Tartalom

02	Tartalomjegyzék
04	<b>Receptek edényekkel</b>
05	Tavaszi zöldségek
06	Csirkemell
07	Sült lazacfilé
08	Főtt tojás
09	Fehér kenyér
10	Zsemle
11	Sült csirke
12	Szalámi-pizza
13	Elzászi lángos- Flambírozott lepény
14	Damson szilvás morzsa
15	Joghurtos torta
16	Sajttorta
17	Granola chia magokkal
18	Meleg füstölt lazac
19	Sous-vide borjúnyereg
20	<b>Receptek serpenyőkkel</b>
21	Csirke- és halrudacsok
22	Rántott szelet
23	Sült burgonya
24	Hagymás sajttorta
25	Pírtott szendvicsskenyér
26	Steak
27	Olasz bruschetta
28	Töltött omlett és tükörtőjás
29	Krepek
30	<b>Receptek gyorsfőző fedővel</b>
31	Burgonya gratin
32	Tészta (alaprecept)
33	Rizs (alaprecept)
34	Főtt burgonya (alaprecept)
35	Egyfázék tészta: Fusilli bolognai mártással
36	Rizottó porcini gombával
37	Spanyol stílusú csicseriborsópörkölt
38	Marhagulyás
39	Vegán quinoa saláta
40	Lencseleves
41	<b>Receptek gőzöléssel</b>
42	Spárga Gyümölcsös
43	Lazacnyársak
44	Dim-sum stílusú gombócok Ha
45	las Tekercsek rukkola pestóval
46	Tofu curry
47	Gőzölt csokoládétorta

Kedves AMC főzőbarátok,

Fedezzék fel az egészséges és élvezetes főzés örömét az AMC-vel. Ebben a receptkönyvben olyan recepteket válogattunk össze Önöknek, amelyek természetesen kifejezetten az AMC termékekkel és AMC főzési módszerekkel való főzéshez készültek. Így könnyedén elkészítheti kedvenc ételeit és mindennapi receptjeit az új AMC termékekkel.

Ha közben szeretne kreatív lenni, csak bátran. Az AMC recepteket tetszés szerint módosíthatja - vagy akár teljesen új kreációkkal is előállhat. Ha már megismerkedett a termékválasztékkal és a főzési módszerekkel, könnyű dolgod lesz. És ne feledje, hogy AMC-tanácsadója mindig rendelkezésére áll, hogy válaszoljon kérdéseire.

Most, itt az ideje, hogy hagyja, hogy receptjeink inspirálják, Önt. További inspiráló recepteket talál a következő weboldalon: [www.fozzamcvel.hu](http://www.fozzamcvel.hu). Jó böngészést, és persze jó szórakozást sütéshez, főzéshez. Mi, minden receptet teszteltünk az Ön számára, és teljes bizonyossággal állíthatjuk, hogy minden, ami a receptek világából származik, jóízű.

Jóétvágyat kívánunk!



Fedezze fel német, olasz, spanyol és angol nyelvű receptközösségünket több száz AMC Premium recepttel, minden ízlésnek megfelelően. Ez egy olyan hely, ahol saját receptjeit is megoszthatja a többi taggal - nem beszélve szenvedélyéről és készségeiről. Legyen szó alapreceptekről, ízletes menükről, inspiráló videókról, termékinformációkról vagy fórumkérdésekről, mindezt és még sok mást is megtalál a receptközösségében.

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

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

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

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





Receptek  
edényekkel



4 személyre  
(56 kalória személyenként)  
1 kg friss szezonális zöldség  
zöldségek (pl. sárgarépa),  
brokkoli, spárga,  
karalábé, friss vagy  
fagyasztott cukorborsó  
2 újhagyma  
1/2 csokor petrezselyem

AMC termékek  
Fazék 24 cm 3,5l  
Audiotherm



## TAVASZI ZÖLDSÉGEK

Főzés víz hozzáadása nélkül.  
Elkészítés és főzési idő: 35 perc.

1. Tisztítsa meg a zöldségeket, vágja őket szeletekre vagy harapható darabokra, és (még nedvesen) tegye bele a lábasba. Tisztítsa meg az újhagymát, vágja finom karikákra, és terítse szét a zöldségeken.
2. Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozaton a zöldség ablakig, kapcsolja alacsony fokozatra, és kb. 15 percig főzze a zöldségterületen.
3. Tépkedje le a petrezselyemleveleket, vágja finomra és szórja meg. Ez a zöldségek fölé tálaljuk.

---

Tipp

Csökkentse vagy növelje a főzési időt attól függően, hogy mennyire szereti ropogósan vagy puhán a zöldségeket. Tálaláskor adjon a zöldségekhez egy kis vajat, olívaolajat vagy crème fraîche-t.

---

## CSIRKEMELL

Sütés, hozzáadott zsír nélkül.  
Elkészítési és sütési idő: 25 perc.

4 személyre  
(személyenként 155 kalória)  
4 csirkemell  
fűszerpaprika  
por curry  
só

AMC termékek  
Fazék 24 cm 2,5 l  
Audiotherm

1. Vegye ki a csirkemellet a hűtőszekrényből, körülbelül 30 perccel az elkészítés előtt.
2. Papírtörülővel törölje szárazra a húst. Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozaton a sütőablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és helyezze bele a csirkemellet. Fedje le a fedővel, és süssa a fordulópont eléréséig.
3. Forgassa meg, és fűszerezze a húst, majd tegye vissza a fedőt, és kapcsolja ki a sütést.
4. A vastagságtól függően hagyja áztatni a következő ideig: kb. 10 perc.

---

### Tippek

A fedővel való sütés tökéletes az olyan zsenge húshoz, mint a csirkemell, mivel a hús szaftos marad anélkül, hogy kiszáradna. Egy másik pozitívum: minden főzési illat a fazékban marad!

---





## SÜLT LAZACFILÉ

Sütés, hozzáadott zsír nélkül.

Elkészítési és sütési idő: kb. 15 perc.

4 személyre (270 kalória személyenként)

4 lazacfilé bőr nélkül

(kb. 150 g fejenként)

só, bors

AMC termékek  
Fazék 24 cm 2,5l  
Audiotherm

1. Öblítse le a lazacfilét folyó víz alatt, és papírtörülővel törölje szárazra.
2. Az edényt a legmagasabb fokozaton melegítse fel a sütési ablakig, ezután kapcsoljon alacsony fokozatra, és adja hozzá a lazacfiléket. Fedje le a fedővel, és süssse a fordulópont eléréséig.
3. Fordítsa meg a lazacfiléket, fűszerezze sóval és borssal, és tegye vissza a fedelet. Kapcsolja ki a hőfokot, és hagyja pihenni 3 percig.

## FŐTT TOJÁS

Főzés víz hozzáadása nélkül.  
Elkészítési és főzési idő: kb. 15 perc.

4 személyre  
(személyenként 80 kalória)  
4 tojás

AMC termékek  
Fazék 16 cm 1,3l  
Audiotherm  
16 cm-es edény



1. Tegyen 3 evőkanál vizet és a tojásokat az edénybe.
2. Melegítse a fazekat a legmagasabb fokozaton a zöldség ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 6 percig (lágy tojás esetén) vagy kb. 10 percig (kemény tojás esetén) a zöldségtérben.

### Tippek

Ha több tojást szeretne, válasszon egy nagyobb edényt, és adjon hozzá egy kicsit több vizet, pl: 8 tojás, 6 evőkanál víz és egy 20 cm/2,3 literes edény. Az energiaellátás mindig alacsony szinten marad, miután elérte a stop ablakot.





## FEHÉR KENYÉR

Elkészítési és sütési idő: kb. 45 perc. | Kelesztés: 50 perc.

1 cipóhoz  
(120 kalória szeletenként)  
450 g liszt  
15 g friss élesztő  
1/2 tc cukor  
150 ml langyos víz  
125 ml langyos tej  
1 evőkanál olívaolaj  
1 1/2 tc só  
liszt a kezeléshez  
víz az ecseteléshez

AMC termékek  
Fazék 20 cm 4,5l  
Navigenio  
Audiotherm  
20 cm-es edény

1. Tegyen lisztet egy tálba, és mélyítsen egy mélyedést a közepébe.
2. Morzsolja bele az élesztőt, majd adja hozzá a cukrot, a vizet és a tejet. Oldja fel az élesztőt, miközben megkeveri, és keverjük össze egy kevés liszttel.
3. Fedje le és tegye meleg helyre, hogy kb. 20 percig keljen - amíg a tészta meg nem puhul. A tészta láthatóan megnő.
4. Adja hozzá az olívaolajat és a sót, és gyúrja sima tésztává a többi tésztával a liszttel. Hagyjuk a tésztát meleg helyen, lefedve, kb. 30 percig kelni, amíg a massa ismét láthatóan megnő.
5. Formázza a tésztát kerek cipóvá, és a felületét kissé vagdossa be. Vágjon ki egy kör sütőpapírt az edénybe, egy 20 cm-es fedő segítségével.
6. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, kapcsoljon „A” állásba, és melegítse fel a sütési hőmérsékletig.
7. Kapcsolja ki a Navigenio-t, helyezze az edényt egy megfordított fedőbe, tegyen alá sütőpapírt majd helyezze rá a kenyeret, és kenje meg hideg vízzel.
8. Helyezze a Navigenio-t a fejjel átfordítva, és kapcsolja alacsony fokozatra, majd süsse kb. 22 perc.
9. Kapcsolja a Navigenio-t magas fokozatra, majd fejezze be a sütést, kb. 2 perc.
10. Vegye ki a kenyeret, és hagyja teljesen kihűlni egy rácson.

### Tippek

Ízlés szerint pirított hagymával, apróra vágott rozmaring tűkkel vagy finomra vágott szárított paradicsommal ízesíthetjük.

# KENYÉR ZSEMLE

Elkészítési és sütési idő: kb. 25 perc. | Kelés: kb. 30 perc.

6 darabhoz	AMC termékek
(darabonként 140 kalória)	Fazék 24 cm 3,5 l
150 g liszt	Navigenio
1/4 t só	Audiotherm
1/2 csomag száraz élesztő	24 cm-es edény
20 g porcukor	
120 ml tej	
20 g vaj, olvasztott	
20 g vaj	

1. Keverje össze az összes hozzávalót, és dolgozza őket sima tésztává. Hagyja a tésztát meleg helyen kb. 30 percig kelni.
2. A tésztát lisztezett felületen hengergesse ki egyforma vastagsága, körülbelül 1,5 cm-re - használjon csészét vagy poharat. Kb. 5 cm Ø-ű kört készítsen.
3. Vágjon ki egy kört a sütőpapírból egy 24 cm-es fedél segítségével.
4. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a hőfokot 6-os fokozaton a sütési ablakig, Helyezze az edényt a megfordított fedélre, tegyen bele sütőpapírt, és helyezze a tekercseket a tetejére úgy, hogy egy kis hely maradjon közöttük. Ecsettel kenje be a tekercsek felületét egy kis hideg vízzel.
5. Tegye a Navigenio tetejére, és süsse meg a maradék hőn kb. 5 percig. Ezután kapcsoljon alacsony fokozatra, és süsse további 3 percig.
6. Vegye ki a tekercseket, és hagyja kihűlni egy drótállványon.

---

## Tippek

A tekercseket a legjobb egy finom házi lekvárral tálalni.

---



## SÜLT CSIRKE

Sütés, zsír hozzáadása nélkül | Elkészítési és sütési idő: kb. 55 perc.  
| Pácolás kb. 15 perc.

2 személyre

(személyenként 830 kalória)

1 egész csirke (kb. 1 kg)

fűszerek sült csirkéhez

AMC termékek

20 cm edény 3,0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Vágja félbe a csirkét baromfiollóval, dörzsölje be a csirkét erőteljesen körbe-körbe sült csirke fűszerrel, és néhányszor szűrje át a bőrt a comb környékén. Hagyja, hogy a fűszerek körülbelül 15 percig átjárják a húst.
2. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a hőfokozatot a 6. sütőablakig, majd tegye a csirke felét az edénybe, vágott felével lefelé.
3. Melegítse a Navigenio-t a 6. szinten a zöldség ablakig, majd kapcsoljon 2-es fokozatra, és főzze kb. 10 percig a zöldséges területen.
4. Miután a főzés befejeződött, tegye az edényt egy fordított fedőre. Helyezze a Navigenio-t a fejjel átfordítva, és kapcsolja alacsony fokozatra, süsse kb. 30 percig, amíg ropogósra sül.



## SZALÁMIS PIZZA

Elkészítési és sütési idő: kb. 30 perc.

4 db pizza  
(darabonként 665 kalória)  
500 g pizzatészta  
(bolti vagy házi készítésű)  
100 g szalámi, vékony  
szeletekre vágva  
250 g ízletes  
paradicsomszós a  
pizzához  
(házi készítésű vagy bolti)  
150 g reszelt sajt  
paprika

AMC termékek  
Fazék 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

1. Ossza a pizzatésztát négy részre, és nyújtsa ki a tésztát kerek, egyenként kb. 22 cm átmérőjű talapatok.
2. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse fel a 6. fokozaton a sütési ablakig.
3. Helyezze az első pizzalapot az edénybe, kenje meg a pizzalap 1/4-ével. Tegye rá a fő hozzávalókat. Utoljára szórjuk rá a sajtot.
4. Helyezze az edényt egy fordított fedelű edénybe, helyezze a Navigenio-t az edény tetejére, fejjel átfordítva, és kapcsolja magas fokozatra, majd süsse kb. 2 percig.
5. Vegye ki a pizzát, és a Navigenio 6. szintjén helyezze vissza az edényt. Helyezze bele a következő pizzalapot, tegye rá a feltéteket ugyanígy, és süsse a 3. és 4. pontban leírtak szerint. A feltétek elrendezésekor mindig a Navigenio 6. szintjén lévő edényt helyezze vissza. Ha szükséges, hosszabbítsa meg egy kicsit a sütési időt.
6. Tálalás előtt fűszerezük a pizzát, tetszés szerint.

### Tippek

Ha pizzáról van szó, természetesen rengeteg módja van a változatosságnak. Mindenki elkészítheti a saját kedvenc pizzáját. Csak arra kell ügyelni, hogy különösen a zöldségeket elég apró darabokra vágjuk ahhoz, hogy a sütőben töltött rövid idő alatt átsüljenek.

A pizzát könnyebb lesz kivenni az edényből, és az edény is tisztább marad, ha egy kör sütőpapírt használunk. Ehhez egyszerűen vágjon ki egy 24 cm-es fedő segítségével egy sütőpapír kört, tegye a fazékba melegítés után, és tegye rá a tésztát. Ha maga szeretné elkészíteni a tésztát, akkor a pizzatészta alapreceptje tökéletes választás. Ügyeljen arra, hogy ne legyen túl puha.





6 darabhoz  
(darabonként 415 kalória)  
100 g vékony szalonnaszelet  
100 g újhagyma  
6 flambírozott lepényalap  
(kb. 22 cm átmérőjű,  
boltban vásárolt vagy házi  
készítésű)  
200 g crème fraîche  
fűszerek  
bors

AMC termékek  
24 cm edény 2,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

## FLAMBÍROZOTT ELZÁSZI LEPÉNY

Elkészítési és sütési idő: kb. 40 perc.

1. Vágja a szalonnát vékony csíkokra. Tisztítsa meg az újhagymát, és szeletelje felvékony karikákra.
2. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a 6. fokozaton a sütő ablakig.
3. Helyezze az első tortalapot az edénybe, kenje meg a crème fraîche 1/6-ával, majd a szalonna és az újhagyma 1/6-át is terítse rá.
4. Helyezze az edényt egy megfordított fedelű edénybe, helyezze a Navigenio-t a fejjel átfordítva, és fordítsa el magas fokozatra, majd kb. 1 percig süssse, amíg ropogósra nem sül.
5. Vegye ki a flambírozott süteményt, és helyezze vissza a Navigenio 6. szintjére az edényt. Helyezze el a következő tortalapot, a feltéteket ugyanúgy adja hozzá, és a 4. és 5. pontban leírtak szerint süssse meg.
6. A feltétek elrendezésekor a Navigenio 6. szintjén mindig térjen vissza a fazékba. A többi lepény sütési ideje ekkor kb. 2 perc.
7. Tálalás előtt fűszerezze a tarte flambée-t borssal.

### Tippek

Ha maga szeretné elkészíteni a tésztát, akkor a pizzatészta alapreceptje tökéletes választás.

Ügyeljen arra, hogy ne legyen túl puha.

A tarte flambée-t könnyebb lesz kivenni az edényből, és az edény is tisztább marad, ha egy kör sütőpapírt használunk.

Ha kész tésztát vásárol, körülbelül 500 g-ra lesz szüksége belőle.

A creme fraîche elengedhetetlen a flambírozott tésztához.

A többi hozzávalóval kreatív lehet:

- Finomra szeletelt zöldségek, például spárga, édeskömény és póréhagyma remekül illenek hozzá. -

A sonka, a szalámi vagy a lazac a szalonna variációi is remekül illenek hozzá.-

Ha szeretné, reszelhet egy kis intenzív sajtot (például alpesi hegyi vagy kecske sajtot) a végén.

## SZILVÁS MORZSA

Elkészítési és sütési idő: kb. 50 perc. | Hűtés kb. 30 perc.

4 személyre  
(személyenként 450 kalória)  
100 g búzaliszt  
50 g hajdinaliszt  
60 g cukor  
1 csipet só  
100 g vaj, lágyítva  
500 g zwetschge  
(damaszkuszi) szilva  
1 csomag vaníliás cukor  
2 tk kukoricakeményítő  
porcukor

1. Tegyen a lisztet, 45 g cukrot, sót és a vajat egy keverőedénybe. Morzsává dolgozza, és kb. 30 percig pihentesse a hűtőben.
2. Tisztítsa meg, magozza ki és negyedelje fel a szilvát. Keverje össze a maradék cukrot és a vaníliás cukrot egy keverőedénybe, majd hagyja pihenni, kb. 15 percig.
3. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a 6-os fokozaton a következő szintig. sütőablak.
4. Keverje össze, majd szórja a tetejére a morzsás feltétet. Tegye az edényt egy felfordított fedőbe, tegye a Navigenio-t fejjel átfordítva az edény fölé, és kapcsolja alacsony fokozatra, majd süsse kb. 15 percig, amíg aranybarnára sül.
5. Hagyja kihűlni, majd porcukorral meghintve tálalja.

AMC termékek  
Fazék 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

### Tippek

A morzsát feldobhatja szezonális gyümölcsökkel, például almával (a kukoricakeményítőt kihagyva), sárgabarackkal, rebarbarával vagy bogyós gyümölcsökkel. Adjon hozzá egy kicsit több cukrot, ha szükséges. Tökéletesen illik egy gombóc vaníliafagylalthoz vagy vaníliaszószhoz.





## JOGHURT TORTA

Elkészítési és sütési idő: kb. 40 perc.

8 személyre  
(személyenként 340 kalória)  
3 tojás  
130 g cukor  
110 g napraforgóolaj  
110 g natúr joghurt  
1 csipet só  
260 g liszt  
3 t sütőpor

AMC termékek  
Fazék 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

1. Vágjon ki egy kört sütőpapírból egy 24 cm-es fedő segítségével, és tegye bele az edénybe.
2. A tojásokat és a cukrot verje habosra, majd az olajat dolgozza össze a joghurttal és sóval. Keverje össze a lisztet a sütőporral, majd ezt a keveréket is keverje bele.
3. Tegye a tésztát az edénybe, és egyenletesen simítsa el.
4. Helyezze az edényt a főzőlapra, és kapcsolja alacsony fokozatra. Helyezze a Navigenio-t fejjel átfordítva az edényre, és kapcsolja alacsony fokozatra, majd süsse kb. 30 percig.
5. Vegye le a Navigenio-t a sütés befejezése után, és távolítsa el az edényt a tűzhelyről. Hagyjuk hűlni kb. 10 percig.
6. Borítsa ki a süteményt az edényből, távolítsa el a sütőpapírt, és hagyja, hogy kihűljön.

### Tippek

Ha 5 evőkanál citromlevet kever a tésztába, a joghurtos sütemény íze még ragyogóbb lesz. A tortát tetszés szerint díszítheti friss bogyós gyümölcsökkel és tejszínnel, túrókrémmel vagy citromos mázzal.

## SAJTTORTA

Elkészítési és sütési idő: kb. 40 perc.

8 személyre  
(340 kalória személyenként)

Tészta:

180 g liszt  
3 evőkanál cukor  
150 g vaj

Bevonat:

1 csomag vaníliás cukor  
2 evőkanál liszt  
3 tojás  
1 tk reszelt citromhéj.

Bogyós  
gyümölcsökkel:  
3 evőkanál  
feketeribizli- vagy  
málnaszörp.

AMC termékek

Fazék 24 cm 3,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Egy tálban keverje össze a tészta összes hozzávalóját.
2. Egy tálban alaposan keverje össze a bevonat összes hozzávalóját.
3. Egy 24 cm-es fedő segítségével vágjon ki egy kört. Kb. 2 cm-rel nagyobb sütőpapírt vágjon ki. (kb. 28 cm átmérőjű).
4. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a 6. fokozaton. a sütőablakig.
5. Helyezze a sütőpapírt az edénybe, öntse bele a tészta 3/4-ét, és egy kanállal kenje szét, mielőtt a tetejére a bevonatot tenné. A maradék tésztát addig keverje, amíg nagy morzsákat nem képez, majd tegye a bevonat tetejére.
6. Tegye az edényt egy megfordított fedőbe, helyezze a Navigenio-t fejjel átfordítva az edény tetejére, és alacsony fokozatra kapcsolva kb. 8 percig süsse, amíg aranysárgára nem sül.
7. Hagyja kissé kihűlni, és vegye ki az edényből.
8. Válogassa át a bogyókat, hogy meggyőződjön róla, hogy egyik sem rossz, majd keverje össze a sziruppal, és tálalja a sajttortával (akár melegen, akár hűtve).

Tippek

Mindössze 8 perc sütés után máris finom sütemény kerül az asztalra a spontán látogatók számára.





## GRANOLA CHIA MAGVAKKAL

Elkészítési és sütési idő: kb. 30 perc.

4 személyre  
(340 kalória személyenként)  
70 g vegyes diófélék  
2 evőkanál kókuszreszelék  
3 evőkanál lenmag  
2 evőkanál tökmag  
1 evőkanál chia mag  
20 g puffasztott amarant  
20 g puffasztott tönkölybúza  
30 g zab  
20 g tönkölybúza pehely  
1 evőkanál kókuszolaj,  
olvasztott  
1 evőkanál méz  
1 tk fahéj

AMC termékek  
Fazék 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

1. A diót vágja durvára, majd tegye egy tálba.  
Adja hozzá a tönkölybúza pehelyeket.
2. Keverje össze a kókuszolajat a mézzel és a fahéjjal,  
és jól keverje össze a granola keverékkel.
3. Egy 24 cm-es sütőpapír segítségével vágjon ki egy kört a sütőpapírból,  
egy fedő segítségével.
4. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a 6. fokozaton a  
következő szintig.  
Helyezze bele a sütőpapírt, terítse ki a granola keveréket a  
tetejére, és helyezze az edényt egy megfordított fedélre.
5. Helyezze a Navigenio-t a fejfelé átfordítva az edényre, és  
kapcsolja alacsony szintre,  
így süsse kb. 30 másodpercig. Keverje meg a keveréket, és  
ismételje meg a folyamatot, amíg szép barnaságot nem kap.
6. Vegye ki a granola keveréket, és hagyja kihűlni.

### Tipppek

Keverjen bele 1 evőkanál goji bogyót, hogy még finomabb és  
egészségesebb legyen. Tálalja friss gyümölcsökkel és joghurttal  
vagy túróval.

## MELEG FÜSTÖLT LAZAC

60 °C füst Elkészítési és főzési idő: kb. 50 perc. | Pácolás kb. 2 óra.

4 személyre  
(személyenként 300 kalória)  
1 kezeletlen narancs  
5 evőkanál barna cukor  
1 tk durvára őrölt bors vagy  
AMC Pepper Trio  
2 tk durva tengeri só  
1 tk korianderpor  
500 g nagyon friss lazacfilé,  
bőr nélkül  
100 g faforgács a  
füstöléshez.

AMC termékek  
Fazék 24 cm, 2,5 l  
Szűrőbetét  
Navigenio  
Audiotherm

1. Mossa meg a narancsot forró vízben, és finomra hámozza. Keverje össze a cukorral, borssal, sóval és korianderrel, és dörzsölje be a lazacot. Hagyja lefedve pácolódni a hűtőben kb. 2 órán át.
2. Vágjon ki egy kört a sütőpapírból egy 24 cm-es fedelet segítségével. Helyezze a szitabetétbe. Öblítse le a lazacfilét hideg vízzel, törölje szárazra, és helyezze a szitabetétbe.
3. Az edényt jól bélelje ki alufóliával, majd tegyen bele faforgácsot, és fedje le a fedővel. Helyezze az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a 6. fokozaton a sütési ablakig.
4. Helyezze a szitabetétet a lazaccal együtt az edénybe, és tegye rá a fedelet.
5. Kapcsolja a Navigenio-t „A”-ra és füstöljön kb. 10 percig a 60 °C-os programon.
6. A meleg füstölt lazacot vagy azonnal tálalja még melegen vagy hidegen - ahogy tetszik.

### Tipppek

Néhány percbe telik, amíg eléri az ideális 60 °C-os hőmérsékletet. Erre a várakozásra azért van szükség, hogy a Navigenio különösen kíméletesen melegítsen, anélkül, hogy a hőmérséklet túlságosan felmelegedne. Jól illik hozzá egy sajtkrémdipp durva szemű mustárral, narancshéjjal és borssal.





## SOUS-VIDE BORJÚNYEREG

Sütés zsír hozzáadása nélkül | 60 °C Sous-vide  
Elkészítési és főzési idő: kb. 2¼ óra. | Pácolás kb. 12 óra

4 személyre 750 g	AMC termékek
borjúnnyereg,	Fazék 24 cm 3,5 l
kicsontozva olívaolaj	Fazék 24 cm 5,0 l
	Navigenio
	Audiotherm

4 ágacska tárkony só,  
bors

1. A borjúnnyerget egy kevés olívaolajjal és tárkonnal együtt vákuumcsomagolja egy hőálló zacskóba. A legjobb eredmény érdekében hagyja egy éjszakán át pácolódni a hűtőszekrényben.
2. Adjon körülbelül 3 liter vizet a magas fazékba, tegye bele a vákuumcsomagolt húst, és zárja le a fedéllel.
3. Kapcsolja a Navigenio-t „A” állásba, és főzze kb. 90 percig a 60 °C-os programon.
4. A főzés befejezése után vegye le az edényt a Navigenio-ról. Vegye ki a húst a vákuumzacskóból, és papírtörülővel óvatosan törölje szárazra.
5. Az edényt a legmagasabb fokozaton melegítse fel a sütésig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és süsse meg a húst minden oldalról.
6. Tálaláshoz szeletelje fel a húst, és sózza meg, valamint használjunk borsot és olívaolajat.



Receptek  
serpenyőkkel



6 személyre  
580 kalória  
személyenként)

Fehér mártás:

só, bors  
100 g majonéz  
1 kis hagyma  
1 keményre főtt tojás  
2 savanyúság  
1/2 csokor  
metélőhagyma  
150 g joghurt  
1 evőkanál mustár só,  
bors

Piros mártás:

1 gerezd fokhagyma  
1 mogoróhagyma  
150 g sárgabaracklekvár  
1 t paradicsompaszta  
cayenne-i bors  
1 evőkanál szójaszósz só

Nuggets:

2 csirkemell  
400 g halfilé (pl. tőkehal)  
só, bors  
3 tojás  
4 evőkanál liszt  
100 g zsemlemorzsa  
800 ml olaj a  
mélysütéshez.

MC termékek  
HotPan 28 cm  
Audiotherm

## CSIRKE ÉS HAL NUGGETS

Mélysütés - Elkészítési és főzési idő:  
kb. 60 perc.

Vörös mártás:

1. Hámozza meg és kockázza fel a fokhagymát és a mogoróhagymát. Keverje össze a sárgabaracklekvárral és a paradicsompürével. Ízlés szerint fűszerezze cayenne-i borssal, szójaszósszal és sóval ízesítsük.

Fehér mártás:

2. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát és a tojást a savanyúsággal együtt. A metélőhagymát szeletelje fel vékony gyűrűkre. Keverje össze az egészet a majonézzal, a joghurttal és a mustárral. Ízlés szerint sóval és borssal fűszerezze.

Nuggets:

3. A csirkemellet és a halfilét harapható darabokra vágja, sóval és borssal ízesítse.
4. A tojásokat egy mély tálban verje fel és két tányérral készítsen - az egyiket liszttel, a másikat zsemlemorzssal.
5. A csirkét először a lisztbe, majd a felvert tojásba, végül pedig a zsemlemorzsa mártásba. Ezután ugyanígy panírozza be a haldarabokat.
6. Adjon olajat a serpenyőbe, és fedjük le a fedővel. Az edényt a legmagasabb fokozaton melegítse fel a sütőablakig, kapcsoljon alacsony fokozatra, és először a panírozott húsdarabokat tegye az olajba.
7. Fedje le a fedővel, és süsse a fordulópont eléréséig.
8. Forgassa meg a nuggeteket, vegye ki őket, amint aranybarnára sültek, és hagyja, hogy papírtörőn hagyja lecsepegni.
9. Ezután a haldarabokat ugyanígy mélysüsse meg. Tálalja a falatokat olyan forróan, ahogy és a mártásokkal tálalja.

Típek

A Visiotherm tökéletesen szabályozza a megfelelő mélysütési hőmérsékletet, így a különböző hozzávalókat egymás után, ugyanabban az olajban sütheti.

## PANÍROZOTT SZELET

Előkészítési és sütési idő: kb. 20 perc.

2 személyre  
(személyenként 475 kalória)  
2 szelet (sertés-, borjú- vagy  
pulykaszelet, ízléstől  
függően)  
só, bors fűszerpaprika por  
2 evőkanál liszt  
5 evőkanál zsemlemorzsa  
1 tojás  
40 g vajat

AMC termékek  
HotPan 28 cm  
Audiotherm

1. A szeletet papírtörülővel törölje szárazra; ha szükséges, takarja le fóliával, és klopfolja kicsit laposabbra, majd fűszerezze.
2. Készítsen két tányért - egyet liszttel és egyet zsemlemorzsával. Egy mély tálban villával verje fel a tojást. Minden szeletet először lisztben, majd tojásban, végül zsemlemorzsában forgasson meg. Óvatosan rázza le a felesleges panírt.
3. Tegye a serpenyőbe a vaját, és melegítse fel a legmagasabb fokozaton.
4. Amint a vaj habosodni kezd, tegye a szeletet a serpenyőbe, tegye rá a fedőt, és a legmagasabb fokozaton süssa a sütőablakig.
5. Váltson alacsony vagy közepes szintre, és folytassa a sütést a fordulópont eléréséig. Fordítsa meg a szeletet, törölje szárazra a fedő belsejét egy papírtörülővel, majd helyezze vissza a fedőt.
6. Csavarja ki a Visiothermet, és süssa a szeletet a körülbelül 3 percre, amíg aranybarnára sül.
7. Vegye ki a szeletet, és azonnal tálalja.

---

### Tippek

A vastagabb vagy töltött szeleteket, például a cordon bleu-t addig süssa, amíg eléri a kívánt sütési pontot.

---





## SÜLT BURGONYA

Elkészítési és sütési idő: kb. 35 perc.

2 személyre  
(személyenként 320 kalória)  
800 g viaszos burgonya  
1 hagyma  
30 g tisztított vaj  
só vagy serpenyőben sült  
burgonya fűszerkeverék

AMC termékek

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Hámozza meg a burgonyát, és vágja kockákra (kb. 2 cm-es kockákra). Hámozza meg és kockázza fel a hagymát.
2. Melegítse fel a serpenyőt a legmagasabb fokozaton a sütésig ablakig, kapcsolja alacsony fokozatra, és adja hozzá a serpenyőbe a tisztított vajat.
3. Terítse ki a burgonyakockákat a serpenyőben, és pirítsa meg, amíg el nem éri a fordulópontot.
4. Forgassa meg a burgonyát, adjon hozzá a hagymakockákat, és fűszerezze. Tegye vissza a fedelet. Csavarja ki a Visiothermet, hogy a felesleges nedvesség távozni tudjon.
5. Süsse a burgonyát összesen körülbelül 20 percig, közben forgassa meg a időnként. A befejezéshez vegye le teljesen a fedelet, és hagyja, hogy a burgonya körülbelül 2 percig ropogósra süljön.

---

Egy „tiroli stílusú gazda grösti” variációhoz:

A kockára vágott hagymával együtt apróra vágott kolbászdarabokat vagy sült húsdarabokat is dobjon bele, majd a leírtak szerint süsse tovább. A sütés befejezése után keverje az apróra vágott petrezselymet és metélőhagymát a félbevágott kocképaradicsommal együtt a „grösti”-be, és tálalja.

---

## HAGYMÁS SAJTORTA

Sütés Elkészítési és sütési idő: kb. 25 perc.

4 személyre  
(személyenként 285 kalória)  
1 hagyma  
150 g reszelt vegyes sajt  
75 g főtt sonka vagy  
szalonnakockák  
1 tojás  
3 evőkanál tejszín  
bors cayenne-i bors  
szerecsendió  
1 leveles tészta  
(kerek, ø kb. 24 cm).

AMC termékek  
HotPan 24 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát, keverje össze a sajttal, kockára vágott sonkával vagy szalonnával, tojással és tejszínnel, majd bőségesen fűszerezze.
2. Vágjon ki egy kört a sütőpapírból, amely egy kicsit nagyobb, mint a tésztalap.
3. Helyezze a tésztalapot a sütőpapírral együtt a tepsibe, majd villával szorosan szurkálja meg. Tegye a serpenyőt a tűzhelyre, és állítsa a legmagasabb fokozatra. Helyezze a Navigenio-t a fejjel átfordítva, és kapcsolja a nagy fokozatra, elősütés kb. 3 percig (indukciós főzőlapon csak kb. 2 percig).
4. Kapcsolja ki a főzőlapot (indukciós főzőlap esetén hagyja alacsony szinten), és kenje a feltétet a leveles tésztaalpra.
5. Helyezze a Navigenio-t a fejjel átfordítva, és kapcsolja magas fokozatra fokozatra, majd kb. 3 percig süsse.
6. Ezután kapcsolja a Navigenio-t alacsony fokozatra, hogy befejezze a sütést. A sütés befejezéséhez, kb. 5 perc idő kell.





## PIRÍTOTT SZENDVICSKENYÉR

Sütés hozzáadott zsír nélkül Elkészítési és sütési idő: kb. 20 perc.

4 személyre

(személyenként 275 kalória)

8 szelet pirítós

2 evőkanál krémsajt

fűszernövények

4 szelet főtt sonka

4 szelet sajt

1 paradicsom

AMC termékek

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Négy szelet pirítóst kenjen meg krémsajttal, majd fedje be egy-egy szelet sonkával és sajttal.
2. Vágja a paradicsomot vékony szeletekre, és kenje rá a tetejére, fedje be a maradék négy szelet pirítóssal, kissé összenyomkodva.
3. Melegítse fel a serpenyőt a legmagasabb fokozaton a sütésig ablakig, kapcsolja ki a főzőlapot, tegye a szendvicseket a serpenyőbe, és fedje le a fedővel.
4. Körülbelül 1 perc múlva fordítsa meg a szendvicseket, és helyezze rá a fedelet.
5. Folytassa a sütést körülbelül 5 percig, amíg a szendvicsek meg nem puhulnak - ropogósak és aranybarnák.

# STEAK

Sütés hozzáadott zsír nélkül Elkészítési és sütési idő: kb. 15 perc.

4 személyre (330 kalória személyenként)

AMC termékek

4 marhaszelet (kb. 250 g)

Arondo Grill 28 cm

só, bors

Audiotherm

2 gerezd fokhagyma

2 szál rozmaring

2 szál kakukkfű

2 szál kakukkfű

1. Vegye ki a steakeket a hűtőszekrényből körülbelül 30 perccel azelőtt, hogy elkészítené őket.
2. Törölje szárazra a húst egy papírtörülővel. Préseljen le egy a hámozatlan fokhagymagerezdeket egy kés hátuljával.
3. Melegítse fel a serpenyőt a legmagasabb fokozaton a sütésig ablakot, tegyük bele a steakeket, és fedetlenül süssé addig, amíg a hús könnyen, kissé le nem válik a serpenyő aljáról.
4. Fordítsa meg a steakeket, fűszerezze, majd szórja meg kakukkfűvel és rozmaringgal és a fokhagymát szórja a húsrá. Körülbelül 1 perc múlva tegye rá a fedőt, és vegye le a serpenyőt a tűzről.
5. Hagyja pihenni, amíg eléri a kívánt sütési fokot.

## Tipppek

A barnítás után hagyja pihenni a steakeket a kívánt sütési foknak megfelelően (kb. 3 cm vastagság esetén):  
kb. 2 perc a nyers húshoz (véres).  
kb. 4 perc közepes (rózsaszínű)  
kb. 6 perc a jól átsült (átsütött) húshoz  
A fedő nélküli sütés a legjobb egy kiadós kéreg elérésére.



## OLASZ BRUSCHETTA

Nyitott sütés Előkészítési és sütési idő: kb. 25 perc.  
| Pihénés kb. 15 perc.

12 darabhoz  
(darabonként 160 kalória)  
3 paradicsom  
2 gerezd fokhagyma  
2 szál bazsalikom  
só, bors  
5 evőkanál olívaolaj  
12 szelet fehér kenyér  
(pl. ciabatta)

AMC termék  
oPan/palacsintasütő

1. Tisztítsa meg a paradicsomot, és vágja finom kockákra. Hámozza meg a fokhagymát, és kockázza fel a bazsalikkal együtt. Keverjen össze mindent, sózza, borsozza, keverje bele az olívaolajat, és hagyja pihenni körülbelül 15 percig.

2. A serpenyőt a legmagasabb fokozaton addig hevítse, amíg a tökéletes hőmérsékletet eléri a sütéshez.

3. Kapcsolja alacsony fokozatra, és tegyen bele 6 szelet kenyeret a serpenyőbe. Addig pirítsa, amíg a kívánt barnasági szintet el nem éri, majd fordítsa meg.

4. Fordítás után kenje a paradicsomos keveréket a megsült kenyérszeletekre, locsolja meg olívaolajjal, és tálalja.

5. Ugyanígy süsse meg a többi bruschette-et is és kenje meg a többi hozzávalóval.

---

### Tippek

A serpenyőből tálaljuk az asztalnál. Így a kenyér a lehető legtovább meleg marad.

---





## TÖLTÖTT OMLETT ÉS TÜKÖRTOJÁS

Nyitott főzés - Előkészítési és főzési idő: kb. 15 perc.

2 személyre  
(270 kalória személyenként)

Töltött omlett:

2 tojás só, bors  
1/2 piros paprika  
3 szál petrezselyemzöld  
1 t zsiradék, olaj vagy vaj  
3 evőkanál reszelt sajt

Tükörtojás tükörtojás:

1 t zsiradék, olaj vagy vaj  
szalonnaszeletek,  
tetszés szerint.

AMC termék

oPan/palacsintasütő

1. Az omletthez a tojásokat fűszerezzen sóval és borssal, majd villával verje fel. Tisztítsa meg és kockázza fel a paprikát; vágja finomra a petrezselymet.

2. Melegítse a serpenyőt a legmagasabb fokozaton addig, amíg a tökéletes hőmérsékletet eléri a sütéshez. Alacsony fokozatra kapcsolja, adja hozzá a zsiradékot, és egyenletesen terítse szét.

3. Adja hozzá a tojásos keveréket, és főzze addig, amíg el nem kezd megszilárdulni.

4. Szórja rá a reszelt sajtot, a paprikát és a petrezselymet a tetejére, hajtsa befelé a széleket, és tálalja.

5. A tükörtojáshoz a tojásokat a felhevített serpenyőben verje fel és süssse meg, tetszés szerint szalonnaszeleteket adva hozzá. Sóval és borssal fűszerezze.

## CREPES/KREPP

Előkészítési és főzési idő: kb. 20 perc. | Pihenés: kb. 30 perc.

6 darabhoz  
(darabonként 100 kalória)  
100 g liszt  
1 csipet só 200 ml tej  
2 tojás

AMC termék  
oPan/palacsintasütő

1. Keverje össze az összes hozzávalót, amíg a keverék híg tésztává alakul, majd hagyja pihenni a tésztát körülbelül 30 percig.
2. Melegítse a serpenyőt a legmagasabb fokozaton addig, amíg a tökéletes hőmérsékletet eléri a sütéshez.
3. Kapcsoljon alacsony fokozatra, öntsön annyi tésztát a serpenyőbe, amennyi egy palacsintához kell, majd egyenletesen oszlassa el.
4. Amint a tészta megszilárdul, fordítsa meg, és folytassa a sütést. Tegye félre a kreppet, de tartsa melegen, és folytassa a többi krepp sütését.

---

### Tippek

Íme, hogyan teheti változatossá!  
A tésztát sós vagy édes ízűvé teheti -  
Kresszel vagy apróra vágott friss  
fűszernövényekkel - Kakaóporral, mákkal,  
fahéjjal - Curryporral, kurkumával,  
pirospaprika pehellyel - citrom- vagy  
narancshéjjal - Egy csipetnyi likőrrel vagy  
pálinkával - Sós vagy édes töltelékkel,  
például - Túróval vagy ricottával - Sonkával,  
sajttal vagy füstölt lazaccal - Gyümölcscsel  
vagy zöldséggel.

---





Recept gyorsfőző  
fedéllel



## KRUMPLI GRATIN

Sütés | Gratin Elkészítési és főzési idő:  
kb. 40 perc.

4 személyre  
(890 kalória személyenként)  
1 gerezd fokhagyma  
1 kg viaszos burgonya  
200 ml tejszín  
100 ml zöldségleves  
só, bors szerecsendió  
50 g reszelt sajt

AMC termékek  
Fazék 24 cm 3,5 l  
Secuquick softline 20 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. Hámozza meg a fokhagymát és a burgonyát, a fokhagymát apróra kockázza, a burgonyát pedig vékonyan szeletelje fel.

2. Tegye a tejszín, a levest és a fokhagymát egy lábasba, és fűszerezze bőségesen sóval, borssal és szerecsendióval.

3. Adja hozzá a burgonyát, és terítse szét egy kicsit, de ne keverje tovább. Fedje le a Secuquick fedővel, és zárja le.

4. Tegye az edényt a Navigenio-ra, és melegítse a 6. fokozaton felfelé a puha ablakig, majd kapcsoljon át a 2. szintre, és főzze körülbelül 6 percig a puha területen.

5. A főzés befejezése után nyomásmentesítse az edényt, és vegye le a Secuquicket. Terítse a sajtot a burgonyára.

6. Tegye a fazékba a fedelet, tegye a Navigenio-t a tetejére, és kapcsolja magas fokozatra, majd kb. 10 percig barnítsa.

---

### Tippek

Variálja a hozzávalókat - a burgonya egy részét vékony szeletekre vágott sárgarépával, zellerrel vagy póréhagymával helyettesítheti.

---





## TÉSZTA (ALAPRECEPT)

Gyorsfőzés - Elkészítési és főzési idő: kb. 15 perc.

2 személyre (440 kalória személyenként)  
250 g tészta, pl. fusilli (spirál tészta)  
500 ml zöldséglevés



AMC termékek

Fazék 20 cm 3,0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Keverje össze a tésztát és a zöldséglevest egy edényben.

Fedje le a Secuquick softline-zal, és zárjuk le. Melegítse a fazekat a legmagasabb fokozaton a puha ablakig, majd kapcsoljon át alacsony fokozatra, és főzze kb. 5 percig a puha területen.

2. A főzés befejezése után nyomásmentesítse a Secuquickot, és vegye ki. Ezután jól keverje meg a tésztát, és folytassa a recept szerint.

Tippek

A tésztát különösen energiatakarékos módon lehet főzni: mindössze kb. 1 percig a lágy részen. Ezután tegye az edényt a fejjel lefelé fordított fedőbe, és hagyja, hogy magától lecsapódjon a nyomás.



## RIZS (ALAPRECEPT)

Gyorsfőzés - Elkészítési és főzési idő: kb. 15 perc.

4 személyre  
(személyenként 220 kalória)  
250 g rizs, pl. hosszú szemű  
500 ml zöldséglevés

AMC termékek  
Fazék 20 cm 3,0 l  
Secuquick softline 20 cm  
Audiotherm



1. Keverje össze a rizst és a zöldséglevest egy edényben. Fedje le a Secuquick softline-al, és zárja le. Az edényt a legmagasabb fokozaton melegítse fel a soft ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze a „p” időbeállítással a soft területen.

2. A főzés befejezése után tegye az edényt egy megfordított fedélre, és hagyja, hogy magától lecsökkenjen a nyomás.

3. Vegye ki a Secuquicket, és egy evőeszközzel lazítsa fel a rizst.

---

### Tippek

A recept elkészíthető Secuquick nélkül is: melegítse fel az edényt a rizzsel és a zöldséglevessel a legmagasabb fokozaton a zöldségablakig, majd kapcsolja le a hőfokot, egyszer keverjük meg, tegye vissza a fedőt, és a csomagolás utasításai szerint hagyja megpárolódni.

---



## FŐTT BURGONYA (ALAPRECEPT)

Gyorsfőzés - Elkészítési és főzési idő: kb. 20 perc.

4 személyre

(személyenként 140 kalória)

800 g viaszos burgonya

AMC termékek

Fazék 20 cm 3,0 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera betét 20 cm

Audiotherm



1. Mossa meg és dörzsölje át alaposan a burgonyát.
2. Töltsön vizet a fazékba, és tegye a burgonyát (a Softiera betétbe) bele. Fedje le a Secuquick softline-zal, és zárja le.
3. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a puha ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 6 percig a puha területen.
4. A főzés befejezése után tegye a Secuquick-et egy megfordított fedélre, és hagyja, hogy magától lecsapódjon a nyomás.
5. Vegye ki a Secuquicket, hagyja a burgonyát kissé kihűlni, hámozza meg -ha szüksége - és tálalja.

---

Tippek

A víz mennyisége: 150 ml a 20 cm-es edénynél, és 200 ml a 24 cm-es edénynél.

---

## EGY FAZÉK TÉSZTA: FUSILLI BOLOGNAI MÁRTÁSSAL

Sütés zsír hozzáadása nélkül | Gyorsfőzés  
Elkészítési és főzési idő: kb. 25 perc.

4 személyre  
(személyenként 485 kalória)  
350 g darált hús  
1 hagyma  
250 g fusilli (spirál alakú tészta)  
400 g paradicsomkocka (konzerv)  
400 ml zöldséglevés só, bors  
chilipehely vagy AMC Intenso  
50 g reszelt parmezán.

AMC termékek  
Fazék 20 cm 4,0 l  
Secuquick softline 20 cm  
Audiotherm

1. Vegye ki a darált húst a hűtőszekrényből körülbelül 30 perccel az elkészítése előtt.
2. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát, majd adja tegye a fazékba. Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozaton a sütőablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, tegye bele a húst is, és süsse meg. Adja hozzá a fusillit, a paradicsomot és a húsvetst, majd keverjük össze. Fedjük le a Secuquick softline-nal és zárjuk le.
3. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a puha ablakig, kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 1 percig a puha területen.
4. A főzési idő végén helyezze az edényt egy megfordított fedélre, és hagyja, hogy magától lecsapódjon a nyomás. Vegye ki a Secuquicket.
5. Keverje jól össze, ízesítse ízlés szerint sóval, borssal és chili pehellyel, majd parmezánnal megszórva tálalja.

### Tippek

Ha kívánja, ízesítse a tésztát további zöldségekkel (pl. egy finomra vágott sárgarépával és 1-2 szál finomra vágott zellerrel).





## RIZOTTÓ PORCINI GOMBÁVAL

4 személyre

(380 kalória személyenként)

1 hagyma

1 gerezd fokhagyma

25 g szárított porcini gomba

1/2 csokor petrezselyem

250 g rizottó rizs

100 ml fehérbor

400 ml zöldségleves

50 g vaj

30 g reszelt parmezán

só, bors.

AMC termékek

Fazék 20 cm 3,0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

Gyorsfőzés - Elkészítési és főzési idő: kb. 25 perc.

1. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát és a fokhagymát, valamint a szárított csiperkegombát. Távolítsa el a petrezselyemleveleket a szárúktól, és vágja finomra.

2. Tegyen mindent a fazékba a rizottóval együtt - a rizst, a bort és a zöldségleveset. Fedje le a Secuquick fedővel, és zárja le.

3. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a puha ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze a „p” időbeállítással a lágy részen.

4. A főzés befejezése után helyezze a Secuquick-et a felfordított fedélre, és hagyja, hogy magától lecsapódjon a nyomás.

5. Vegye le a Secuquicket. Keverje össze a vajat, a petrezselymet és a parmezánt a rizottóba. Ízlés szerint sóval és borssal fűszerezze.



## SPANYOL STÍLUSÚ CSICSERIBORSÓ PÖRKÖLT

Gyorsfőzés | Sütés Elkészítési és főzési idő: kb. 40 perc.

4 személyre  
(550 kalória személyenként)  
250 g csicseriborsó  
800 ml víz  
300 g viaszos burgonya  
1 evőkanál olívaolaj  
100 g chorizo (paprikával  
ízesített spanyol szalámi),  
1 hagyma  
1 gerezd fokhagyma  
3 szál petrezselyem  
1 evőkanál fűszerpaprika por  
vagy AMC Intenso.

AMC termékek

20 cm-es edény 4,5 l  
Secuquick softline 20 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. A csicseriborsót áztassa be egy éjszakára vízbe.
2. Hámozza meg a burgonyát, vágja kockákra, és keverje össze a olívaolajjal. Hámozza meg a chorizót, és vágja szeletekre. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát és a fokhagymát. Távolítsa el a petrezselyemleveleket a száruktól, és vágja finomra.
3. Adjon a hagymát és a fokhagymát a fazékhoz. Melegítse fel a fazekat legmagasabb fokozaton a sütőablakig, majd kapcsoljuk át alacsony fokozatra, adja hozzá a kockára vágott burgonyát, és süsse meg.
4. Adja hozzá a csicseriborsót az áztatóvízzel együtt, a chorizót és a paprikát. Mindent jól keverjen össze. Fedje le a Secuquick softline-zal, és zárja le.
5. Az edényt a legmagasabb fokozaton a turbóablakig hevítse fel, kapcsoljon át alacsony fokozatra, és főzze kb. 6 percig a turbóterületen.
6. A főzés befejezése után tegye a Secuquickot egy megfordított fedőbe, és hagyja, hogy magától lecsapódjon a nyomás.
7. Vegye ki a Secuquicket, keverje meg jól, és adja hozzá a petrezselyemet.





## MARHAGULYÁS

Sütés zsír hozzáadása nélkül | Gyorsfőzés  
Elkészítési és főzési idő: kb. 40 perc.

4 személyre  
(340 kalória személyenként)  
500 g vegyes gulyás  
(marha/sertés)  
3 hagyma  
2 piros paprika  
2 evőkanál paradicsompüré  
2 evőkanál édes paprikapor  
1 evőkanál fűszerpaprikapor  
vagy AMC Intenso  
só, bors köménypor szósz  
sűrítőanyag  
AMC termékek  
Fazék 20 cm 3,0 l  
Secuquick softline 20 cm  
Audiotherm



1. Vegye ki a húst a hűtőszekrényből körülbelül 30 perccel az elkészítése előtt.

2. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát. Tisztítsa meg és kockázza fel a paprikát. Törölje szárazra a húst papírtörülővel.

3. Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozaton a sütés ablakig, tegye a húst a fazékba, és röviddel ezután fordítsa meg.

4. Adja hozzá a hagymát, a paprikát, a paradicsompürét és mindkét paprikát. Fedje le a Secuquick softline-zal, és zárja le.

5. Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozaton a turbó ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 12 percig a turbóterületen.

6. A főzés befejezése után helyezze a Secuquick-et a felfordított fedélre, és hagyja, hogy magától lecsökkenjen a nyomás.

7. Vegye ki a Secuquicket, keverje meg jól, majd ízesítse ízlés szerint sóval, borssal és köménnyel. Ha szükséges, egy kevés mártássűrítővel sűrítse be.

## VEGÁN QUINOA SALÁTA

Gyorsfőzés | Sütés Elkészítési és főzési idő: kb. 30 perc.

4 személyre  
(370 kalória személyenként)

250 g quinoa tricolore

700 ml zöldségleves

2 mogyoróhagyma

200 g sárgarépa

250 g koktélpadicsom

200 g füstölt tofu

70 g dió

6 evőkanál borecet (vegán)

3 evőkanál olívaolaj

só, bors

3 ág kakukkfű.

AMC termékek

Fazék 20 cm, 3,0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Keverje össze a quinoát és a húsleves 2/3-át az edényben. Fedje. Secuquick softline-nal, és zárja le.

2. Melegítse a Secuquicket a legmagasabb fokozaton a lágyság ablakig, ezután kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze a „P” időbeállítással a puha területen.

3. Hámozza meg a mogyoróhagymát és a sárgarépat, és tisztítsa meg a padicsomot. A mogyoróhagymát vékony karikákra, a sárgarépat pedig pálcikákra szeletelje. Vágja félbe mindegyik padicsomot. Kockázza fel a tofut, és durvára vágja a diót.

4. Keverjen össze egy öntetet az ecetből, az olajból és a megmaradt húslevesből, majd sóval és borsal ízesítse. Tépkedje le a kakukkfűleveleket a szárokról, és adja hozzá. Keverje össze az előkészített hozzávalókat és az öntetet egy tálban.

5. Miután a főzés befejeződött, tegye az edényt fordított fedélre, és hagyjuk, hogy magától lecsapódjon a nyomás.

6. Hagyja a quinoát egy kicsit kihűlni, majd adja hozzá a maradék a salátához.





6 személyre  
(440 kalória  
személyenként)  
2 sárgarépa  
2 szár zeller  
1 hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
6 kockélpárizsom  
300 g lencse  
5 babérlevél  
1 1/4 L zöldségleves  
só, bors olívaolaj

AMC termékek  
Fazék 24 cm 6,5 l  
Secuquick softline 24 cm  
Audiotherm

## LENTIL LEVES

Gyorsfőzés - Elkészítési és főzési idő: kb.  
35 perc.

1. Hámozza meg és kockázza fel a sárgarépát. Tisztítsa meg és szeletelje fel a zellerszárakat. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát és a fokhagymagerezdeket. Tisztítsa meg és vágja félbe a paradicsomokat.
2. Mindent tegyen egy fazékba a lencsével, a babérlevelekkel és a vöröshagymával együtt, majd keverje össze. Fedje le a Secuquick fedővel, és zárja le.
3. Az edényt a legmagasabb fokozaton a turbóig hevítse fel, ezt követően kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 7 percig a turbóterületen.
4. A főzés befejezése után helyezze az edényt a megfordított fedélre, és hagyja, hogy magától lecsökkenjen a nyomás.
5. Vegye le a Secuquicket, távolítsa el a babérleveleket, majd ízlés szerint sóval, borssal és olívaolajjal fűszerezze.



# Recept gőzölő fedéllel



## ASPARAGUS/PÁROLT SPÁRGA

Quick-főzés Elkészítési és főzési idő: kb. 35 perc.

4 személyre

(személyenként 40 kalória)

1,2 kg fehér vagy zöld spárga

AMC termékek

Ovális grillsütő 38 cm, 4,5 l

Ovális betét

Oval EasyQuick

Audiotherm



1. Ha fehér spárgát használ, hámozza meg az egész szárát; ha zöld spárgát használ, csak az alsó harmadát hámozzuk meg. Helyezze a spárgát az ovális betétbe.

2. Öntsön kb. 200 ml vizet az edénybe, helyezze bele a spárgát tartalmazó ovális betétet, és zárja le az Oval EasyQuickkel.

3. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a gőzablakig, majd kapcsolja át az alacsony fokozatra, és kb. 10 percig főzze a gőzben.

---

Tippek

A spárga különösen jól illik a hollandiai mártáshoz és a sütőben sült burgonyához.

---





## GYÜMÖLCSÖS LAZAC NYÁRSÁK

Párolás- Elkészítési és főzési idő: kb. 25 perc.

6 személyre  
(210 kalória személyenként)

Lazacnyársak:

1 mangó  
400 g lazacfilé  
150 g hóborsó

Mustáros-joghurtos  
mártogatós:

2 evőkanál mustár  
150 g görög joghurt  
1 evőkanál méz  
5 szál kapor  
só, bors

AMC termékek

Edény 24 cm 3,5 l

Softiera-Einsatz 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

Lazacnyársak:

1. Hámozza meg és magozza ki a mangót. Vágja fel a lazacfilét és a mangót, kockákra. Vágja félbe a nagyobb méretű cukorborsót.

2. Húzza nyársra a lazackockákat, a mangókockákat és néhány hóborsót fogpiszkálókra, és a nyársak első felét tegye egy Softiera betétbe.

3. Öntsön kb. 150 ml vizet az edénybe, és tegye bele a a Softiera betétet. Zárja le az EasyQuickkel a 24 cm-es zárógyűrűvel.

4. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a gőz ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 3 percig a gőztérben.

5. A főzés befejezése után vegye le az EasyQuick-et, vegye ki a Softiera betétet, és a nyársak második felét ugyanígy főzze meg.

Mustáros-joghurtos mártogatós:

6. Adja hozzá a mustárt, a joghurtot és a mézet a Quick Cuthoz. Tépkedje le a kaporcsúcsokat a szárákról, adja hozzá, és keverje össze a hozzávalókat.

Ízlés szerint sóval és borssal fűszerezze.

7. Tálalja a lazacnyársakat a mustáros-joghurtos mártással.



## DIM-SUM STÍLUSÚ GOMBÓCOK

Párolás- Elkészítési és főzési idő: kb. 45 perc. | Pihentetés: kb. 30 perc

8 darabhoz  
(darabonként 160 kalória)

Tészta:

100 g liszt

2 tk mogoróolaj

1/2 tk só

50 ml víz

vaj vagy olaj a kenéshez

Töltelék:

1/2 piros paprika

1 újhagyma

2 evőkanál szójaszósz.

Mártás:

20 g gyömbér

800 g sárgabarack (konzerv)

3 evőkanál méz

3 evőkanál paradicsompaszta

2 evőkanál fehérborecet.

AMC termékek

Fazék 20 cm, 2,3 l

Kombinált szita betét

EasyQuick

Audiotherm Quick

Quick Cut

1. A tésztához keverje össze a lisztet, az olajat és a sót, majd gyúrja össze a vízzel amíg sima tésztát nem kap. Hagyja lefedve pihenni körülbelül 30 percig.

2. A töltelékhez tisztítsa meg a paprikát és az újhagymát, vágja nagyon apróra, és keverje össze a szójaszósszal.

3. A tésztát ismét gyúrja össze, ossza 8 golyóra, és hempergesse meg és nyújtsa ki körülbelül 7 cm-es körökké. Minden kör egyik felét kenjen meg a töltelékkel, a másik felét pedig félkör alakúra kell hajtani. Óvatosan zárja le a széleket, és helyezze a kizsírított Combi szita betétbe.

4. A mártáshoz tisztítsa meg a paprikát és a chilit, és hámozza meg a fokhagymát és a gyömbért. Csöpögtesse le a sárgabarackot, és öntse fel kb. 100 ml levet.

5. Mindent nagyon apróra kockázzon, majd tegye egy lábasba, és keverje bele a következőket: a gyümölcslevet, a mézet, a paradicsompürét és a fehérborecetet. Helyezze a Combi Sieve betétet a fazékba, és zárja le az EasyQuickkel a 24 cm-es tömítőgyűrűvel a tetején.

6. Melegítse a fazekat a legmagasabb fokozaton a gőzablakig, majd kapcsoljon át alacsony fokozatra, és főzze kb. 5 percig a gőzfelületen.

7. Ha a főzés befejeződött, vegye le az EasyQuicket, vegye ki a Combi Sieve betétet, és tálalja a gombócokat a mártással együtt.



## HAL TEKERCSEK RAKÉTA PESTÓVAL

Párolás - Elkészítési és főzési idő: kb.  
25 perc.

4 személyre

(személyenként 400 kalória)

70 g parmezán

50 g pisztácia

40 g rukkola

5 evőkanál olívaolaj

só, bors

8 citromos nyelvhal filé

(alternatívaként sima

lepényhal vagy nyelvhal filé)

8 koktélpáradicsom.

AMC termékek

Fazék 24 cm 3,5 l

Softiera betét 24cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Adja hozzá a parmezánt és a pisztáciát a Quick Cuthoz és dolgozza össze. Adja hozzá a rukkolát, és szintén dolgozza össze. Adja hozzá az olívaolajat, némi sót és borsot, és keverje jól össze.

2. Kenjen egy kevés pestót a halfilékre, és tekerjük fel mindegyiket egy koktélpáradicsom köré, és fogpiszkálóval rögzítse. Tegye a haltekerceket egy Softiera betétbe.

3. Öntsön kb. 100 ml vizet az edénybe és helyezze bele a Softiera betétet. Zárja le az EasyQuickkel a 24 cm-es zárógyűrűvel.

4. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a gőz ablakig, ezután kapcsoljon alacsony fokozatra, és főzze kb. 3 percig a gőztérben.

5. A főzési idő végén távolítsa el a EasyQuick-et, vegye ki a Softiera betétet, és tálalja a haltekerceket a maradék pestóval.

Tipppek

Mivel a haltekercek a párolás során nedvességet bocsátanak ki, 100 ml víz hozzáadása bőven elegendő.





## TOFU CURRY

Sütés hozzáadott zsír nélkül  
Elkészítési és sütési idő: kb. 35 perc.

4 személyre

(személyenként 280 kalória)

500 g tofu

150 ml zöldségleves

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

3 szár borsmenta

800 g paradicsomkocka (konzerv)

50 g kesudió Garam masala,

ízlés szerint só, bors.

AMC products

Pot 24 cm, 5.0 l

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Vágja a tofut kb. 1,5 cm-es kockákra és legalább egy órán át pácolja levesben.

2. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát és a fokhagymát, majd adja hozzá a lábasba. Zárja le az EasyQuickkel a 24 cm-es zárógyűrűvel.

3. Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozaton a sütésig ablakig, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és pirítsa meg a hagymás keveréket.

4. Távolítsuk el a borsmentaleveleket a száráról és vágja apróra. Csöpögtesse le a tofut.

5. Adja hozzá a paradicsomot, a kesudiót, a borsmentát, a tofut és egy kis garam masalát ízlés szerint.

6. Zárja le az EasyQuickkel. Az edényt a legmagasabb fokozaton a gőzablakig melegítse, majd kapcsoljon alacsony fokozatra, és kb. 4 perccig főzze a gőzben.

7. Vegye ki az EasyQuick-et, amint a főzés befejeződött, és ízlés szerint sóval és borssal fűszerezze.





## PÁROLT CSOKOLÁDÉTORTA

Gőzölés Elkészítési és főzési idő: kb. 35 perc.

8 darabhoz  
(darabonként 315  
kalória)

100 g kakaó

100 g cukor

100 ml növényi olaj

50 ml tej

50 ml sűrített tej

3 tojás

1 ts vanília esszencia

150 g liszt

1/4 ts szóda bikarbóna

1 ts sütőpor

AMC termékek

Fazék 24 cm 3,5 l

Softiera betét 24 cm

EasyQuick

Audiotherm



1. Keverje össze a kakaóport, a cukrot, az olajat, a tejet és a sűrített tejet egy keverőedényben.

2. Verje fel a tojásokat, majd keverje bele a vaníliaesszenciát és a kakaós keveréket. Keverje össze a lisztet a szóda bikarbónával és a sütőporral, majd ezt a keveréket is keverjük bele.

3. Vágjon ki egy kört a sütőpapír segítségével EasyQuickkel, és helyezze a Softiera betétbe, majd helyezze bele a tésztát.

4. Öntsön kb. 150 ml vizet az edénybe, és tegye bele a Softiera betétet. Zárja le az EasyQuickkel a 24 cm-es tömitőgyűrűvel.

5. Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a gőzablakig, majd kapcsoljon át alacsony fokozatra, és főzze kb. 14 percig a gőztérben.

6. Ha a főzés befejeződött, vegye ki az EasyQuick-et, és vegye ki a Softiera betétet, és hagyja a süteményt rövid ideig hűlni, mielőtt kiborítja.



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](http://www.amchungary.hu)  
[hello@amchungary.hu](mailto:hello@amchungary.hu)

[www.fozzamcvel.hu](http://www.fozzamcvel.hu)

A "BON APETIT" receptkönyv az  
AMC HUNGARY gondozásában jelent meg.

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

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



AMC International



AMC International



amc\_international



AMC recept Közösség

