



# Főzés AMC-vel

Lépésről lépésre útmutató a tökéletes eredmény eléréséhez



Eat better.  
Live better.

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



## Tartalomjegyzék

- 04 Tökéletes eredmény a hőmérséklet- és időszabályozásnak köszönhetően
- 16 Önvezérelt főzés az Audiotherm és a Navigenio
- 18 Főzési módok egy pillantással
- 20 A főzőlap használata
- 22 Sütés hozzáadott zsír nélkül
- 28 Főzés víz hozzáadása nélkül
- 32 Gyorsfőzés Secuquick softline segítségével
- 38 Párolás az EasyQuickkel
- 42 Sütés és gratinálás a Navigenio segítségével
- 44 Nyílt sütés az oPan segítségével
- 48 Mélysütés a HotPan segítségével
- 52 60 °C-os funkció
- 58 A párolási és főzési idők táblázata



## Tökéletes eredmény a hőmérséklet- és időszabályozásnak köszönhetően

Egyedi ízeket érhet el, több vitamint és tápanyagot tarthat meg, rengeteg időt takaríthat meg, és még energiatakarékosabban is főzhet: mindez sokkal egyszerűbb, mint gondolná.

A zárt légkörön alapuló AMC Premium főzőrendszer egyedülálló technológiákat és alkatrészeket használ, amelyek garantálják az ideális hőmérséklet- és időszabályozást a tápanyagmegőrző, időtakarékos és egészséges főzéshez - és mindenekelőtt a finom ételekhez.

Használja ezt a brosúrát praktikus mindennapi segédeszközként. Hamarosan rá fog jönni, hogy az AMC-vel főzni zseniálisan egyszerű, gyors és praktikus. Fedezze fel az egészséges és élvezetes főzés örömeit. Reméljük, hogy sok örömet fog szerezni az új AMC termékek megismerésében és kipróbálásában.

Üdvözlettel,  
**AMC HUNGARY**



## Nézze meg, milyen tökéletes lesz az étel

Az AMC-vel való főzés azt jelenti, hogy mindig tudja, milyen hőmérsékletet kell használnia az edényeihez és serpenyőihöz. A Visiotherm méri az edény hőmérsékletét, és megjeleníti azt a kijelzőn. A hőmérséklet-szabályozás az egyetlen módja annak, hogy a főzés vagy sütés pontosan a megfelelő hőmérsékleten történjen, így az összetevők vitaminjai és tápanyagai megmaradnak. Ha a Visiothermet használja a hőmérséklet szabályozására, garantálja, hogy az ételek gondosan készülnek el, és egészséges és ízletes eredményt adnak.

**Az edények Visiotherm hőmérséklet-szabályozásának köszönhetően.**

## Főzés Visiothermmel

Ha még nem ismeri az AMC főzőrendszert, az elején a legegyszerűbb, ha a Visiothermet használja útmutatóként a főzés során. A különböző ablakok tájékoztatást adnak arról, hogy milyen főzési módokra alkalmasak, és mit lehet velük csinálni.

### Művelet ablak

Ha a kijelzőn ez az ablak jelenik meg, akkor intézkednie kell.

### Hőmérséklet skála

### Hőmérséklet-tartomány

A kiválasztott főzési módhoz ideális hőmérséklet

### Hőmérséklet kijelző

Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet





## Hallgassa meg, milyen jól megy minden

A legjobb eredmény nem csak a hőmérsékleten múlik - a kiválasztott idő is számít. A főzési idő és a hőmérséklet-szabályozás akusztikus jelzései biztonságot adnak Önnek, hogy nem marad le semmiről. Az Audiotherm tökéletesen kiegészíti a Visiothermet. Egyszerűen csatlakoztatható a Visiothermhez, és hívja Önt, ha valamit tenni kell. Ezenkívül az AMC alkalmazással az Audiotherm könnyen vezérelhető mobileszközökön keresztül, és még azt is lehetővé teszi, hogy az Audiotherm hallótávolságán kívülre mozogjon.

Tudja, hogy megbízhat az Audiothermben.

## Főzés az Audiothermmel

Az Audiotherm jelzőhangok segítségével „hallhatóvá” teszi, hogy mi történik az edényben, és tippeket ad arra vonatkozóan, hogy kell-e valamit tennie (és ha igen, mit).

### A kijelző azonnal tájékoztatja Önt:

- melyik hőmérséklettartományt választotta ki,
- mikor indul a főzési folyamat (azonnal vagy késleltetett indítással)\*
- a hőmérséklet túl magas (-) vagy túl alacsony (+),
- a főzési idő lejárt-e vagy meddig tart még a főzés



\*Ne használja az „indítás késleltetése” funkciót olyan romlandó élelmiszereknél, amelyeket hűtve kell tartani (nyers hús, nyers hal és tejtermékek).



Az Audiotherm egyszerű kezelése az AMC Cook & Go App segítségével

Az AMC App kapcsolódik az Audiothermhez, tükrözi a kijelzőt, és lehetővé teszi az egyszerű, gyors és garantáltan sikeres főzést.



Cook & Go





## Tapasztalja meg az önmagát főző ételt

A főzés vonzerejének része, hogy sok mindent magad csinálsz, és folyamatosan szemmel kell tartanod mindent. Néha mégis jól esik egy kis szünetet tartani és elengedni a gyeplőt a konyhában. Ha a Navigenio mobil főzőlapot az Audiothermmel együtt használja, mindkét komponens egymástól függetlenül biztosítja a tökéletes hőmérséklet- és időgazdálkodást. Így nyugodt főzési élményt élvezhet optimális eredményekkel és rengeteg időt megtakarítva.

**Az önfenntartó főzés időt biztosít  
Önnek más tevékenységekre.**

## Önvezérelt főzés az Audiotherm és a Navigenio segítségével

Amint megszokta a hőmérséklet-szabályozott főzési funkciót és általában az Audiothermet, a következő lépésben kipróbálhatja az önszabályozott főzést. Az Audiotherm és a Navigenio közötti kölcsönhatás lehetővé teszi az energiaellátás automatikus szabályozását - és így a főzési folyamat irányítását.



Önkormányozott főzés, egy burgonyagyulás példáján, Secuquick softline segítségével:



Készítse elő az összes hozzávalót, majd süsse meg őket a Navigenion, miközben követi a receptet. Helyezze rá a Secuquick softline-t, és zárja le.



Fordítsa a gombot „A” állásba.



Vegye fel az Audiothermet, és bármelyik gomb megnyomásával kapcsolja be. Válassza ki a főzési programot a középső gombbal. Csatlakoztassa a Visiothermhez, és a +/- gombok segítségével adja meg a receptben megadott főzési időt.



Amikor a Navigenio kék fénye villog, és a távirányító szimbóluma megjelenik az Audiotherm kijelzőjén, az Audiotherm és a Navigenio távvezérléssel összekapcsolódott. A hőmérsékletet egymástól függetlenül szabályozza és a főzési idő hosszát ellenőrzi.



Az idő leteltéről egy jelzés tájékoztatja Önt.



A beállított főzési idő letelte után a melegen tartás funkció bekapcsol. Ez azt jelenti, hogy az étel egy órán keresztül 60 °C-os hőmérsékleten marad.

# Főzési módszerek áttekintése

A hőmérséklet-szabályozott főzés AMC-vel tökéletes megoldást kínál minden összetevő és étel számára. A megfelelő főzőrendszer mellett a különböző alapanyagok a megfelelő főzési módszert is igénylik. Ez nem csak azt biztosítja, hogy az ételek jól sikerüljenek, hanem megkönnyíti a legjobb ízek előcsalogatását is, miközben általában több vitamint őriz meg. Apropó! Egyes alapanyagok többféle módszerrel is elkészíthetők. Itt a növekvő tapasztalati szintednek lesz hasznát veheted, így szabad utat engedhetsz a kreativitásodnak - amellet, hogy egyszerűen csak követed a kedvenc receptjeidet, természetesen a megfelelő AMC-módszerekkel.

Az alábbiakban áttekintjük a különböző főzési módszereket, amelyeket a következő oldalakon részletesen ismertetünk. A fejezet végén található egy táblázat, amely a gyakori alapanyagok és a különböző elkészítési módok optimális párolási és főzési idejét tartalmazza.



Sütés hozzáadott zsír nélkül Különösen alkalmas különböző húсок sütésére, de vékony lapos kenyerek vagy zöldségek sütésére is. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy a húst az optimális sütési hőmérsékleten és a megfelelő hőmérsékleten süssük és forgassuk, a tökéletes pillanatban. Mindezt zsír hozzáadása nélkül.

Előny: Elkerülheti a zsírok túlhevülését, és csökkentheti a káros anyagok képződését.



Főzés víz hozzáadása nélkül Különösen alkalmas különböző zöldségek és burgonya főzésére. Ennél a módszernél az alapanyagokat (főleg zöldségeket vagy gyümölcsöket) saját folyadékukban főzzük meg kíméletesen.

és csak kondenzációval, 80-98 °C körüli hőmérsékleten. Előny: Ez a kíméletes elkészítési technika megőrzi az érzékeny vitaminokat, ásványi anyagokat és bioaktív anyagokat.

Növényi anyagokat, így azok teljes mértékben kiaknáthatják a bennük rejlő lehetőségeket.



Párolás az EasyQuickkel Különösen alkalmas halételek, zöldségek, gombócok és sok más étel párolására. Minden olyan étel, amely jól működik párolóedényben, alkalmas az EasyQuickkel való párolásra is.

Ez a módszer kíméletesen, gőz fölött, 97-99 °C-on főzi meg az ételt. Előny: Kevesebb energiát használ és gyorsabban felmelegszik, mint a hagyományos gőzölő, mivel a főzőfelület sokkal kisebb.

## soft turbo

Puha és turbó gyorsfőzés a Secuquick softline segítségével Különösen alkalmas olyan ételekhez, amelyeket sokáig kell főzni, mint a párolt húсок, pörköltök, húslevesek, hüvelyesek és fagyaszott zöldségek, valamint tészták és rizottók.

Ez a módszer 100 °C feletti hőmérsékleten főzi meg a hozzávalókat.

Előny: A magasabb hőmérsékletnek köszönhetően az elkészítés gyorsabb, mint a hagyományos módszerekkel.



Sütés és gratinálás a Navigenio-val Különösen alkalmas pizzák, sütemények és kenyerek sütésére, valamint zöldségek vagy rakott ételek gratinálására. A gratináló funkcióval akár héjas húsételek is készíthetők.

Előny: A Navigenio sütés és gratinálás praktikus, könnyen kezelhető és mindenekelőtt energiatakarékos.



Nyitott sütés Különösen alkalmas gyors ételekhez és rövid sütési idejű snackekhez, például tojásételekhez vagy lapos kenyérhez.

Ennél a módszernél a tökéletes sütési hőmérsékletet nem a Visiotherm, hanem a hanem egy csepp víz hozzáadásával. Itt is, miután a tökéletes sütési hőmérsékletet a elérte a tökéletes sütési hőmérsékletet, az étel könnyen elkészíthető. A sütés általában olyan kevés időt vesz igénybe, hogy „szemmel láthatóan” is meg lehet határozni a fordulópontot.

Előny: Könnyű, egyszerű ételkészítési mód.



Mély sütés Alkalmas klasszikus mély sütött ételek, például sült krumpli, csirkefalatkák vagy édes élesztős fánkok mély sütésére/sütésére.

Ennél a módszernél a sütőolaj hőmérsékletét a Visiotherm segítségével szabályozza. Ez biztosítja, hogy a sütés optimális kezdőhőmérsékletet érjék el.

Előny: A hőmérséklet-szabályozásnak köszönhetően az olaj nem melegszik túl. Ez azt jelenti, hogy nem keletkezik káros akrilamid vagy akrolein.

## 60 °

60 °-os funkció Különösen alkalmas melegítésre, de 60 °C-on történő melegfőzésre vagy sous-vide főzésre is.

Ez a módszer csak a Navigenio és az Audiotherm együttes használatát esetén működik. Itt az edény belseje

lassan felmelegszik 60 °C-ra, és a hőmérsékletet stabilan tartja.

Előny: Az étel kíméletes felmelegítése/melegítése



## A főzőlap használata

Az AMC edényei és serpenyői minden szokásos főzőlapon használhatók.

Így találja meg a helyes főzőlap-beállítást:

	Elektromos/Navigenio	Indukciós	Gáz
Legmagasabb szint	Legmagasabb szint	Legmagasabb szint (soha ne használjon Booster vagy Power szintet)	Legnagyobb láng
Alacsony szint	½ a legmagasabb szinten	½ legmagasabb szint	Kis láng
Kikapcsolva, csak maradékhő felhasználásával	Teljesítmény hozzáadása nélkül	Használja a „nullát” vagy a legalacsonyabb szintet	Használja a legkisebb lángot
Megjegyzések/fontos információk	A legtöbb recept feltételezi, hogy a felhasználónak van egy elektromos főzőlap. Az AMC Navigenio normál elektromos főzőlapként használatos.	A fő különbség az indukciós főzőlapokhoz képest az, hogy a felhasználó ritkán kapcsolja ki teljesen a főzőlapot, hanem inkább hagyja az ételt a legalacsonyabb fokozaton főni. Működési módjuk miatt maradékhőt termelnek, mint az elektromos kályhák. Az indukciós főzőlapok különböző kapacitásokat kínálnak. Ha szükséges, állítsa be a szintet a főzőlapon.	Az indukciós tűzhelyekhez hasonlóan javasoljuk, hogy a főzőlapot ne kapcsolja ki teljesen. Ehelyett hagyja az égőt a legalacsonyabb lángfokozaton bekapcsolva.

Általános szabályként: Mindig olyan edényt használjon, amelyik megfelel az égő méretének. Legyen különösen óvatos, ha a következőkről van szó:

- Gáz: A láng soha nem nyúlhat fel az edény oldalára.

- Indukciós: A tűzhelyen nem szabad a tűzhelyet a tűzhelyre helyezni:

Soha ne használjon lapos fenekű edényeket vagy serpenyőket flex-indukciós égőkön. Ezek felvehetik a peremeket és/vagy a fogantyúkat.

Az indukciós főzőlapoknál a zúmmogó hang normális.

Ne aggódjon, ha ezt hallja.

## Sütés hozzáadott zsír nélkül

Elsősorban különböző húсок sütésére alkalmas, de vékony lapos kenyerekhez vagy zöldségekhez is. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy a húsokat az optimális sütési hőmérsékleten és a tökéletes pillanatban süssük és forgassuk meg. És mindezt zsír hozzáadása nélkül.

### Az Ön előnye:

- AMC hőmérséklet-szabályozásnak köszönhetően nem melegszik túl a sült étel
- A hozzáadott zsíradék nélküli sütés segít elkerülni a sütőzsír elégetését.
- Nincs felesleges kalória a pörköltzsír révén
- A pörkölt étel eredeti íze változatlan marad. - A mártások kalóriaszegényebbek, ha hozzáadott zsír nélkül főzöd őket.

### A módszer elvének gyors magyarázata:

- A száraz, üres edényt (fedővel lefedve) a legmagasabb szintre melegítjük fel.
- Amint a piros mutató eléri a sütési ablakot, vegye le a fedelet, tegye bele a húst, kapcsolja át a alacsony szintre, és a hús fajtájától függően fedetlenül vagy fedővel (és fordulóponttal) süssse (lásd a 24. oldalon található táblázatot).

### Sütőablak

Amikor a piros mutató eléri ezt az ablakot, a sütéshez szükséges tökéletes hőmérsékletet elérte.



### Fordulópont

Amint a piros mutató eléri a fordulópontot, az étel megfordításának optimális ideje elérkezett.

## Sütés hozzáadott zsír nélkül egy csirkemell példáján:



Helyezze az üres, száraz edényt a főzőzónára, és fedje le a fedővel.



Kapcsoljon a legmagasabb fokozatra, és addig melegítsen, amíg a piros mutató el nem éri a sütési ablakot (ezt a legjobb az Audiotherm segítségével elvégezni).



Helyezze bele a húst, és nyomja le. Fedje le ismét a fedővel, és kapcsolja alacsony fokozatra.



Amint a piros mutató eléri a fordulópontot (és az Audiotherm, ha van, hangot ad), vegye le a fedelet, és fordítsa meg a húst.



Helyezze vissza a fedelet, és kapcsolja ki a főzőlapot. A hús vastagságától függően tálalás előtt néhány percig hagyja pihenni.

**0: 10 min**

Élelmiszer	Milyen más ételeket készíthetek hasonló módon?	Sütési idő	Módszer/leírás	Tipp
Vékony húsdarabok (pl. Schnitzel), mint például: Saltimbocca, egyperces steakok	Húscsók	Oldalanként legfeljebb 3 perc	Melegítsük fel a sütési ablakig, majd mindkét oldalát süssük meg (fedő nélkül).	Ha kis vagy közepes mennyiségű húst süt, az edény aljának átmérőjéhez viszonyítva: A hús hozzáadása után kapcsoljon alacsony fokozatra. Ha nagy mennyiségű húst süt, hagyja a főzőlapot a legmagasabb fokozaton, vagy süsse a húst több részletben.
Steakok	Garnélarák, homár	3 - 8 perc oldalanként	Melegítsük fel a sütési ablakig, majd pirítsuk meg. Süsse addig, amíg az étel kissé leválik a serpenyő aljáról, majd fedővel lefedve hagyja rövid ideig a kívánt fokon sülni.	Profi tipp: oldalanként csak 2-3 percig pirítsuk. Ezután tegye félre a serpenyőt, fedje le a fedővel, és hagyja a steakket a tűzről levéve további 2 - 5 percig sülni. A tökéletes eredmény elérése érdekében tekintse meg a receptet és a „hüvelykujjpróbát”.
Vastag szelet, húsgombóc, hamburgerpogácsa, csirkemell vagy csirkecomb.	Zsírosabb halak, például lazac vagy makrél, lapos kenyerek, amelyek egy kicsit megkelnek (élesztővel), zöldségpogácsák, gabonapogácsák, szójapogácsák stb.	8 - 15 perc oldalanként	Melegítse fel a sütési ablakig, helyezze be a húst, fedje le a fedővel, csökkentse alacsony fokozatra, süsse a fordulópont eléréséig, majd fordítsa meg, és hagyja főni minimális vagy semmilyen hozzáadott energiával.	Egy csirkemellnek körülbelül 10 perc főzési időre van szüksége, miután megsütöttük.



#### Típek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:

- A húsnak általában szobahőmérsékletűnek kell lennie, amikor megpirítjuk, ezért vegyük ki... a sütés megkezdése előtt körülbelül fél órával vegye ki a hűtőből. Ez azért fontos, hogy a hús behelyezésekor ne csökkenjen túlságosan az edény hőmérséklete.

Ez eredményezi az optimális barnulás mértékét.

- Sütés előtt mindig alaposan törölje szárazra a húst papírtörülkövel. - Ne tegyen egyszerre túl sok húst a fazékba, különben a fazék alja túlságosan lehűl, és a hús túl sok vizet vesz fel. A sütési folyamat ekkor már nem lenne ideális. Nagyobb mennyiségű húst tételekben süsse, és csak kissé csökkentse az energiát.

- A sütési idő elsősorban a húsdarab vastagságától függ.

A kívánt átsütöttségi foktól függően javasoljuk a „hüvelykujjpróba” elvégzését (lásd a dobozban).

- Ha túl sok folyadék van az edényben, akkor csavarja le a Visiothermet, miközben „pihentetve” a húst, hogy a gőz távozni tudjon. Vagy használja fel a hús levét ízletes mártás készítéséhez.

#### A sütés egyéb változatai:

A következő eljárást ajánljuk az olyan kényes ételek, mint a hagyma, a fokhagyma vagy akár a diófélék sütéséhez:

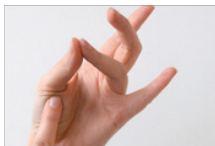
- A hagymát apró szeletekre vágjuk, és szétosztjuk a hideg edényben.

- Fedje le a fedővel, és melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton a sütési ablakig.

Amikor elérte a sütési ablakot, kapcsoljon alacsony fokozatra, és kevergetve főzze a hagymát.

Az optimális főzési eredmény elérése érdekében ez a készítmény az összetevők és az étel pontos összetételétől függően kissé módosítható. Az AMC receptjei remek forrást jelentenek ehhez: [www.amchungary.hu](http://www.amchungary.hu).

#### Hogyan állapíthatom meg, hogy a steakem átsült-e?



nyers (véres) A hüvelyk- és mutatóujja hegyét összefogva, a hüvelykujj gömbjére nyomva ugyanazt az ellenállást fogja érezni, mint egy nyers (véres) steak esetében. Belső hőmérséklet: 49 - 52 °C\*

közepes (rózsaszín) A hüvelykujja hegyét a középső ujjával megtapintva a hüvelykujj gömbjének ellenállása megfelel egy közepes (rózsaszín) steak ellenállásának. Belső hőmérséklet: 55 - 56 °C\*

jól átsütve (átsütve) Ha a steak olyan, mint a hüvelykujja, amikor a hüvelyk- és a gyűrűsujja hegyét összefogja, akkor a steak jól átsült. Belső hőmérséklet: legalább 68 °C\*.

\* Mérje meg a húsdarab belső hőmérsékletét a legvastagabb pontján. Hűshőmérőt általában talál a háztartásban. áruházak háztartási cikkek területén.



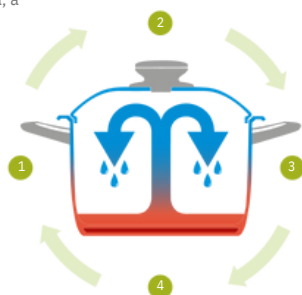
## Főzés, hozzáadott víz nélkül

Különösen alkalmas különböző zöldségek és burgonya, vegyes zöldségek vagy akár gyümölcsök főzésére. Ennél a módszernél a zöldségeket csak saját folyadékukban és kondenzátumukban, kb. 80-98 °C-os hőmérsékleten, kíméletesen főzzük.

Előnyök az Ön számára\*: - Kíméletes előkészítés: Megtartja az érzékeny vitaminokat, ásványi anyagokat és bioaktív növényi anyagokat, mint pl: 50%-kal több A-provitamin (karotinoidok) a burgonyában 3-szor annyi B-vitamin (folsav) a fagyasztott spenótban 50%-kal több bioaktív növényi anyag 4-szer annyi ásványi anyag (magnézium) a sárgarépában.  
- Lenyűgöző eredmények: Ez a módszer megőrzi az egyes zöldségek színét és állagát.  
- Az egyes zöldségek egyedi íze a lehető legjobbban érvényesül anélkül, hogy „összemosódna” más zöldségekkel, még akkor is, ha több zöldséget együtt főzünk.

\*A zöldségek hagyományos vízben történő főzéséhez képest. Tudományosan bizonyított: Források: Az AMC International különböző tanulmányai együttműködésben a Bécsi Egyetemmel, Ausztria (2006), a Koblenzi Egyetemmel, Németország (2009), a Sion Alkalmazott Tudományok Egyetemével, Svájc (2009).

A levegő zárt hurokban kering az edény alja, a hideg falzóna és a fedél között:



A gőz...

1. felszáll
2. lehül a fedélen
3. újra lecsöpög a fedőről
4. és ismét felmelegszik.

Ez a ciklus kíméletesen, nagyon kevés víz felhasználásával főzi meg a zöldségeket. Az eredmény: Minden összetevő íze „autentikusabb” lesz - és a fontos tápanyagok érintetlenül maradnak.

A módszer elvének gyors magyarázata:

- Adja a zöldségeket a hideg lábasba, amíg még nedvesek. Melegítsük fel a fazekat (fedővel lefedve), amíg a legmagasabb szintre.
- Amint a piros mutató eléri a zöldségablakot, kapcsoljon alacsony fokozatra. A piros mutató ingadozni fog a zöldség- és a stop ablakok között. Ha a piros mutató meghaladja a stop ablakot, vagy csökkentse tovább a teljesítményt, vagy kapcsolja ki teljesen, vagy vegye ki az edényt a főzőzónából. Ha a piros mutató a zöldségablak alá esik, növelje a teljesítményt.



### Zöldség ablak

Amint a piros mutató eléri ezt az ablakot, a víz hozzáadása nélküli főzéshez szükséges tökéletes hőmérsékletet elérte, és a teljesítmény csökkenthető.

### Zöldség hőmérséklet-tartomány

A piros mutatónak a főzés során ebben a tartományban kell maradnia.

### Stop ablak

Ez a maximális hőmérsékletet jeleníti meg. Ha a piros mutató eléri ezt az ablakot, akkor a teljesítményt a minimumra kell csökkenteni, vagy teljesen ki kell kapcsolni.



### Főzés hozzáadott víz nélkül, vegyes zöldségek példáján:



Készítse elő a zöldségeket a recept szerint; röviden öblítse le őket, és cseppfolyósan tegye a hideg lábasba. Fedjük le a fedővel.

Az optimális eredmény érdekében az edénynek  $\frac{1}{3}$  és  $\frac{2}{3}$  között kell tele lennie.



Melegítse fel az edényt a legmagasabb fokozatra, amíg a piros mutató el nem éri a zöldségablakot.



(Ezt a legjobb az Audiotherm segítségével elvégezni. Nem kell figyelnie a mutatót, az Audiotherm tájékoztatja Önt, ha valamit tenni kell).



Amint a piros mutató eléri a zöldségablakot, kapcsoljon alacsony szintre, és győződjön meg róla, hogy a piros mutató a zöldség- és a stop ablakok közötti tartományban marad.



Ha...

a) eléri a stop ablakot: Vagy csökkentse tovább a teljesítményt, vagy kapcsolja ki teljesen, vagy vegye ki az edényt a főzőzónából.

b) a piros mutató a zöldséges ablak alá esik, a teljesítmény növelni kell.



A főzési idő letelte után a zöldségeket azonnal tálalni lehet, vagy tovább lehet dolgozni (pl. tovább finomítani vagy gratinálni).

0:15 min

### Tipppek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:

- A zöldségeknek legalább cseppnedvesnek kell lenniük. Ha azt tervezi, hogy a zöldségeket alacsony víztartalmú (például kelbimbó), javasoljuk, hogy kb. 2 evőkanálnyi vizet adjon az edénybe, hogy elkerülje az odaégést. Ugyanez vonatkozik a hosszú ideig tárolt zöldségekre is (gyakran a burgonyára).
- Ha a fedelet hosszabb ideig nyitva tartja a főzés során, kérjük, adjon hozzá két evőkanál- evőkanálnyi folyadékot, hogy pótolja a kiszabadult gőzt.
- Ha olyan ételeket főz, amelyek megduzzadnak (például rizs, rizspuding, hüvelyesek), az edényt csak  $\frac{1}{3}$ -ig szabad megtölteni; ellenkező esetben fennáll a felforralás veszélye.
- Minden főzőlap más és más! Egyes újabb indukciós főzőlapok olyan erősek, (azaz a teljesítményükben) hogy más főzőlapokhoz képest nagyon-nagyon gyorsan felmelegszik. Győződjön meg róla, hogy gyorsan lekapcsolja a teljesítményt, hogy elkerülje a leégést.
- Ezzel a módszerrel nem csak zöldségeket lehet elkészíteni. Haldarabok vagy tenger gyümölcsei, például garnélarák, szintén megsüthetők a zöldségek tetején. Javasoljuk, hogy először a receptben megadottnál rövidebb ideig főzze a zöldségeket, majd

## Gyors főzés a Secuquick softline segítségével

QA gyorsfőzés különösen jól alkalmazható olyan ételekhez, amelyeket hosszú ideig kell főzni. Ennél a módszernél az ételek túlnyomás segítségével 100 °C feletti hőmérsékleten, a Soft tartományban 103-113 °C-on, a Turbo tartományban pedig 108-118 °C-on készülnek. A magasabb hőmérsékleteknek köszönhetően a Secuquick softline gyorsabb főzést tesz lehetővé, mint a hagyományos főzési módszerekkel.

Az előnyök az Ön számára: - A magasabb hőmérséklet gyorsabbá teszi az elkészítést, mint a hagyományos módszerekkel. - Az AMC bármely 20 és 24 cm-es edénye átalakítható gyorsfőzővé.\* - A rövidebb főzési idő révén akár 50%-os energiamegtakarítás - 80%-os időmegtakarítás a hagyományos főzési módszerekhez képest.

\* A Secuquick softline-t azonban nem javasoljuk a leglaposabb változatokkal (20 cm/2,3 l és 24 cm/2,5 l). Kérjük, tekintse meg an Secuquick softline használati útmutatójában található további információkért.

A módszer alapelveinek gyors magyarázata: - Az edényt megtöltjük a kívánt hozzávalókkal, lezárjuk a Secuquick softline-nal, és a legmagasabb hőmérsékletre melegítjük. - Amint a piros mutató eléri a kívánt ablakot (Soft vagy Turbo), alacsony szintre kapcsolunk. - A főzési idő alatt az energiaellátást úgy kell szabályozni, hogy a piros mutató a következő értéken álljon az optimális tartományban, az első és a második Soft vagy Turbo ablak között.

### soft turbo

Amint a piros mutató eléri a megfelelő első ablakot, elérte a tökéletes hőmérsékletet a Soft vagy Turbo főzéshez, és a teljesítmény csökkenthető. A piros mutatónak az első és a második Soft vagy Turbo ablak közötti optimális tartományban kell lennie. Ha azonban eléri a második ablakot, akkor kikapcsolhatja a teljesítményt, vagy a minimálisra csökkentheti.



Kérjük, használat előtt olvassa el a Secuquick softline felhasználói kézikönyvét. Gyorsfőzés a rizottó példáján (Soft gyorsfőzés):



Tegye a recept szerinti összes hozzávalót a hideg edénybe, helyezze rá a Secuquick softline-t, és zárja le.

Töltse fel a Secuquick softline-t legfeljebb 3/4-ig. Kivételek: Olyan ételek esetében, amelyek főzés közben kitágulnak vagy habosodnak - pl. rizspuding, húsvészek, pörköltök, tésztafélék, hüvelyesek stb. - legfeljebb 1/2-ig töltse fel. A hélium nélküli hüvelyeseket, például a szójababot legfeljebb 1/2-ig kell tölteni.



Melegítse az edényt a legmagasabb fokozaton, amíg a piros mutató el nem éri a Soft ablakot.



(Ezt a legjobb az Audiotherm segítségével elvégezni. Nem kell figyelnie a mutatót; az Audiotherm tájékoztatja Önt, ha valaminek az ideje van).



Amint a piros mutató eléri az első Soft ablakot, kapcsolja a főzőzónát alacsony fokozatra, és győződjön meg arról, hogy a piros mutató az optimális főzési tartományban maradjon (az első és a második Soft ablak között).



Ha...

- a) a második Soft ablakot elérte: Csökkentse a további teljesítményt, vagy kapcsolja ki teljesen. Ha szükséges, rövid időre vegye le az edényt a főzőzónáról.  
b) ha a piros mutató az első Soft ablakba esik, növelje a hőfokot.





A főzési idő végén nyomásmentesítse a Secuquick softline-t (lásd a nyomásmentesítési lehetőségeket).



A recepttől függően finomíthatja, fűszerezheti vagy tovább alakíthatja az ételt (például sajtosra sütheti).

Mit főztek a Soft területen a Turbo területhez képest?

**soft**

- Hosszabb főzési idejű zöldségek (pl. héjában főtt burgonya, kelbimbó vagy vörös káposzta)
- Fagyasztott zöldségek
- Tésztafélék, rizs
- Hosszabb főzési idejű gabonafélék, pl. rozs, polenta, quinoa vagy durumbúza
- Rizottó.

**turbo**

- Párolt húseletek, mint például gulyás vagy sült hús, roulád, egészben sült csirke
- Húslevesek
- Hüvelyesek, mint például bab, csicseriborsó, barna vagy zöld lencse.



## Hogyan tudom nyomásmentesíteni a Secuquick softline-t, hogy ki tudjam nyitni?

### Folyó víz alatt:



Módszer: A főzési idő végén tegye az edényt a mosogatóba, és engedjen hideg vizet a fedőre. A hideg víz hatására az edény hőmérséklete gyorsan lecsökken; amint a piros mutató kissé az első Soft ablak alá esik, a Secuquick softline kinyitható.

Előnyök: Gyors, ellenőrzött depressz-surizáció

Nincs kiáramló gőz = nincs szag kibocsátás

Hagyja, hogy magától lecsökkenjen a nyomás: Hagyja kihűlni és folytassa a főzést



Módszer: A főzési idő végén tegye az edényt a megfordított fedőre, és várjon, amíg a piros mutató kissé a Soft ablak alá nem esik, és a Secuquick softline kinyitható.

Fontos: A főzési időbe bele kell számítani a Secuquick softline nyomásmentesítéséhez szükséges időt. Példa: Sok esetben a rizs főzhető a P időprogrammal (= 20 mp.), majd hagyni kell, hogy a Secuquick softline magától nyomásmentesítse magát. A Secuquick softline nyomásmentesítéséhez szükséges percek a főzési idő részének kell tekinteni. További információért olvassa el a konkrét receptet is.

Előnyök: Energiatakarékos  
Nincs kilépő gőz = nincs kibocsátott szagok

A sárga gombbal: Gőz kiengedése



Módszer: A főzés befejezése után helyezze az edényt hőálló felületre vagy felfordított fedőbe. A szellőzőnyílást hátra kell fordítani. Nyomja meg az ujjával a sárga gőzleeresztő gombot, amíg a piros mutató kissé a Soft ablak alá nem esik, és a Secuquick softline kinyitható.

Figyelem:  
A kiáramló gőz forró és égési sérüléseket okozhat.  
Ne használja olyan élelmiszerekkel, amelyek megduzzad és/vagy habzik, mert ezek kiszivároghatnak és eltömíthetik a szellőzőnyílást.

Előnyök:  
Gyors, szabályozható lenyomás surizálás

### Tippek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:

- Kis mennyiségű folyadék (kb. 1 csésze) szükséges a gőznyomás növeléséhez. A mennyiség az edény méretétől, az ételtől és a recepttől függ. Ha az étel elegendő folyadékot tartalmaz, nincs szükség folyadék hozzáadására (kövesse a receptben található utasításokat).
- Melegítés közben a teteje között gőz és néhány csepp víz távozhat és alsó borítók. Ez nem befolyásolja a főzési folyamatot.
- Ha nem szeretnél lemaradni a sült aromákról, könnyedén megpiríthatod a hagymát és/vagy hozzáadott zsír nélküli húst normál fedéllel és Visiotherm-mel például gyors főzés előtt.
- Fagyasztott zöldségek vagy burgonya gőznyomásos főzésekor javasoljuk a Softiera szitabetét segítségével.
- Sokan a nagyszülei konyhájára asszociálhatják a gyorsfőző fedőt praktikákat és hagyományosabb ételeket, de a Secuquick softline-nal modern ételeket is – például egyfazék tésztákat, rizottót, lencsés ételeket vagy pörkölteket – is elkészíthetsz villámgyorsan.
- A Secuquick softline különösen jó módszer az önkontrollos főzéshez.

Általános tudnivalók a nyitásról: Ökölszabályként: Amint a piros mutató kissé az első Soft ablak alá esik, a Secuquick softline nyomásmentes lett és kinyitható. Soha ne fejtessen ki erőt a nyitáskor – a Secuquick softline csak akkor nyílik ki, ha már nyomásmentesítették.

# Gőzölés EasyQuick segítségével

Különösen alkalmas halételek és kagylók, zöldségek, gombócok és sok más párolására. Bármely étel, amely jól működik párolóban, alkalmas az EasyQuick-hez is.

Az előnyök az Ön számára: - Kevesebb energiát fogyaszt, és gyorsabban felmelegszik, mint a hagyományos gőzölők, mint a főzési terület sokkal kisebb és kevesebb vízre van szükség.  
- Bármely 20 vagy 24 cm átmérőjű AMC edény használható gőztűzhelyként.  
- Egy fedél két edényméretre  
- Kíméletes előkészítés, akár csak a gőzölésnél:  
Ez például a következőket eredményezi\*:  
30%-kal több klorofill a brokkoliban<sup>1</sup>  
50%-kal több bioaktív növényi anyag a brokkoliban<sup>1,2</sup>  
Akár 30%-kal több béta-karotin (A-provitamin) a sárgarépa<sup>ban</sup><sup>1,3</sup>

\*A zöldségek vízben történő hagyományos főzésével összehasonlítva. Források: 1 "Különböző főzési módszerek hatása a brokkoli egészséget elősegítő vegyületeire" (2009), Zhejiang Egyetem Science B 2 "A brokkoli különböző főzési körülményeinek értékelése a tápérték és a fogyasztói elfogadás javítása érdekében" (2014), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker & Markus Stieger 3 "A párolt és főtt sárgarépa érzékszervi és egészségügyi tulajdonsága" (2014), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers és Ruud Verkerk

A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata:

- Töltsd fel az edényt a megadott mennyiségű folyadékkal, majd helyezd be a Softiera betétet összetevőkkel.
- Helyezze az EasyQuick-et megfelelő tömítőgyűrűvel (20 vagy 24 cm) a tetejére, és melegítse a legmagasabb szinten a gőzablak.
- Amikor elérte a gőzablakot, váltson alacsony szintre és gőzöljön ameddig csak akar.
- Biztosra menni, hogy a piros mutató mindig a gőzablak és a leállási vonal között legyen a főzési folyamat során (ennek megfelelően állítsa be a tűzhelyet).



## Gőzölő ablak

Amikor a piros mutató eléri ezt az ablakot, elérte a tökéletes hőmérsékletet a gőzöléshez. A piros mutatónak mindig az optimális tartományban kell lennie a gőzablak és a stop vonal között.

## A gőzölés magyarázata a hal rouládok példáján:

Kérjük, használat előtt olvassa el az EasyQuick felhasználói kézikönyvét.



Adjunk hozzá körülbelül 100 ml vizet az edénybe, helyezzük a haltekerceket a Softiera betétbe, majd tegyük az edénybe.

A gőzöléshez elegendő folyadék szükséges. Ökölszabályként: - Ø 20 cm-es edények kb. 100 ml - Ø 24 cm-es edények kb. 150 ml - Ø 38 cm ovális edények kb. 200 ml



Melegítse a potot a legmagasabb szinten, amíg a piros mutató el nem éri a gőzablakot.



(Ezt legjobban az Audiotherm segítségével lehet elvégezni. Nem kell figyelnie a mutatót; az Audiotherm tájékoztatja Önt, ha ideje tenni valamit.)



Amint a piros mutató eléri a gőzablakot, kapcsolja a főzési zónát alacsony szintre, és győződjön meg arról, hogy a piros mutató az optimális főzési tartományban maradjon (a gőzablak és a stop vonal között).



Ha a piros mutató a gőzablak alá esik, növelje a teljesítményt.



Miután a kívánt főzési idő befejeződött (kb. 3 perc), távolítsa el a hal rouládokat.

A gőzölés különösen jó módszer az ellenőrzött főzéshez.

**Tipppek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:**

- Javasoljuk, hogy távolítsa el a tömítőgyűrűt, amelyre nincs szükség a főzési folyamat során.
- Az EasyQuick segítségével nincs probléma nyissa ki a fedelet a gőzölés során, hogy belenézzen a potba. Ezért később hozzáadhat más, rövidebb gőzölési idejű összetevőket, vagy később ízesítheti az ételt. Egyszerűen tegye vissza a fedelet, és folytassa a gőzölést a szokásos módon (melegítse fel, amíg a piros mutató a gőz területén van, stb.).

Íme néhány további változat a gőzölésre:

- A vízén kívüli folyadékok felhasználhatók: Természetesen gőzölő. Könnyen használhat húslevest vagy bort, majd feldolgozhatja mártássá.
- Energiahatékony módszer: Bizonyos ételek esetében rövidebb főzési időt választhat, és korábban kikapcsolhatja a főzőlapot.

A kapszula alapjában lévő maradék hő miatt az edény nagyon hosszú ideig főz, az edény méretétől és telítettségétől függően.



# Sütés és gratinálás Navigenio-val

Alkalmas pizzák, sütemények és kenyerek sütésére, valamint zöldségek vagy rakott ételek gratinálására. A gratináló funkció akár húskételek készítésére is használható.

Az előnyök az Ön számára:

- Bármely 20 és 24 cm-es edény sütővé alakítható a Navigenio segítségével.
- Gyors és energiatakarékos: Sokkal kisebb területet kell fűteni, mint a teljes méretű sütő.



Az alacsony szint (-) mindenre vonatkozik, aminek hosszabb időre van szüksége sütemény, például kenyér vagy sütemény.



A magas szint (=) tökéletes bármihez, amit gratinál - Gyorsan vagy rövid ideig sütvé, például sajtos rakott vagy pizza.

A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata:

- Sütés (-) Süteskor az edényt általában felmelegítik a pörkölőablakig, majd vagy a fordított fedélbe vagy hóálló alapra helyezik; Vagy a recepttől függően a főzőlapon is maradhat. Miután a sütni kívánt ételt (sütemény, kenyér stb.) behelyezte, a Navigenio-t fejjel lefelé helyezzük a tetejére, és a sütemény folyamat alacsony hőfokon fejeződik be.
- Gratinálás (=) Gratináláskor az edényeket maximális hővel "=" szinten rostozzák vagy reszelik.

Sütés/gratinálás a pizza példáján keresztül:

Kérjük, használat előtt olvassa el a Navigenio felhasználói kézikönyvét.



Melegítse az üres edényt a 6. szinten a pörkölő ablakig.



Amint elérte a pörkölő ablakot, távolítsa el a fedelet. Helyezze bele a pizza alapját, és adjon hozzá önteteket a recept szerint.



Helyezze az edényt a fordított fedélbe, és helyezze a Navigenio-t fejjel lefelé a tetejére. Kapcsolja a Navigenio-t magas szintre, és süssé, amíg kész.

**0:02 min**

Ezt legjobban az Audiotherm segítségével lehet elvégezni: Míg a Navigenio még mindig piros/kék színnel villog a bekapcsolás után, kell kapcsolni, írja be a "2 perc" szót az Audiotherm rádióba szimbólum jelenik meg.

Amikor a sütemény idő lejárt, tegye vissza az edényt Navigenio (6. szinten), majd tedd bele a következő pizzát és süsd meg.



## Tipppek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:

Mivel a Navigenio sokkal kisebb sütőkamrát fűt (a hagyományos sütőkhöz képest), ez egy nagyon energiatakarékos sütemény mód. Azonban egy ilyen kifinomult rendszernek is megvannak a maga korlátai. Ezért javasoljuk, hogy fordítson különös figyelmet az adott receptre. A mennyiségek, összetevők stb. eltérései nagyon eltérő süteményekhez vezethetnek.

Másrészt szabad utat engedhet kreativitásának gratinálás / sütemény közben. Akár egy egyszerű grillezett sajtos szendvicset sütünk klasszikus gratinhoz, akár színes zöldség- és tésztarakotthoz – fantáziádnak nincs határa.

## Nyílt sütés az oPannal

PArtikulárisan alkalmas gyors ételekhez és rövid sütési idejű harapnivalókhoz, például tojásételekhez vagy lepénykenyérhez.

Az előnyök az Ön számára:

- Egyszerű, egyszerű módja az ételek elkészítésének

A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata:  
Melegítse fel az oPan-t a tökéletes pörkölési hőmérsékletre,  
majd süsse meg az ételt zsírral vagy anélkül.



Ezzel a módszerrel a tökéletes pörkölési hőmérsékletet nem a Visiotherm, hanem egy csepp víz hozzáadásával szabályozzák. Itt is, miután elérte a tökéletes pörkölési hőmérsékletet, az étel könnyen elkészíthető.

### Hogyan találhatom meg a tökéletes sütési hőmérsékletet az oPan segítségével?

Hőmérséklet-szabályozás zsírmentes nyílt  
Módszer:

1. Melegítsük fel az oPan-t a legmagasabb szintre
2. Magszórjuk néhány csepp vizet a serpenyőbe. Amint egy vízcsepp nem párolog el azonnal a serpenyő forró alján, hanem "táncol" és sístereg a felületen, a serpenyő alja elérte a pörköléshez tökéletes hőmérsékletet.
3. Kapcsolja le az alacsony szintre, és helyezze el az ételt belül.
4. Fordítsa meg az ételt, amint lazítható és Fejezze be a második oldal főzését. során – a "táncoló" vízcseppel

Hőmérséklet-szabályozás zsírral történő  
pörköléskor  
Módszer:

1. Adjon hozzá néhány csepp vizet a hideg oPanhoz melegítés előtt. Ezután melegítse fel az oPan-t a legmagasabb szintre.
2. Amint a vízcseppek elpárolognak, kapcsolja a hőt alacsony szintre, kenje el a zsírt az oPan-ban, és helyezze az ételt az oPan-ba.
3. Fordítsa meg az ételt, amint lazítható és Fejezze be a második oldal főzését.



Figyelem: Soha ne hagyja felügyelet nélkül az oPan-t melegítés vagy főzés közben. Fennáll annak a veszélye, hogy a serpenyő túl forró lesz, és az összetevők megégnek.



Figyelem: Soha ne hagyja felügyelet nélkül felmelegedni a zsírt. Ha a zsír füstölni kezd, túl forró lett.

### Nyitott sütés a crêpes példáján:



Melegítse fel az oPan-t a legmagasabb szintre, és várjon röviden.



Megszórjuk néhány csepp vizet a serpenyőbe. Amint egy vízcsepp nem párolog el azonnal a serpenyő forró alján, hanem "táncol" és síszerűen a felületen, a serpenyő alja elérte a tökéletes hőmérsékletet a sütéshez.



Váltson alacsony szintre, öntsön bele egy kanál tésztát, és óvatosan döntse meg az edényt úgy, hogy a tészta egyenletesen oszlik el.



Amint buborékok képződnek a tészta felületén, és kissé felemelkedik a felületről, fordítsa meg a krémet, és főzze a másik oldalt, amíg kész.



Főzzük az összes krémet, amíg kész. A kívánt barnulási fok a teljesítmény növelésével vagy csökkentésével érhető el.

### Az oPan gyors!

Fűtési idők különböző típusú főzőlapokon



Elektromos főzőlap / Navigenio kb. 3 perc



Gáz kb. 2 perc



Indukció kb. 1 perc

#### Tipppek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:

- A megfelelő pörkölés egy kis türelmet jelent: Ha az étel még nem könnyű a főzőfelületről leválasztva még nem tökéletesen főtt. Vagy várjon, amíg megfordul, vagy növelje a teljesítményt.
- Használjon nagyon vékony spatulát az étel forgatásához – ez a fajta spatula könnyű a finom ételeken valamint praktikus és praktikus.
- Ha több elemet szeretne főzni egymás után, kétféleképpen a hőmérséklet ellenőrzése: - Végezze el a vízcsepp vizsgálatot a tétélek között: Amikor a vízcsepp abbahagyja a "táncot"...
- Ellenőrizze az étel barnulásának szintjét: Ha túl sápadt, növelje a teljesítményt egy szint.
- Közvetlenül főzés után öntsön vizet a leégett területekre, hogy elkészüljenek könnyebben tisztítható.
- A megfelelő pörkölési hőmérséklet az AMC fedél ésVisiotherm. Fedjük le a fedéllel. Amint a piros mutató eléri a pörkölési ablakot, elérte az optimális pörkölési hőmérsékletet.

## Bő olajban sütés HotPan-nal

Alkalmos klasszikus rántott ételek, például hasábburgonya, csirkefalatok vagy édes élesztős fánk sütésére / sütésére. Ezzel a módszerrel a sütőolaj hőmérsékletét a Visiotherm szabályozza. Ez biztosítja a sütéshez szükséges optimális kezdőhőmérséklet elérését.

Az előnyök az Ön számára:

- A hőmérséklet-szabályozás megakadályozza az olaj túlmelegedését. Ez azt jelenti, hogy nincs káros akrilamid vagy akrolein állítanak elő.
- Az optimális hőmérséklet miatt a sült étel nem szívja fel túl sok felesleges zsírt. Ez lesz kívül ropogós, belül lédús marad.

A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata:

- Adja hozzá az olajat az edényhez, majd melegítse fel (fedéllel borítva) a legmagasabb szinten.
- Amint a piros mutató eléri a pörkölő ablakot, vegye le a fedelet, helyezze be a sütni kívánt ételt, váltson A főzőlapot alacsony vagy közepes szintre és süssük.



Itt van, amit fontos tudni az olajról:

- Általánosságban elmondható, hogy minden nagyon hőálló olaj, például finomított napraforgó-, földimogyoró- vagy olívaolaj alkalmas sütésre. Jegyezze fel a hőmérsékleti információkat az olaj címkéjén.
- Az olaj olajban sütés után újra felhasználható: hagyja kihűlni, szűrje át egy szitán és palackozza be.
- Borralvaló: A félreértések elkerülése érdekében címkézze fel a palackot. Az olajat száraz, fénytől védett helyen kell tárolni.
- Ha az újrafelhasznált olaj szagolni kezd, elsötétül, vagy az étel már nem lesz ropogós, akkor már nem szabad tovább kell használni.

### Sütés csirke falatok példájával:



Adjuk hozzá az olajat a pothoz, és fedjük le a fedéllel. Váltson a legmagasabb szintre, és melegítse fel, amíg a piros mutató el nem éri a pörkölőablakot (legjobban az Audiotherm segítségével).

A sütőolajat a HotPan fogantyúk magasságába kell önteni, és nem magasabbra.



Amint a piros mutató eléri a pörkölő ablakot, csökkentse a teljesítményt.



Helyezze be a csirkerögöket, fedje le a fedéllel és süssse addig, amíg el nem jön az ideje.

Ne töltse túl az edényt – különben az olaj hőmérsékletének csökkenése túl nagy lesz. Ha a hőmérséklet túl alacsony, az élelmiszer túl sok olajat szív fel. Ebben az esetben növelje a hőmérsékletet, amíg a sütés során kissé buborékol.



Fordítsa meg a rögöket, és ha szükséges, rövid ideig fedetlenül süssük. Vegye ki és hagyja csepegtetni a papírtörőn.

Tippek és trükkök a legjobb eredmény érdekében:

- A legjobb módja annak, hogy az ételeket magas vízzel süssük  
A tartalom úgy történik, hogy fedetlenül hagyja az edényt. A ropogós eredmény eléréséhez a nedvességnek el kell tudnia párologni.

- Ha hosszabb ideig sütjük a bő vizet

A fedél bekapcsolt állapotában tanácsos papírtörülkövel törölni a fedél belsejében képződő cseppeket, hogy megakadályozzák, hogy csöpögjenek az olajba, és fröccsenjenek.

- Ne süsse túl sokáig, és soha ne túl

forró hőmérséklet. Ez megakadályozza az akrilamid és az akrolein (káros anyagok) képződését. Az aranysárga egészségesebb, mint a barna!

- A fagyasztott termékeket rántva kell először leolvasztják.



## 60 °C funkció

Különösen alkalmas melegítésre, de melegen füstölő ételekhez vagy 60 °C-os sous-vide főzéshez is. Ez a módszer a legjobban a Navigenio és az Audiotherm együttes használatával működik. Itt az edény belsejét lassan 60 °C-ra melegítik, és a hőmérsékletet stabilan tartják.

Előnyök az Ön számára: - Az étel kíméletes melegítése / melegítése - Praktikus felmelegedés a Navigenio és az Audiotherm segítségével a hőmérséklet és az idő szabályozásának köszönhetően - Saját étel füstölése egyszerűen

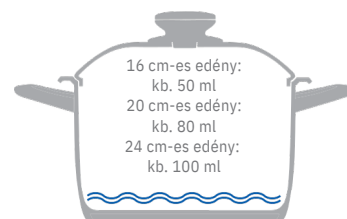


60 °C-os funkció az ételek melegítésére és elszívására, valamint a sous-vide főzésre

Mire használható a 60 °C-os funkció?

Az étel felmelegedése Az Audiotherm segítségével az étel finoman és egyszerűen felmelegíthető a Visiotherm és a Navigenio segítségével.  
A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata: - Adja hozzá a melegítendő ételt a hideg edényhez, és fedje le a fedéllel. - Helyezze az edényt a Navigenio-ra, állítsa az Audiotherm-et 60 °C-os funkcióra, és csatlakoztassa a Navigenio-hoz. - A 60 °C elérésekor az Audiotherm értesíti Önt.

A jó eredmények elérése érdekében kérjük, vegye figyelembe a következőket: A felmelegítendő étel nem lehet túl száraz. A pot alján elegendő folyadéknak kell lennie ahhoz, hogy ne égjen. Kérjük, mindig adjon hozzá elegendő folyadékot az edényhez, hogy az alja jól lefedje, mielőtt hozzáadná az ételt:



- Folyadékok 60 °C-ig történő melegítésének időértékei (pl. levesek, tej, keményítő nélküli szószok):  
1 liter: kb. 10 – 15 perc 3 liter: kb. 25 – 30 perc  
- A bemelegítés funkció kézi üzemmódban és minden típusú főzőlapon használható.  
Mindig alacsony szintet válasszon (az áramellátás max. 1/3-a).

### Füstölés

A 60 °C-os funkció lehetővé teszi a forró füstölést és a sous-vide főzést a kiválasztott receptekhez (pl. hal- vagy kacsamell).

A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata:

- A füst előállításához melegítsen speciális füstforgácsot az edényben lévő alumíniumfólián a pörkölésig ablak. Ezután helyezze az elkészített ételeket a tetejére a szitabetétbe.
- Helyezze az edényt a Navigenio-ra, állítsa az Audiotherm-et 60 °C-os funkcióra, és csatlakoztassa a Navigenio az "A" beállítással. Az ételt most füstölni fogják.






A füstölés időigényes folyamat. Még az AMC esetében is egyetlen lazacfilé elszívása átlagosan körülbelül 45 percet vesz igénybe.

Sous-vide A 60 °C-os funkció lehetővé teszi, hogy az ételeket sous-vide-ban pontosan 60 °C-on főzze.

A módszer mögött meghúzódó elv gyors magyarázata:

- Hús- vagy haldarabok vákuumzárása gyógynövényekkel, fokhagymával vagy olajokkal hőálló műanyag fóliában.
- Öntsön vizet az edénybe, helyezzen bele vákuummal lezárt zsákokat, majd fedje le a fedéllel.
- Helyezze az edényt a Navigenio-ra, állítsa az Audiotherm-et 60 °C-os funkcióra, és csatlakoztassa a Navigenio-hoz az "A" beállítás használatával.
- Ezután csomagolja ki a húst, szárítsa meg papírtörülővel, és rövid ideig süsse meg hozzáadott zsír nélkül az AMC segítségével.

A következő ételek alkalmasak sous-vide főzésre:

-  Borjústeak, filé és nyereg, csont nélkül, legfeljebb 750 g
-  Marhasteak, filé, oldalas és sült marhahús, max. 750 g-ig
-  Sertésfilé
-  Bárány nyereg, csont nélkül
-  Hal  
A friss, bőr nélküli filét, garnélarákot és fésűkagylót ilyen módon történő főzés után nem perzselik



## MI, ÖNÉRT VAGYUNK

Személyes AMC tanácsadója örömmel segít Önnek az AMC világában való indulásban, és a lehető legegyszerűbbé teszi az új edények és serpenyők megszokását. Útközben nagyszerű támogatást fog kapni – használja ezt a szolgáltatást!

Számtalan receptötlet, amely inspirálja Önt az AMC termékekkel való főzéshez, megtalálható a [www.amchungary.hu](http://www.amchungary.hu) oldalon ( a lábjegyzetben) Az AMC teljes termékválasztéka elérhető a [www.amchungary.hu/termekek](http://www.amchungary.hu/termekek) oldalon. Ne felejtse el, hogy ha más AMC termékek iránt érdeklődik, személyes AMC tanácsadója örömmel ad tanácsot.



Örülünk az AMC iránti érdeklődésének, és reméljük, hogy élvezni fogja termékeinek használatát nagyszerű főzési élmények létrehozásához!

### Maradj kapcsolatban:

Website

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

Recipe Community



Közösségi média



## AMC táblázat a párolási és főzési időkről

Kategória / Étel	Főzés zöldség ablakban		Főzés EasyQuick-kel		Főzés Secuquick softline fedővel		
	Főzési idő (perc)	Softiera betéttel	Főzési idő (perc)	Softiera betéttel	Főzési idő (perc)	Soft / Turbo	Softiera betéttel
<b>Zöldségek és burgonya</b>							
Spárga, zöld	15		12	✓	-		
Spárga, fehér	20		16	✓	-		
Articsóka, apróra vágva	15		12	✓	3	Soft	✓
Beets, diced	25		20	✓	5	Soft	✓
Cékla, kockára vágva	10		8	✓	-		
Feketegyökér	15		12	✓	3	Soft	✓
Brokkoli virágok	12		10	✓	3	Soft	✓
Kelbimbó	20		16	✓	4	Soft	✓
Sárgarépa, szeletelve	15		12	✓	3	Soft	✓
Karfiol virágok	15		12	✓	3	Soft	✓
Zellergyökér, apróra vágva	15		12	✓	3	Soft	✓
Zellerszár, apróra vágva	15		12	✓	3	Soft	✓
Mángold, szeletelve	8		6	✓	-		
Padlizsán, apróra vágva	10		8	✓	-		
Friss borsó	10		8	✓	-		
Édeskömény, felére csökkent	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Zöldbab, apróra vágva	20		16	✓	4	Soft	✓
Kale	25		20	✓	5	Soft	✓
Karalábé, szeletelve	15		12	✓	3	Soft	✓
Póréhagyma, apróra vágva	5		4	✓	-		
Paszternák, szeletelve	15		12	✓	3	Soft	✓
Burgonya, kockára vágva	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Burgonya, hámozatlan, közepes	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Tök (például butternut vagy red kuri squash), kockára vágva	15		12	✓	3	Soft	✓
Nyers savanyú káposzta	45		36	✓	15	Soft	
Vörös és fehér káposzta (vékonyra)	30		24	✓	6	Soft	✓
Romanesco brokkoli virágok	15		12	✓	3	Soft	✓
Savoyai káposzta, szeletelve	25		20	✓	5	Soft	✓
Spenót	2		2	✓	-		
Édesburgonya, kockára vágva	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Vegyes zöldségek	15		12	✓	3	Soft	✓
Zöldség, töltött (kicsi, mint például gomba)	-		6	✓	-		
Zöldség, töltött (nagy, például cukkini)	-		12	✓	-		
Cukkini, szeletelve	5		4	✓	-		

Kategória / Étel	Főzés zöldség ablakban		Főzés EasyQuick-kel		Főzés Secuquick softline fedővel		
	Főzési idő (perc)	Softiera betéttel	Főzési idő (perc)	Softiera betéttel	Főzési idő (perc)	Soft / Turbo	Softiera betéttel

### Rizs és gabonafélék

A szükséges mennyiségű folyadékkal kapcsolatban kérjük, olvassa el a csomagoláson található információkat.

Basmati és jázmin rizs	15		-		4	Soft	
Hajdina	15		-		5	Soft	
Bulgur	20		-		7	Soft	
Barna rizs	45		-		17	Soft	
Kuszkusz	5		-		-		
Durumbúza	10		-		3	Soft	
Köles	15		-		5	Soft	
Főtt rizs és rizottó rizs/arborio	20		-		7	Soft	
Polenta (polenta bramata)	40		-		12	Soft	
Quinoa	20		-		7	Soft	
Árpagyöngy	45		-		15	Soft	
Vadrizs	55		-		20	Soft	

### Nudli / tészta

Használjon kb. kétszer annyi folyadékot. Kövesse a csomagoláson található főzési időt.

kövesd az  
instrukciókat

kövesd az  
instrukciókat

### Friss tészta és hasonló termékek

Főtt galuska (Knödel)	-		8	✓	-		
Galuska (romlandó), mint például Wontonok, Manti, Pelmeni	-		10	✓	-		
Friss tészta/tészta (romlandó), például spaetzle vagy gnocchi	-		kövesd az instrukciókat	✓	-		
Párolt édes gombóc (Dampfnudeln)	-		15	✓	-		
Töltött tészta (romlandó), mint például Ravioli vagy Tortellini	-		5	✓	-		

### Hüvelyesek

A szükséges mennyiségű folyadékkal kapcsolatban kérjük, olvassa el a csomagoláson található információkat. A \*-gal jelölt hüvelyeseket bő hideg vízben 8-12 órán át áztassa.

Csicseriborsó*	60		-		20	Turbo	
Vese- vagy áfonyabab*	75		-		25	Turbo	
Lencse, barna vagy zöld	25		-		12	Turbo	
Lencse, piros	10		-		3	Soft	
Szójabab*	60		-		20	Turbo	
Borsó, héj nélkül*	75		-		25	Turbo	

Kategória/ Étel	Főzés zöldség ablakban		Főzés EasyQuick-kel		Főzés Secuquick softline fedővel		
	Főzési idő (perc)	Softiera betéttel	Főzési idő (perc)	Softiera betéttel	Főzési idő (perc)	Soft / Turbo	Softiera betéttel
<b>Párolt húskételek</b>							
Marha rouládok	90		70		30	Turbo	
Káposzta tekercs őrölt hússal tömés	25		20		8	Turbo	
Csirkecomb	40		30		15	Turbo	
Gulyás/ragu (marha, bárány, vad)	90		75		25	Turbo	
Gulyás/ragu (sertés, borjúhús)	60		50		20	Turbo	
Őrölt hús alapú szósz	25		20		10	Turbo	
Húsgombóc mártással	15		12		-		
Sültek (marha, bárány, vad)	120		90		60	Turbo	
Sültek (sertés, borjúhús)	90		75		45	Turbo	
<b>Halételek</b>							
Halfilé, vastag (kb. 3 – 5 cm)	-		10	✓	-		
Halfilé, vékony (kb. 1 – 2 cm)	-		4	✓	-		
Halroulade (kb. 5 cm Ø)	-		6	✓	-		
Kagyló a héjában	-		5	✓	-		
Polip, egész	-		-	✓	15	Turbo	
Egész hal, nagy	-		12	✓	-		
Egész hal, kicsi	-		6	✓	-		

## Jegyzetek és tippek

### Időpontok listázva

Az itt felsorolt időpontok csupán útmutatók, amelyek célja, hogy segítsenek Önnek. A tényleges főzési idő változhat a felhasznált összetevő mennyiségétől, méretétől és minőségétől függően. Részletesebben információkat, kérjük, olvassa el az AMC által közzétett megfelelő recepteket.

### Softiera betét

Ha a Softiera betéttel és az EasyQuick-el főz, mindig adjon 120-150 ml vizet az edénybe. Ha a Softiera betéttel és a Secuquick softline-nal főz, használjon 150-200 ml-t. Ez garantálja az egészséges főzést és megőrzi a tápanyagokat, mivel az élelmiszer nem érintkezik vízzel.

### Secuquick softline termékcsalád

Az itt felsorolt főzési idők megfelelnek annak az időnek, amely akkor szükséges, amikor a Secuquick softline-t a főzési folyamat után kézzel nyomásmentesítik (nyomásmentesítéssel a sárga kipufogógombbal vagy folyó víz alatti hűtéssel). Az is lehetséges, hogy a Secuquick softline magától nyomásmentesítsen, ha lassan hagyja lehűlni. Ez lerövidíti a főzési időt és még több energiát takarít meg. Részletesebb információkért kérjük, olvassa el az AMC által közzétett megfelelő recepteket.



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

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

info@amc.info  
www.amc.info



AMC Recipe Community

