



Lepšie jesť.
Lepšie žiť.



AMC Secuquick softline



Čaro jednoduchej
a rýchlej kuchyne.

Prémiový
varný systém

www.amc.info

AMC na Slovensko

Orechový rad 6
821 05 Bratislava
Slovensko
T: +421 905 624 659
slovakia@amc.info

slovakia@amc.info
www.amc.info



AMC Slovensko

AMC Österreich

Alfa Metalcraft Corporation
Handelsgesellschaft mbH
Handelskai 388/Top 222
1020 Wien/Österreich
T: +43 1 - 258 26 18 0

at@amc.info
www.amc.info



AMC Österreich

AMC International

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

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc_international

Milá zákazníkka AMC, Milý zákazník AMC,

Nechajte sa nadchnúť – svojou novou rýchlovarnou pokrievkou Secuquick a našimi nápadmi receptov.

Recepty sa nielenže ľahko vydaria, ale sú navyše aj zdravé a potešia tak pri príprave ako aj pri následnom vychutnávaní.

Vyberte si, ktoré recepty sa najlepšie hodia k vašej individuálnej chuti a k požiadavkám vašej rodiny a priateľov. Využite však recepty aj na to, aby ste sa oboznámili s logikou varenia so Secuquick a mohli potom tento základný princíp preniesť na svoje vlastné obľúbené recepty. Varenie sa tak stane kreatívnym a budete mať z neho veľkú radosť!

Pretože malá **násobilka nášho Secuquick je veľmi jednoduchá:**

- Rozhodnite sa najprv, či chcete jedlo variť v režime **soft** alebo **turbo**
 - ➔ Režim **soft** je určený pre všetky jemné jedlá s krátkou dobou varenia ako je napríklad zelenina vyžadujúca dlhé varenie s o niečo dlhšou dobou varenia, mrazená zelenina alebo ryža
 - ➔ Režim **turbo** je určený pre všetky výživné jedlá ako sú hovädzie rolády alebo šošovica
- Ohrejte Secuquick na plný výkon až po prvé okienko soft resp. turbo
- Po dosiahnutí okienka znížte výkon varnej dosky (cca o $\frac{1}{3}$, teda pri sporáku s 9 stupňami na stupeň 3; pri indukčnej doske na 500 W)
- **Zbavte Secuquick** tlaku, podľa želania buď obzvlášť šetrným a energeticky úsporným spôsobom tým, že Secuquick necháte v preklopenej pokrievke samostatne zbaviť sa tlaku, pod tečúcou vodou alebo pomocou žltého tlačidla na vypúšťanie pary.

Ešte jednoduchšie sa vám to podarí, ak použijete našu akustickú kontrolu **Audiotherm**. Potom nemusíte ani sledovať, kedy sa dosiahne bod pre zníženie energie. Pretože Audiotherm vás vždy zavolá, keď je potrebné niečo urobiť: znížiť energiu (na displeji sa zobrazuje symbol „-“) alebo zvýšiť energiu (na displeji sa zobrazuje symbol „+“). Alebo vás zavolá k stolu, keď uplynie prednastavený čas varenia. Dobrú chuť!

Prajeme vám veľa radosti pri varení a vychutnávaní
Vaša AMC

Tabuľka časov varenia:

Potravina		Normálny čas varenia (bez Secuquick)	Secuquick Super Spar s pomalým znižovaním tlaku pary odstátím v preklopenej servisnej pokrievke	Secuquick Spar s rýchlym znížením tlaku pary pod tečúcou vodou alebo pomocou žltého tlačidla vypúšťania pary
Zelenina a zemiaky			Soft	Soft
Mrkva	kolieska (cca 1 cm)	20 minút	1 minúta	3 minúty
Karfiol	malé ružičky	20 minút	P	2 minúty
Brokolica	malé ružičky	10 minút	P	2 minúty
Brokolica mrazená	malé ružičky	10 minút	P	1 minúta
Ružičkový kel		30 minút	3 minúty	9 minút
Ružičkový kel mrazený		10 minút	1 minúta	4 minúty
Fenikel	rozpolený	25 minút	3 minúty	7 minút
Zelená fazuľa		30 minút	1 minúta	4 minúty
Zelená fazuľa mrazená		15 minút	1 minúta	3 minúty
Kaleráb	kolieska (cca ½ cm)	15 minút	1 minúta	3 minúty
Kel	tenké prúžky (cca 1 cm)	25 minút	P	5 minút
Červená a biela kapusta	tenké prúžky (cca 1 cm)	30 minút	P	5 minút
Zemiaky nerozvárajúce sa	ošúpané a nakrájané na kocky cca 3 x 3 cm	25 minút	3 minúty	5 minút
Zemiaky v šupke	neošúpané, stredne veľké	45 minút	6 minút	13 minút
Kyslá kapusta surová		45 minút	7 minút	15 minút
Listový špenát mrazený	kocka	15 minút	1 minúta	6 minút
Ryža a cestoviny				
(s pridaním cca dvojnásobného množstva tekutiny podľa návodu na obale/receptu)				
Ryža parboiled		20 minút	P-1 minúta	7 minút
Ryža na rizoto		20 minút	P-1 minúta	7 minút
Cestoviny		podľa údaju na obale	1-2 minúty	polovičný čas podľa údaju na obale

Potravina	Normálny čas varenia (bez Secuquick)	Secuquick Super Spar s pomalým znižovaním tlaku pary odstátím v preklopenej servisnej pokrievke	Secuquick Spar s rýchlym znížením tlaku pary pod tečúcou vodou alebo pomocou žltého tlačidla vypúšťania pary
Strukoviny a obilie (s pridaním 3 až 5-násobného množstva tekutiny podľa návodu na obale/receptu)		Turbo	Turbo
Fazuľa (napr. červená fazuľa)	55 minút	5 minút	20 minút
Žltý hrach	75 minút	8 minút	25 minút
Cícer	60 minút	8 minút	25 minút
Šošovica	30 minút	5 minút	12 minút
Krúpy	30 minút	5 minút	15 minút
Celozrná ryža (cca dvojité množstvo tekutiny)	45 minút	5 minút	12 minút
Vývary (cca 1 kg mäsa s cca 2 l tekutiny)		Turbo	Turbo
Slepačí vývar	60 minút	10 minút	20 minút
Hovädzí vývar	120 minút	25 minút	45 minút
Zeleninový vývar	25 minút	P	5 minút
Mäso (dusené jedlá) (cca 1 kg mäsa s cca 300–500 ml tekutiny + zelenina)			
Bravčová, teľacia a jahňacia pečienka	90 minút	30 minút	45 minút
Hovädzia pečienka	120 minút	40 minút	60 minút
Hovädzí a jahňací guláš a ragú z diviny	90 minút	10 minút	25 minút
Bravčový a teľací guláš	60 minút	8 minút	20 minút
Hovädzie rolády (4 kusy à cca 150 g)	90 minút	20 minút	30 minút
Kuracie stehná (4 kusy à cca 150 g)	40 minút	8 minút	20 minút

▪ Časy varenia sa môžu v závislosti od veľkosti kusov a množstva meniť. Najmä časové údaje pre pomalé zbavenie tlaku odstátím v preklopenej pokrievke platia pre priemerné kusy, plniace množstvá a množstvá pridávanej tekutiny.

▪ Sušená fazuľa a hrach sa uvaria rovnomernejšie, ak ich na noc necháte namočené v dostatočnom množstve studenej vody.

▪ P znamená časové nastavenie „P“ na Audiotherm, ktoré napr. pri varení ryže poskytuje výborný výsledok „al dente“. „P“ zodpovedá času 20 sekúnd.

▪ Zeleninu a zemiaky vložte pri rýchlom dusení do vložky Softiera a pridajte vopred 1–1½ šálky vody – to garantuje zdravú a živiny šetriacu rýchlu tepelnú úpravu, pretože jedlá neprichádzajú do styku s vodou.

Ešte jednoduchšie to ide s Audiothermom:

- Zapnite Audiotherm stlačením ľavého alebo pravého tlačidla a zadajte čas varenia.
- Nasadte Audiotherm, dvakrát ňou otočte tak, aby sa na displeji zobrazil požadovaný symbol soft alebo turbo.
- Ohrievajte na najvyššom stupni.
- Akonáhle červená ručička dosiahne prvé okienko soft alebo turbo, zaznie akustický signál a zobrazí sa „-“: Prepnite na nižší stupeň ohrevu (cca 1/3).
- Ak potom červená ručička dosiahne druhé okienko soft alebo turbo, zaznie znovu akustický signál a zobrazí sa „-“: Znížte ešte viac stupeň ohrevu alebo sporák úplne vypnite.
- Ak ručička klesne príliš ďaleko dozadu, zobrazí sa „+“: Prepnite na vyšší stupeň ohrevu.
- Akonáhle uplynie nastavený čas varenia, ozve sa ďalšie pípnutie, ktoré vám oznámi, že jedlo je hotové.

Podrobné informácie nájdete v návode na používanie Audiotherm a Navigenio.



Soft



Takto sa to robí!

Rýchle dusenie v režime soft je obzvlášť šetrným variantom rýchlej tepelnej úpravy jedál. Teploty ležia v teplotnom rozsahu od 103 do 113 °C.

Takto sa dajú veľmi rýchlo pripraviť mnohé druhy čerstvej zeleniny, mrazená zelenina a ďalšie jedlá, pričom sa zachovávajú vitamíny. Ako funguje rýchle dusenie v režime soft nájdete podrobne a zrozumiteľne vysvetlené v návode na používanie.

Tip z kuchárskej praxe:

Obzvlášť jednoducho a s istotou sa recepty vydaria s akustickou kontrolou Audiotherm.

Rozmrazovanie a varenie v oblasti rýchleho dusenia soft

Mrazené potraviny sa dajú jednoducho a rýchlo rozmraziť a uvariť pomocou Secuquick softline.

- Zelenina, tortellini, spätzle a knedle sa pripravujú vo vložke Softiera v oblasti rýchleho dusenia soft.
- Jedlá s omáčkami ako napr. hotové mäsové, rybacie alebo cestovinové jedlá sa pripravujú v miske Softiera v oblasti rýchleho dusenia soft.

Najprv dajte do nádoby v závislosti od jej priemeru 1–1½ šálky tekutiny. Mnohé hotové jedlá ako rybacie a cestovinové jedlá budú obzvlášť chutné, ak ich po rýchlom dusení zapečiete do hneda a chrumkava pomocou Navigenio v preklopenej polohe.

Časy varenia mrazenej zeleniny nájdete v tabuľke časov varenia na strane 4.



Odšťavovanie v oblasti rýchleho dusenia soft



Pre menšie množstvá ovocia je Secuquick softline tou najsprávnejšou voľbou. Pomocou vložky a misky Softiera sa všetko podarí rýchlo a bez námahy. Nezáleží na tom, či máte ovocie z vlastnej záhrady alebo zo špeciálnej ponuky – získate jemnú šťavu pre pôžitok z prirodzenej chuti alebo ako základ pre vlastnoručne vyrobené želé. Výborný na odšťavovanie je Secuquick 24 cm – ponúka viac miesta, vďaka čomu môžete naraz odšťať viac ovocia.

- Použite nádobu 24 cm s objemom 6,5 alebo 8,0 l
- Nalejte do nádoby 2 šálky vody
- Najprv vložte misku Softiera, potom na ňu postavte umyté, prípadne nakrájané ovocie vo vložke Softiera
- Nasadte Secuquick 24 cm a zavrite ho, ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft a na nízkom stupni rýchlo duste podľa údajov v tabuľke.
- Zbavte Secuquick tlaku, ovocie trochu vytlačte, vyberte vložky a spracujte šťavu podľa želania.

Druh ovocia	Množstvo ovocia – množstvo získanej šťavy	Čas rýchleho dusenia soft
Rôzne bobuľoviny	cca 1 kg – 500–750 ml	cca 10 minút
Hrozno	cca 1 kg – cca 800 ml	cca 15 minút
Čerešne a višne	cca 900 g – 500–600 ml	cca 12 minút
Rebarbora	cca 800 g – cca 600 ml	cca 10 minút

Na
zjednodušenie
výberu receptu:



Bohaté na
vitamíny



S nízkym
obsahom tukov



Nízkokalorické



Bohaté na
vlákninu



S nízkym
obsahom
cholesterolu



Polievka z červenej repy s chrenovými Crostini

Pre 4 osoby

Polievka:

400 g červenej repy
250 g múčnych uvarených
zemiakov
1 stonka póru
1 jablko
1 bobkový list
900 ml zeleninového vývaru
2 PL olivového oleja
soľ, korenie
2 PL balzamikového octu

Chrenové Crostini:

3 stonky kôpru
2 PL postrúhaného chrenu
100 g čerstvého syra (20%)
soľ, korenie
4 plátky sedliackeho chleba
(à cca. 40 g)

 cca. 35 minút



- Ošúpte červenú repu a zemiaky a pokrájajte na kocky. Očistite pór, umyte a pokrájajte na kolieska. Ošúpte jablká, rozštvrtte, vykôstkujte a pokrájajte na malé kúsky.
- Dajte do nádoby zeleninu, cesnak, jablko, bobkový list a vývar. Uzatvorte so Secuquickom. Ohrejte na najvyššom stupni až po prvé okienko soft. Potom duste na nízkom stupni cca. 8 minút.
- Odtrhnite konce kôpru a posekajte. Zamiešajte kôpor, chren a čerstvý syr so soľou a ochuťte korením.
- Secuquick odtlakujte. Odstráňte bobkový list, pridajte olivový olej, polievku spracujte jemne na masu, ochuťte soľou, korením a balzamikovým octom.
- Urobte hrianky, pokrájajte na plátky a potrite chrenovým krémom. Servírujte polievku s crostini.

Fazuľová polievka s hruškami

Pre 4 osoby

2 cibule
 200 g slaniny nakrájanej na kocky
 4 kuracie stehná (à 150 g)
 300 ml slepačieho vývaru
 5 stoniek saturejky
 500 g zelenej fazule
 2 zrelé hrušky
 soľ, korenie



 cca 35 minút



- Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju na kocky. Vložte cibuľu do nádoby 24 cm s objemom 5,0 l, nasadte pokrievku a ohrievajte na najvyššom stupni po okienko pečenia. Snímate pokrievku a za miešania cibuľu osmažte do zlatohneda, pritom pridávajte postupne kocky slaniny.
 - Pridajte kuracie stehná a vývar. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom rýchlo duste cca 20 minút.
 - Poodtrhajte lístky saturejky a nasekajte ich. Očistite fazuľu a nakrájajte ju na kúsky. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho.
 - Pridajte fazuľu a saturejku a ešte raz nasadte Secuquick a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni až po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 4 minúty.
 - Ošúpte hrušky, zbavte ich jadierok a nakrájajte na tenké plátky. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Pridajte do polievky plátky hrušky a ešte raz privedte do varu. Ochutte soľou a korením.
- Čas varenia:** cca 20 minút + 4 minúty
 cca 640 kcal na osobu

Zelerovo-zemiaková polievka s dubákmi

Pre 4 osoby

- 400 g hlúzového zeleru
- 200 g múčnatých zemiakov
- 150 g dubákov
- 5 stoniek hladkej petržlenovej vňate
- 1 stonka rozmarínu
- 600 ml zeleninového vývaru
- 1 PL masla
- 4 PL smotany
- soľ, korenie
- biele víno

 cca 30 minút



- Ošúpte zeler a zemiaky a nakrájajte ich na kocky. Pomocou štetca alebo handričky očistite dubáky a nakrájajte ich na malé kocky. Poodtrhajte petržlenové lístky a nasekajte ich.
- Dajte zeler, zemiaky, rozmarín a vývar do nádoby 20 cm s objemom 3,0 l. Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 8 minút.
- Ohrejte panvicu 20 cm na najvyššom stupni po okienko pečenia. Vložte dubáky nakrájané na kocky a na nízkom stupni ich za miešania osmažte do hneda. Pridajte maslo a petržlen, nasadte pokrievku a duste na vypnutej platni cca 2 minúty.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte stonku rozmarínu a polievku rozmixujte. Vmiešajte smotanu a ochutťe soľou, korením a bielym vínom. Podávajte ozdobené dubákmi.

Čas varenia: cca 8 minút Secuquick + cca 2 minúty
cca 160 kcal na osobu



Plnená zeleninová cibuľa

 cca 40 minút



Pre 4 osoby

6 veľkých (à cca 150 g) cibúl
 5 sušených paradajok
 300 g zmiešaného mletého mäsa
 3 PL strúhanky
 1 vajce
 30 g strúhaného syra
 soľ, korenie
 kayenské korenie
 250 ml zeleninového vývaru
 40 g hladkej petržlenovej vňate
 30 ml suchého bieleho vína
 svetlé zahusťovadlo do omáčok
 30 ml smotany

- Ošúpte cibuľu, na spodnej strane ju zároveň odkrojíte, na vrchnej strane odrežte viečko a cibuľu za pomoci guľového vydlabávadla vydlabte tak, aby sa dala naplniť.
- Polovicu vnútornej časti cibule najemno nasekajte a sušené paradajky nakrájajte na malé kocky. Nasekanú cibuľu a sušené paradajky prepracujte s mletým mäsom, strúhankou, vajcom a syrom na cesto a pikantne ho okoreňte.
- Cesto z mletého mäsa naplňte do cibúl a vložte ich do vložky Softiera 24 cm. Dajte do nádoby 24 cm s objemom 5,0 l zeleninový vývar, vložte doň vložku Softiera, nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 8 minút.
- Poodtrhajte lístky petržlenu a najemno ich nasekajte. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vývar prelejte do malej nádoby, vložku Softiera s cibuľou ponechajte v nádobe a nasadte Navigenio v preklopenej polohe. Na veľkom stupni zapekajte cca 10 minút do svetlohnedá.
- Pridajte do vývaru víno a mierne ho zahustite. Zlepšite chuť pridaním smotany, pridajte petržlen a omáčku najemno rozmixujte. Ochuťte a podávajte s cibuľou.

Čas varenia: cca 8 minút + cca 10 minút zapekanie
 cca 360 kcal na osobu



Kelové rolky v paprikovej omáčke

 cca 35 minút



Pre 2 osoby

- 4 veľké blanširované kelové listy
- 1 cibuľa
- ½ škatulky žeruchy
- 200 g miešaného mletého mäsa
- 1 PL kremzskej horčice
- 2 PL nízkotučného tvarohu
- 4 PL strúhanky
- soľ, korenie
- 2 malé červené papriky
- 1 šálka zeleninového vývaru
- 50 ml smotany

- Kelové listy rozprestrite na kuchynskej utierke a osušte ich. Tvrdú strednú časť naplocho zrežte.
- Ošúpte cibuľu, nakrájajte ju na malé kocky a najemno nakrájajte žeruchu. Zmiešajte s mletým mäsom, horčicou, tvarohom a strúhankou. Osolte a okoreňte.
- Porozdeľujte plnku na listy. Zahnite okraje kelových listov a zviňte ich. Kelové rolky vložte do vložky Softiera.
- Očistite papriku, nakrájajte ju na kocky a tieto spolu so zeleninovým vývarom dajte do nádoby 20 cm s objemom 3,0 l, do ktorej postavte vložku Softiera. Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 8 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte vložku Softiera, pridajte do omáčky smotanu, rozmixujte a ochuťte.

Čas varenia: cca 8 minút
cca 415 kcal na osobu

Tip: Pridaním nízkotučného tvarohu sa plnka stane obzvlášť kyprou a bude mať pritom menej kalórií ako plnka so zemiarmi a vajcom.

Miešaná zelenina

Pre 2 osoby

500 g miešanej zeleniny
(napr. kaleráb, fenikel,
mrazené ružičky karfiolu)

 cca 10 minút



- Ošúpte kaleráb, očistite fenikel a oboje nakrájajte na kúsky konzumovateľnej veľkosti. Spolu s ružičkami karfiolu vložte do vložky Softiera. Postavte vložku do nádoby 20 cm s objemom 3,0 l do ktorej ste pridali šálku vody.
- Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 2 minúty. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho.

Čas varenia: cca 2 minúty
cca 60 kcal na osobu



Vložka Softiera

Miska Softiera

Ako sa to vydarí s?

vložkou Softiera:

Pomocou nej môžete rýchlo a so zachovaním vitamínov pripraviť v Secuquick zeleninu, najmä mrazenú, ryby alebo mäso. Vďaka vložke neprichádzajú potraviny do styku s vodou a nedochádza tak k ich vylúhovaniu.

Môžete na seba postaviť až tri vložky Softiera, ktoré vám umožnia rýchlo udusiť viaceré rôzne jedlá naraz.

miskou Softiera:

Neperforovaná miska Softiera sa dá v Secuquick použiť sama alebo v kombinácii s vložkou Softiera. Na dusenie zeleniny, mäsa a rýb. Obzvlášť vhodná na rozmrazovanie a prípravu mrazených jedál s omáčkou.

Pri odšťavovaní pomocou Secuquick stojí miska dolu a zachytáva štavu. Pri dusení je miska umiestnená vždy na najvyššom poschodí, aby boli jedná optimálne obtekané parou.

Poznámka: Vložky Softiera a misky Softiera bývajú v závislosti od spoločnosti AMC v rôznej ponuke.

Soft

Plnená paprika

Pre 4 osoby

- 1 žemľa
- 4 žlté alebo červené papriky
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 zväzok mäty
- 400 g mletého jahňacieho mäsa
- 150 g gréckeho jogurtu
- soľ, korenie
- štipľavá mletá paprika
- 250 ml zeleninového vývaru
- 2 PL škrobovej múčky

 cca 25 minút



- Namočte žemľu do horúcej vody. Očistite papriky, vyrežte vnútro. Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na malé kocky. Poodtrhajte lístky mäty a nasekajte ich.
- Vytlačte žemľu a natrhajte ju na kúsky. Zmiešajte s mletým mäsom, cibuľou, cesnakom, 3 polievkovými lyžicami jogurtu a polovicou nasekanej mäty. Silno okoreňte soľou, korením a paprikou.
- Porozdeľujte plnku a naplňte ju do papriek, dajte zeleninový vývar do nádoby 24 cm s objemom 5,0 l a postavte do nej vložku Softiera s paprikami. Nasadte Secuquick softline 24 cm

- a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 10 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Zvyšný jogurt zmiešajte so škrobovou múčkou a zahustite ňou zeleninový vývar. Omáčku dochuťte soľou a korením a primiešajte zvyšnú časť mäty.

Čas varenia: cca 10 minút
cca 320 kcal na osobu





Plnené kuracie prsia so zemiakmi

 cca 20 minút



Pre 4 osoby

800 g nerozvárajúcich sa zemiakov
200 g pasírovaných paradajok
5 stoniek bazalky
50 ml smotany
1 ČL zeleninového vývaru v prášku
4 rezne z kuracích prs (à cca 150 g)
soľ, korenie
4 plátky syra
4 plátky surovej šunky

- Ošúpte zemiaky, nakrájajte ich na kocky a vložte ich do vložky Softiera. Vložte pasírované paradajky do misky Softiera. Poodtrhajte lístky bazalky a nasekajte ich. Spolu so zeleninovým vývarom pridajte bazalku k paradajkám a zmiešajte.
- Narežte do rezňa z kuracích prs kapsu, zvnútra ju okoreňte a naplňte syrom a šunkou. Otvor pripnite špáradlami a vložte do paradajkovej omáčky. Do nádoby 24 cm s objemom 6,5 l nalejte 250 ml vody a postavte do nej najprv misku Softiera a na ňu vložku Softiera.
- Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 12 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte vložky a pikantne ochuťte paradajkovú omáčku.

Čas varenia: cca 12 minút
cca 425 kcal na osobu

Tip: Vďaka vložke a miske Softiera môžete veľmi rýchlo pripraviť kompletne jedlo len v jednej nádobe.



Zapekané cestoviny s lososom

Pre 4 osoby

2 červené papriky

250 g špirálových cestovín (fusilli)

450 ml zeleninového vývaru

300 g filé z lososa

100 ml smotany

soľ, korenie

70 g strúhaného syra

 cca 15 minút



- Očistite papriku a nakrájajte ju na kocky. Zmiešajte s cestovinami a zeleninovým vývarom do jednej nádoby 20 cm s objemom 3,0 l.
- Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 5 minút.
- Nakrájajte lososové filé na malé kocky. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Pridajte kocky lososa so smotanou, opatrne poobracajte, osolte a okoreňte. Posypte syrom, nasadte Navigenio v preklopenej polohe a na vysokom stupni zapekajte cca 5 minút.

Čas varenia: cca 5 minút + cca 5 minút zapekanie
cca 560 kcal na osobu

Rýchle zapekané zemiaky

Pre 4 osoby

1 kg nerozvárajúcich sa zemiakov	100 ml silného zeleninového vývaru
1 cibuľa	korenie
1 strúčik cesnaku	muškátový orech
1 zväzok pažítiky	75 g strúhaného syra
200 ml smotany	

 cca 20 minút



- Ošúpte zemiaky a nakrájajte ich na tenké plátky. Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na malé kocky. Nakrájajte pažítiku na malé kolieska. Zmiešajte cibuľu, cesnak, pažítiku, smotanu a vývar do jednej nádoby 24 s objemom 5,0 l.
- Ochutíte korením a muškátovým orechom, pridajte zemiaky, trochu ich porozdeľujte, ale viac nemiešajte. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 5 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Posypte syrom, nasadte Navigenio v preklopenej polohe a zapekajte na vysokom stupni cca 8 minút.

Čas varenia: cca 5 minút + cca 8 minút zapekanie
cca 400 kcal na osobu

Tip: Prípravou zapekaných zemiakov za pomoci Secuquicku a Navigenia ušetríte množstvo času a energie v porovnaní s rúrou na pečenie.





Šafranové rizoto s krevetami

 cca 20 minút



Pre 4 osoby


1 cibuľa
 1 strúčik cesnaku
 200 g ryže na rizoto
 150 g mrazeného hrášku
 100 ml suchého bieleho vína
 400 ml zeleninového vývaru
 1 balíček šafranu
 5 stoniek hladkej petržlenovej vňate
 250 g surových ošúpaných kreviet
 100 ml smotany
 75 g strúhaného parmezánu
 soľ, korenie

- Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na malé kocky. Vložte do nádoby 20 cm s objemom 3,0 l a nasadte pokrievku. Ohrievajte na najvyššom stupni po okienko pečenia. Snímte pokrievku, pridajte ryžu a na nízkom stupni za miešania nechajte trochu speniť.
- Pridajte hrášok s vínom. Nechajte víno za miešania takmer úplne odpariť. Pridajte vývar a šafran a premiešajte. Nasadte Secuquick softline 20 cm a zavrite ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 7 minút.
- Poodtrhajte lístky petržlenu a nasekajte ich. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Premiešajte krevety so smotanou a parmezánom. Nasadte pokrievku a nechajte rizoto cca 3 minúty odstáť, kým sa krevety nesfarbia do červena. Ochutte a podávajte posypané petržlenom.

Čas varenia: cca 7 minút
 cca 450 kcal na osobu

Paradajkové rizoto s králičím mäsom



 cca 20 minút



Pre 4 osoby

1 cibuľa
 250 g ryže na rizoto
 600 ml zeleninového vývaru
 1 konzerva (400 g) nakrájaných paradajok
 2 ČL paradajkového pretlaku
 1 ČL sušených talianskych bylínok
 1 zväzok bazalky
 4 filé z kráľika
 100 ml smotany
 70 g strúhaného parmezánu
 soľ, korenie

- Ošúpte cibuľu, nakrájajte ju na kocky a spolu s ryžou, vývarom, paradajkami, paradajkovým pretlakom a sušenými bylinkami ich zmiešajte v nádobe 20 cm s objemom 3,0 l.
- Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 7 minút.
- Poodtrhajte lístky bazalky a posekajte ich. Ohrejte Griddle 20 cm na najvyššom stupni po okienko pečenia. Filé z kráľika opekajte na nízkom stupni zo všetkých strán cca 4 minúty.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Primiešajte bazalku so smotanou a parmezánom. Osolte a okoreňte a podávajte s králičím filé.

Čas varenia: cca 7 minút Secuquick + cca 4 minút pečenie
 cca 520 kcal na osobu

Tip: Príprava rizota sa stane ešte ľahšou s časovým nastavením „P“ na Audiotherm. Po uplynutí času varenia postavte Secuquick do prevrátenej pokrievky a nechajte ho samostatne sa zbaviť tlaku. Rizoto tak bude „al dente“. Rizoto bude o trochu mäkkšie, ak nastavíte čas varenia 1 minútu.

Farfalle alla Carbonara

Pre 4 osoby

- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 250 g slaniny nakrájanej na kocky
- 250 g cestovín v tvare motýlikov (farfalle)
- 450 ml silného zeleninového vývaru
- 2 vajcia
- 150 ml smotany
- soľ, korenie
- 100 g strúhaného parmezánu



 cca 30 minút

- Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na malé kocky. Všetky suroviny vrátane zeleninového vývaru spolu zmiešajte v nádobe 20 cm s objemom 3,0 l. Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 5 minút. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho.
- Vyšľahajte smotanu, soľ a korenie a vmiešajte. Nechajte všetko ešte raz ohriať do horúca za príležitostného obracania, kým sa vaječno-smotanová omáčka nezačne zrážať. Podávajte posypané parmezánom.

Čas varenia: cca 5 minút
cca 665 kcal na osobu

Tip: Takéto cestovinové jedlá sú ideálne pre rýchlu a ľahko zvládnuteľnú kuchyňu, potrebujú málo času a len jednu nádobu.

Turbo



Takto sa to robí!

Rýchle dusenie turbo je mimoriadne rýchla a dokonalá metóda tepelnej úpravy, ktorá je vhodná pre robustné potraviny s dlhým časom varenia ako sú napr. veľké kúsy mäsa a dusené jedlá, strukoviny atď. Teploty ležia v rozsahu od 108 do 118 °C.

Pri rýchlom dusení turbo ušetríte množstvo času: Až 80 % v porovnaní s bežným dusením. Ušetríte čas, energiu a peniaze. Ako rýchle dusenie turbo funguje, nájdete podrobne a zrozumiteľne vysvetlené v návode na používanie.

Tip z kuchárskej praxe:

Recepty sa obzvlášť jednoducho a s istotou vydaria s akustickou kontrolou Audiotherm.

Soft

Hustá šošovicová polievka



Pre 8 osôb

1 zväzok polievkovej zeleniny	200 g údených rebierok
400 g nerozvárajúcich sa zemiakov	1 bobkový list
1 cibuľa	1 zväzok petržlenu
250 g hnedej šošovice	soľ, korenie
1,25 l zeleninového vývaru	červený víny ocot alebo balsamico

 cca 25 minút




- Očistite polievkovú zeleninu a nakrájajte ju na malé kúsky. Ošúpte zemiaky a cibuľu a nakrájajte ich na kocky. Všetko spolu so šošovicou, vývarom, rebierkami a bobkovým listom vložte do nádoby 20 cm s objemom 4,0 l.
- Nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni až po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 12 minút.
- Poodtrhajte lístky petržlenu a posekajte ich. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Nakrájajte rebierka na kúsky konzumovateľnej veľkosti a pridajte ich znovu do polievky. Ochuťte soľou, korením a octom a podávajte ozdobené petržlenom.

Čas varenia: cca 12 minút
cca 360 kcal na osobu

Tip: Šošovicu podľa možnosti zaradte čo najčastejšie na svoj jedálny lístok, obsahuje veľa minerálnych látok a vlákniny a je cenným zdrojom bielkovín.

Polnočná polievka



 cca 40 minút



Pre 12 osôb

250 g sušenej fazule borlotti
 600 g chudého hovädzieho mäsa
 600 g chudého bravčového mäsa
 800 g cibule
 4 strúčiky cesnaku
 200 g slaniny nakrájanej na kocky
 2 PL sladkej mletej papriky
 2 PL štipľavej mäkkej papriky
 soľ, korenie
 200 ml suchého sherry
 1,5 l silného mäsového vývaru
 500 g mrkvy
 250 g zelenej fazule
 1 konzerva (cca 300 g) kukurice
 50 g paradajkového pretlaku
 100 ml smotany
 1 zväzok hladkej petržlenovej vňate

- Nechajte fazulu cez noc namočenú v studenej vode.
- Nakrájajte mäso na malé kocky. Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na malé kocky. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 8,0 l na najvyššom stupni po okienko pečenia.
- Mäso po porciách osmažte na nízkom stupni. S poslednou porciou osmažte aj cibuľu, cesnak a kocky slaniny, primiešajte mletú papriku a silno osolte a okoreňte.
- Zalejte sherry a mäsovým vývarom a pridajte odkvapkanú fazulu borlotti. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 15 minút.
- Ošúpte mrkvu a pozdĺžne ju nakrájajte na pásiky. Očistite fazulu a nakrájajte ju na malé kúsky. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Pridajte zeleninu do polievky, nasadte znovu Secuquick a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 5 minút. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho.
- Pridajte odkvapkanú kukuricu a primiešajte paradajkový pretlak a smotanu. Všetko nechajte ešte raz zovrieť. Ochutťe polievku, poodtrhajte lístky petržlenu, najemno ich nasekajte a na podávanie posypte nimi polievku.

Čas varenia: cca 15 minút + 5 minút
 cca 260 kcal na osobu



Boršč

 cca 60 minút



Pre 8 osôb

2 cibule
 200 g mrkvy
 1 petržlen
 800 g surovej červenej cvikle
 1 kg hovädzej hrude
 soľ, korenie
 2 l mäsového vývaru
 2 bobkové listy
 300 g bielej hlávkovej kapusty
 1 červená paprika
 750 g múčnatých zemiakov
 50 g paradajkového pretlaku
 4 PL červeného vínného octu
 1 zväzok kôpru
 150 g kyslej smotany

- Ošúpte cibuľu, koreňovú zeleninu a cviklu a nakrájajte ich na kocky. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 6,5 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Osmažte hovädziu hrud' na nízkom stupni z oboch strán, postupne pridávajte kocky cibule, mrkve a petržlenu a silne ich osmažte spolu s mäsom.
- Osolte a okoreňte, prilejte mäsový vývar, pridajte bobkový list a cviklu. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 40 minút.
- Očistite bielu hlávkovú kapustu a papriku a najemno ich nakrájajte. Ošúpte zemiaky a nastrúhajte ich. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Pridajte zvyšnú zeleninu, nasadte znovu Secuquick a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom rýchlo duste cca 5 minút. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte mäso, nechajte ho trochu vychladnúť, ak je to potrebné, odkrojte trochu z tučnejších častí a nakrájajte mäso na malé kúsky.
- Pridajte do polievky kocky bujónu a paradajkový pretlak. Ochutťte silno soľou, korením a octom. Poodtrhajte konce kôpru a najemno ich nakrájajte, ozdobte nimi boršč a podávajte s kyslou smotanou.

Čas varenia: cca 45 minút Secuquick
 cca 455 kcal na osobu

Rýnska sviečkovica na kyslo



 cca 80 minút (bez času marinovania)



Pre 6 osôb

1 mrkva
1 cibuľa
100 g hlúzového zeleru
150 g póru
2 klinčeky
1 bobkový list
6 zrníek čierneho korenia
6 borievok
75 ml červeného vínneho octu
500 ml suchého červeného vína
1,2 kg bravčového mäsa (z pliecka)
200 ml silného hovädzieho vývaru
tmavé zahusťovadlo do omáčok
100 ml smotany
100 g hrozienok
soľ, korenie

- Ošúpte mrkvu, cibuľu a zeler a nakrájajte ich na kocky. Očistite pór a nakrájajte ho na kolieska. Zmiešajte s ostatnými surovinami vrátane červeného vína a vložte do marinády mäso. Nechajte mäso v chladničke marinovať 3 dni a občas ho obráťte.
- Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 5,0 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Vyberte mäso z marinády a osušte ho papierovou utierkou. Zlejte marinádu a zachyťte ju. Opečte mäso na nízkom stupni zo všetkých strán, pridajte zeleninu a opečte ju spolu s mäsom. Podlejte marinádou a vývarom.
- Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 60 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte mäso a nakrájajte ho na plátky. Precedte omáčku cez sitko, mierne ju zahustite a zjemnite smotanou. Pridajte do omáčky hrozienka, ochuťte a pred podávaním nechajte omáčku niekoľko minút vsiaknuť do mäsa.

Čas varenia: cca 60 minút
cca 480 kcal na osobu

Bravčová pečienka s horčicovou omáčkou

Pre 4 osoby

2 cibule
100 g mrkvy
100 g hlúzového zeleru
1 kg bravčovej pečienky
200 ml mäsového vývaru
100 ml suchého bieleho vína
soľ, korenie

2 stonky estragónu
3 PL hrubozrnnej horčice
2 PL citrónovej šťavy

 cca 50 minút




- Ošúpte cibuľu a zeleninu a nakrájajte ju na malé kocky. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 3,5 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Osmažte bravčovú pečienku na nízkom stupni zo všetkých strán, pridajte cibuľu a zeleninu a osmažte spolu s mäsom.
- Pridajte mäsový vývar a víno, osolte a okoreňte. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 40 minút.
- Poodtrhajte lístky estragónu a posekajte ich. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte mäso z nádoby, rozmixujte omáčku, primiešajte horčicu a estragón a ochuťte soľou, korením a citrónovou šťavou.
- Nakrájajte pečienku na plátky a podávajte s omáčkou.

Čas varenia: cca 40 minút
cca 500 kcal na osobu



Bravčové rolády

 cca 40 minút



Pre 4 osoby

2 paradajky
3 nakladané uhorky
2 veľké cibule
4 bravčové rolády (à cca 150 g)
2 PL horčice
soľ, korenie
4 plátky údenej slaniny
250 ml hovädzieho vývaru
podľa chuti tmavé zahusťovadlo do omáčky
2 PL crème fraîche

- Obarte paradajky horúcou vodou, ošúpte ich, zbavte jadierok a nakrájajte na kocky. Nakrájajte nakladané uhorky pozdĺžne na tenké pásiky.
- Ošúpte cibuľu a taktiež ju nakrájajte na tenké pásiky. Plátky rolády potrite z jednej strany horčicou, osolte a okoreňte, položte na ne plátok slaniny a porozdelujte na ne pásiky uhorky a cibule.
- Zviňte rolády a zafixujte ich ihlou na rolády. Ohrejte na najvyššom stupni nádoby 24 cm s objemom 3,5 l po okienko pečenia. Rolády dookola silno opečte na nízkom stupni.
- Podlejte vývarom, pridajte kocky paradajok. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 30 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Omáčku podľa chuti zahustíte, primiešajte crème fraîche, osolte a okoreňte.

Čas varenia: cca 30 minút
cca 280 kcal na osobu

Tip: Práve pri takýchto mäsových jedlách je časová úspora dosahujúca až 2/3 potrebného času obzvlášť veľká.

Segedínsky guláš



Pre 4 osoby

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 200 g cibule | 1 PL paradajkového pretlaku |
| 2 strúčiky cesnaku | 2 ČL sladkej mletej papriky |
| 600 g bravčového mäsa na guláš | soľ, korenie |
| 500 g surovej kyslej kapusty | |
| 200 ml silného mäsového vývaru | |
| 1 ČL rasce | |

 cca 30 minút



- Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju na kolieska. Ošúpte cesnak a nakrájajte ho na malé kocky. Ohrejte nádobu 20 cm s objemom 4,0 l na najvyššom stupni až po okienko pečenia.
- Osmažte mäso po porciách na nízkom stupni. S poslednou porciou osmažte spolu s mäsom aj cibuľu a cesnak. Pridajte kyslú kapustu ako aj zvyšné suroviny vrátane mletej papriky. Všetko spolu zmiešajte, nasadte Secuquick softline 20 cm a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 20 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Guláš silno ochutte soľou a korením.

Čas varenia: cca 20 minút
cca 320 kcal na osobu

Provencálske jahňacie ragú

Pre 6 osôb

150 g mrkvy	125 ml suchého bieleho vína
2 cibule	3 jamé cibulky
2 strúčiky cesnaku	300 g mrazeného hrášku
1 kg jahňacieho ragú	300 g mrazenej zelenej fazule
1 ČL sušených provencálskych bylín	podľa chuti škrobová múčka
250 ml vývaru z jahňacieho mäsa	2 PL olivového oleja
	soľ, korenie

 cca 50 minút




- Ošúpte mrkvu a nakrájajte ju na kolieska. Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na kocky. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 5,0 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Osmažte mäso po porciách na nízkom stupni.
- Pridajte kocky mrkvy, cibule a cesnaku a taktiež bylinky. Podlejte vývarom z jahňacieho mäsa a vínom. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 25 minút.
- Očistite jamú cibulku a nakrájajte ju na hrubšie kúsky. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Primiešajte mrazený hrášok, fazuľu ako aj kúsky jarnej cibulky a znova nasadte Secuquick.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko soft, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 3 minúty. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Podľa chuti zahustíte rozmiešanou škrobovou múčkou a ochutíte olivovým olejom, soľou a korením.

Čas varenia: cca 25 minút + 3 minúty
cca 540 kcal na osobu





Chili con Carne

 cca 50 minút (bez času namáčania)



Pre 12 osôb

500 g sušenej červenej fazule

4 cibule

4 strúčiky cesnaku

400 g mrkvy

300 g hlúzového zeleru

4 červené čili papričky

1,3 kg mletého hovädzieho mäsa

3 PL sladkej mletej papriky

2 konzervy (à 400 g) nakrájaných paradajok

50 g paradajkového pretlaku

1,5 l hovädzieho vývaru

200 g crème fraîche

soľ, korenie

kayenské korenie

- Červenú fazuľu namočte na noc do studenej vody.
- Ošúpte cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na malé kocky. Ošúpte mrkvu a zeler a nakrájajte ich na malé kocky. Zbavte čili papričky jadierok a nakrájajte ich na malé kocky.
- Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 8,0 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Osmažte mleté mäso po porciách na nízkom stupni tak, aby sa vytvorili hrudky. Pridajte cibuľu a cesnak a osmažte ich spolu s mäsom.
- Pridajte zeleninu s mletou paprikou, nakrájanými paradajkami, paradajkovým pretlakom a spočiatku s polovicou čili papričiek. Podlejte vývarom, nechajte fazuľu odkvapkať a taktiež ju pridajte.
- Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 20 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Primiešajte crème fraîche a čili a ochuťte silne soľou, korením, zvyšnými kúskami čili papričiek a kayenským korením.


Čas varenia: cca 20 minút

cca 445 kcal na osobu

Tip: Ak zabudnete fazuľu namočiť, môžete jedlo napriek tomu pripraviť podľa uvedeného opisu. Predĺžte čas varenia o 5 minút. Ak fazuľu namočíte, bude jednoducho rovnomernejšie uvarená.



Kuracie frikasé

 cca 60 minút



Pre 4 osoby

1 zväzok polievkovej zeleniny
 1 kurča (cca 1,2 kg)
 1 bobkový list
 750 ml hydínového vývaru
 200 g mrkvy
 250 g zelenej alebo bielej špargle
 200 g šampiónov
 60 g masla
 60 g múky
 3 stonky estragónu
 100 ml suchého bieleho vína
 1 žltok
 50 ml smotany
 soľ, korenie

- Očistite polievkovú zeleninu a nakrájajte ju na hrubšie kocky. Spolu s kurčaťom, bobkovým listom a vývarom ju vložte do nádoby 24 cm s objemom 5,0 l, nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 25 minút.
- Ošúpte mrkvu a špargľu. Nakrájajte mrkvu na malé kocky a špargľu na cca 2 cm dlhé kúsky. Pomocou utierky a štetca očistite šampiióny. Vložte vlhkú mrkvu a špargľu do vhodnej nádoby a porozdeľujte na ne šampiióny.
- Ohrievajte na najvyššom stupni až po okienko zeleniny, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 10 minút. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho.
- Vyberte kura, odstráňte kožu a oddel'te mäso od kosti. Nechajte všetko vychladnúť a nakrájajte na malé kúsky. Sced'te vývar, rozpustite v nádobe maslo a akonáhle sa začnú vytvárať bublinky, pridajte múku a postupne primiešavajte vývar.
- Nechajte omáčku cca 3 minúty povariť. Poodtrhajte lístočky estragónu a najmnohich nakrájajte. Zmiešajte žltok so šľahačkou a vmiešajte do už nie vriacej omáčky.
- Pridajte mäso a zeleninu, nechajte zovrieť a osolte a okoreňte.

Čas varenia: cca 25 minút Secuquick + 10 minút
 cca 610 kcal na osobu



Králík v cesnakovej omáčke

Pre 4 osoby

1 hlávka mladého cesnaku	100 ml suchého bieleho vína
1 mrkva	150 ml hydínového vývaru
1 cibuľa	soľ, korenie
100 g hľuzového zeleru	
4 králičie stehná	
3 stonky tymianu	

 cca 40 minút



- Vylúpnete strúčiky cesnaku z hlávky a stiahnite vonkajšiu šupku. Ošúpte mrkvu, cibuľu a zeler a nakrájajte ich najemno na kocky. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 3,5 l na najvyššom stupni až po okienko pečenia a osmažte stehná na nízkom stupni zo všetkých strán.
- Vyberte stehná a taktiež osmažte cesnak, cibuľu a zeleninu. Pridajte tymian, víno a vývar, stehná osolte a okoreňte a znovu ich pridajte.
- Nasadte Secuquick softline 24 cm a zavrite ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 20 minút.
- Zbavte Secuquick tlaku, snímte ho a ochuťte omáčku.

Čas varenia: cca 20 minút
cca 215 kcal na osobu

Ossobuco alla milanese



 cca 50 minút



Pre 4 osoby

Telacie koleno:

100 g mrkvy

2 cibule

2 strúčiky cesnaku

100 g stonkového zeleru

4 plátky (à cca 250 g) telacích kolien

150 ml červeného vína

150 ml silného hovädzieho vývaru

1 bobkový list

1 stonka tymianu

1 stonka oregana

soľ, korenie

500 g paradajok

Gremolata:

8 stoniek hladkej petržlenovej vňate

1 chemicky neošetrený citrón

1 strúčik cesnaku

- Ošúpte mrkvu, cibuľu a cesnak a nakrájajte ich na kocky. Očistite stonkový zeler a nakrájajte ho na kolieska.
- Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 3,5 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Osmažte mäso na nízkom stupni z oboch strán. Pridajte zeleninu, cibuľu a cesnak a osmažte spolu s mäsom.
- Podlejte červeným vínom a vývarom a pridajte bobkový list, tymian a oregano. Osolte a okoreňte. Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 30 minút.
- Obarte paradajky horúcou vodou, stiahnite z nich šupku, odstráňte jadierka a nakrájajte na kocky. Pre gremolatu poodtrhajte lístky petržlenu a posekajte ich. Umyte citrón horúcou vodou a nastrúhajte kôrku. Ošúpte cesnak a najemno ho nakrájajte na kocky. Zmiešajte petržlen, citrónovú kôrku a cesnak.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte telacie kolená, odstráňte stonky bylínok a rozmixujte zeleninovú omáčku. Pridajte kocky paradajok a ešte raz privedte do varu. Osolte a okoreňte, pridajte telacie kolená a podávajte posypané gremolatom.

Čas varenia: cca 30 minút

cca 300 kcal na osobu

Tip: Kúsky mäsa ako telacie alebo hovädzie koleno a pečienka sa v Secuquicku výborne vydaria, pretože vysoký podiel kolagénu, teda šlachovité mäso, bude obzvlášť jemné.

Morčacie stehno s olivovou omáčkou



 cca 50 minút



Pre 6 osôb

2 cibule

1 strúčik cesnaku

2 mrkvy

2 stonky stonkového zeleru

1 morčacie stehno

(cca 1,2 kg, rozobraté na horné a dolné stehno)

1 bobkový list

1 stonka tymianu

1 stonka rozmarínu

1 stonka šalvie

200 ml hydínového vývaru

soľ, korenie

2 paradajky

75 g zelených olív bez kôstok

75 g čiernych olív bez kôstok

50 ml suchého bieleho vína

kayenské korenie

- Ošúpte cibuľu, cesnak a mrkvu a najemno ich nakrájajte na kocky. Očistite zeler a nakrájajte ho na kolieska. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 6,5 l na najvyššom stupni po okienko pečenia a kúsky stehna osmažte na nízkom stupni zo všetkých strán, potom ich vyberte.
- Taktiež osmažte cibuľu, cesnak a zeleninu. Pridajte bylinky a vývar. Okoreňte kúsky stehna a dajte ich znova do nádoby.
- Nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho. Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 30 minút.
- Obarte paradajky horúcou vodou, stiahnite z nich šupku a rozkrájajte ich na osminy, nakrájajte olivy na krúžky. Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte mäso a narežte ho.
- Odstráňte stonky bylínok, rozmixujte omáčku. Pridajte víno, paradajky a olivy a pikantne ochuťte.

Čas varenia: cca 30 minút
cca 425 kcal na osobu



Jahňacie stehno s mandľovo-bylinkovou kôrkou

 cca 90 minút



Pre 6 osôb

5 šalotiek

1 jahňacie stehno bez kosti

(cca 1,2 kg, nechajte si pripraviť u mäsiara)

soľ, korenie

3 stonky rozmarínu

3 stonky tymianu

1 bobkový list

150 ml zeleninového vývaru

100 ml suchého bieleho vína

3 strúčiky cesnaku

1 plátok chleba na toasty

1 zväzok hladkej petržlenovej vňate

50 g mletých mandlí

50 g strúhaného parmezánu

3 PL olivového oleja

- Ošúpte šalotku a nakrájajte na pásiky. Ohrejte nádobu 24 cm s objemom 5,0 l na najvyššom stupni po okienko pečenia. Jahňacie stehno na nízkom stupni silno osmažte zo všetkých strán, osolte a okoreňte.
- Pridajte pásiky šalotky a krátko ju osmažte spolu s mäsom. Pridajte po dve stonky rozmarínu, tymianu a bobkový list. Podlejte zeleninovým vývarom a bielym vínom, nasadte Secuquick softline 24 cm a zatvorte ho.
- Ohrievajte na najvyššom stupni po prvé okienko turbo, potom na nízkom stupni rýchlo duste cca 60 minút.
- Ošúpte cesnak a najemno ho nakrájajte na kocky. Toastový chlieb jemne rozdrobte, poodtrhajte lístky petržlenu a zvyšné lístky tymianu a rozmarínu a nahrubo ich nasekajte. Rozmixujte spolu s mandľami, parmezánom a olivovým olejom, osolte a okoreňte. Bylinkovú hmotu rozvalkajte naplocho vo veľkosti jahňacieho stehna na potravinovú fóliu a dajte schladieť.
- Zbavte Secuquick tlaku a snímte ho. Vyberte jahňacie stehno a bylinky, rozmixujte omáčku a ochuťte ju.
- Vložte mäso znova do omáčky, na to položte bylinkovú hmotu. Prepnite varnú dosku na nízky stupeň a nasadte Navigenio v preklopennej polohe. Zapekajte na vysokom stupni cca 6 minút do chrumkava.

Čas varenia: cca 60 minút + cca 6 minút zapekanie
cca 650 kcal na osobu



Lepšie jesť.
Lepšie žiť.



AMC Secuquick softline



Návod na používanie

Prémiový
varný systém

www.amc.info

Skôr ako začnete Secuquick softline používať, pozorne si prečítajte návod na používanie.
Návod na používanie uschovajte a odovzdajte následnému majiteľovi.

Význam symbolov



Pokyny dôležité pre bezpečnosť.

Ich nedodržanie môže viesť k úrazom alebo škodám.



Užitočné informácie pre používateľa.



Zlý prevádzkový stav alebo neodborné použitie.




Informácie týkajúce sa ochrany životného prostredia, **ekológie a ekónómie.**



Dobrý prevádzkový stav alebo odborné použitie.

Platnosť

Tento návod na používanie platí pre modely Secuquick softline model 4200 Ø 20 cm a Secuquick softline model 4200 Ø 24 cm.
Údaje o modeli a špecifikácie tlaku sú vyražené v strednej časti spodnej pokrievky: prevádzkový varný tlak (= PC) 80 kPa (0,8 bar); maximálny dovolený tlak (= PS) 300 kPa (3,0 bar).

1. Určené použitie a bezpečnosť	2	3.5 Kontrola teploty a nastavenie stupňa ohrevu	12
Vhodné nádoby, príslušenstvo a náhradné diely	2	3.6 Zbavenie tlaku	13
Vhodné varné dosky, vhodné veľkosti varných dosiek	2	Zbavenie tlaku pod tečúcou studenou vodou	13
Zabránenie poškodeniu, vyhnutie sa neodbornému použitiu	2	Zbavenie tlaku pomocou žltého tlačidla na vypúšťanie pary	14
 Možné nebezpečenstvá vznikajúce tlakom	3	Zbavenie tlaku pomalým ochladením	14
Možné nebezpečenstvá vznikajúce teplom	3	3.7 Otvorenie a sňatie Secuquick softline	14
Dohľad	4		
Starostlivosť a údržba	5		
Likvidácia	5		
2. Váš Secuquick softline	6	4. Starostlivosť a údržba	15
2.1 Zloženie	6	4.1 Demontáž Secuquick softline	15
2.2 Funkcia a použitie	8	4.2 Čistenie a úschova Secuquick softline	16
Poistné ventily	8	4.3 Montáž Secuquick softline	16
Rýchle dusenie v režime soft	9	Kontrola ventilov a tesnení	16
Rýchle dusenie v režime turbo	9	Kontrola uzáveru pokrievky	18
3. Dusenie so Secuquick softline	10	4.4 Výmena tesnení	18
3.1 Naplnenie nádoby	10	5. Čo robiť, keď:	20
3.2 Nasadenie a zatvorenie Secuquick softline	11	6. Značka zhody a preskúšania	21
3.3 Ohrievanie	11	7. Zákaznícky servis AMC, náhradné diely	21
3.4 Nastavenie nízkeho stupňa pokračujúceho dusenia	12	7.1. Náhradné diely	21

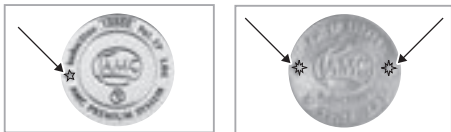
1. Určené použitie a bezpečnosť

Secuquick softline slúži na rýchlu tepelnú úpravu jedál. Secuquick softline sa môže používať len na tento účel. Pri neodbornom používaní môže byť Secuquick softline zdrojom nebezpečenstiev. Venujte pozornosť návodu na obsluhu, najmä informáciám uvedeným v tejto kapitole a rešpektujte ich.

Vhodné nádoby, príslušenstvo a náhradné diely

Secuquick softline sa môže používať v kombinácii s:

- nádobami AMC s vhodným priemerom, ktoré sú na dne označené jednou alebo dvomi hviezdikami
- Gourmetline
- vložkou Softiera, miskou Softiera
- Audiotherm
- Používajte len originálne náhradné diely pre modely 4200.



Používať sa nesmú:

- nádoba 24 cm s objemom 2,5 l, panvice s rukoväťou, panvice s držadlami, Griddles
- nádoby bez hviezdiky (hviezdíčiek)
- nádoby a panvice iných výrobcov
- kombinovaný krúžok, vložka na strúhanie alebo kombinovaná miska vložená do nádoby
- časti iných modelov AMC Secuquick

Vhodné varné dosky, vhodné veľkosti varných dosiek

Nádoby sa môžu používať na všetkých typoch varných dosiek:

- Pokiaľ je dno označené nápisom „Induction“.
- Priemer varnej dosky a nádoby sa musia čo najviac zhodovať.
- Pri Gourmetline zvolte najbližšiu väčšiu varnú dosku.
- Postavte nádobu na stred varnej dosky.
- V prípade plynového sporáka zvolte horák, ktorý je vhodný pre daný priemer nádoby. Plameň nesmie byť nikdy väčší ako je plocha dna nádoby.

Zabránenie poškodeniu, vyhnutie sa neodbornému použitiu



- K jedlám pridajte vždy tekutinu, okrem prípadu, ak sami obsahujú dostatok tekutiny (pozri recepty Secuquick softline). Bez tekutiny sa nemôže vytvoriť pretlak.



- Nikdy nepoužívajte Secuquick softline neuzatvorený, voľne položený alebo ako bežnú pokrievku na panvice.



- Nádobu nikdy nenaplňte viac ako z $\frac{2}{3}$ resp. v prípade jedál, ktoré bobtnajú, viac ako z $\frac{1}{2}$ alebo z $\frac{1}{3}$ menovitého objemu, pozri str. 12.
- Nádobou pohybujte len veľmi opatrne, ak je pod tlakom.
- Nádobu nedvíhajte a neprenášajte za Visiotherm S. Nádobu sa môže poškodiť alebo spadnúť.
- Nádobu nenaklápajte a ani neprevracajte. Ventily sa znečistia a môžu sa upchať.
- Zamedzte úplnému vypareniu tekutiny. Nádobu sa môže poškodiť.
- Secuquick softline nepoužívajte na fritovanie, v rúre na pečenie alebo v mikrovlnnej rúre. Bezpečnostné prvky Secuquick softline by sa mohli poškodiť.
- Pomocou Secuquick softline sa nesmie pripravovať jablčná kaša alebo kompóty.



Pomocou Secuquick softline prebieha príprava jedál pod tlakom a pri vysokej teplote. Pri nesprávnom použití Secuquick softline sa môžete zraniť, popáliť alebo obariť.



Možné nebezpečenstvá vznikajúce tlakom

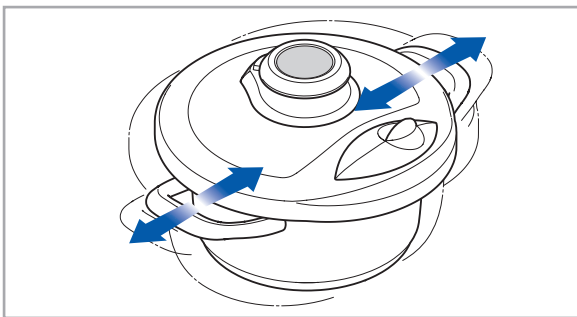
- Nádobu musí byť úplne uzatvorená (otočný gombík otočený na doraz).

- Secuquick softline môžete otvoriť len vtedy, ak je nádoba zbavená tlaku. Otočný gombík sa musí dať ľahko otočiť.
- Nikdy neotvárajte Secuquick softline násilím. Násilím otvorená pokrievka, ktorá je pod tlakom, bude vymrštená a môže vystreknúť horúce jedlo. Nebezpečenstvo poranenia a obarenia.
- Nádobu neprehrievajte, aby tlak ostal v normálnom rozsahu a nedošlo k otvoreniu prevádzkového tlakového ventilu.
- Bezpečnostné prvky a tesnenia Secuquick softline udržiavajte v čistom a v dobrom stave.
- Rešpektujte pokyny uvedené v kapitole „4. Starostlivosť a údržba“.



Možné nebezpečenstvá vznikajúce teplom

- Nedotýkajte sa horúcich nerezových častí.
- Secuquick softline chytajte len za držadlá, otočný gombík alebo za Visiotherm S. V prípade potreby použite rukavice.
- **Bublínky pary** uzatvorené v jedle môžu pri otvorení vystreknúť, nebezpečenstvo obarenia. Pri zbavovaní tlaku a pred otvorením Secuquick softline vždy potraďte nádobou, aby mohli uniknúť bublinky pary a nedošlo k vystreknutiu horúcich jedál.

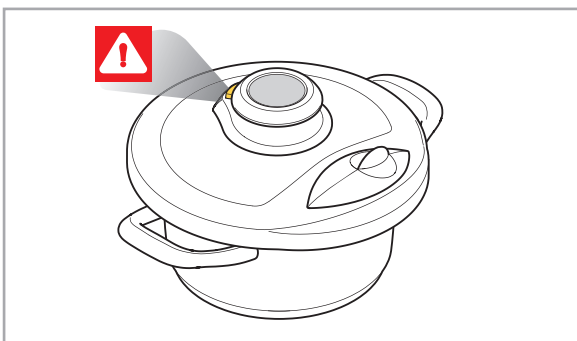


- Mäso s napuchnutou kožou (napr. volský jazyk) napichnete až po ochladení, tzn., keď koža nie je viac napuchnutá.



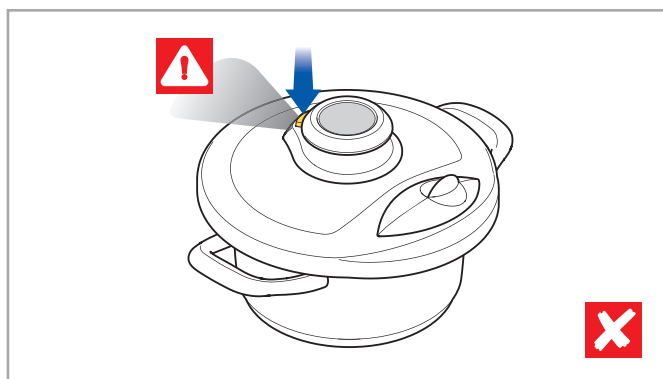
Para unikajúca pri vypúšťaní je horúca, nebezpečenstvo obarenia.

- Výstupný otvor pary nesmerujte na seba.
- Držte ruky preč z ohrozeného priestoru.



Pri nasledujúcich jedlách sa nesmie nádoba zbaviť tlaku **pomocou žltého tlačidla na vypúšťanie pary**. Inak by mohlo dôjsť k úniku horúceho jedla, nebezpečenstvo obarenia. Ventily Secuquick softline by sa mohli silne znečistiť.

- polievky
- prívarky
- kompaktné jedlá z mäsa a rýb ako jazyk, chobotnica
- masné vývary
- mliečna ryža
- strukoviny ako napr. šošovica
- obilninové výrobky ako napr. ovsené vločky a perličkové krúpy
- cestovina ako napr. špagety a makaróny
- odšťavovanie ovocia
- zaváranie



Dohľad

- Na nádobu musíte pri varení dohliadať. Ak sa Audiotherm (pozri samostatný návod na použitie) používa len na akustické monitorovanie procesu dusenia, musíte sa nachádzať vo vzdialenosti, v ktorej budete počuť akustické signály.
- Nekontrolované dusenie bez dohľadu môže viesť k prehriatiu. Jedlá sa môžu pokaziť, nádoba sa môže poškodiť alebo zničiť. Nebezpečenstvo úrazu a vzniku požiaru.
- Nádoba nie je vhodná na používanie deťmi.

- Nikdy nepoužívajte Secuquick softline v blízkosti detí.
- Osoby, ktoré kvôli svojim psychickým, sensorickým alebo duševným schopnostiam alebo svojej neskúsenosti alebo neznalosti nie sú schopné bezpečne používať Secuquick softline, nesmú Secuquick softline používať bez dohľadu alebo pokynov osoby zodpovednej za bezpečnosť.



Starostlivosť a údržba

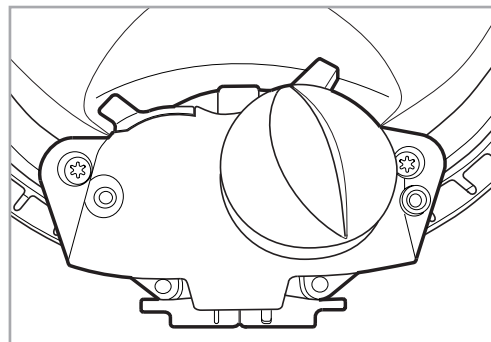
Secuquick softline si na zabezpečenie svojej funkčnosti a bezpečnosti vyžaduje pravidelnú starostlivosť a údržbu.

- Po každom použití Secuquick softline rozoberte a vyčistite.
- Pred ďalším použitím skontrolujte funkčnosť ventilov a tesnení, stav uzáveru pokrievky.
- Tesniaci krúžok alebo iné tesnenia vymeňte, ak sú poškodené, popraskané, zmrštené alebo pretrhnuté. Tieto diely by ste mali vymieňať každé 2 roky.

Nevykonávajte na Secuquick softline žiadne zmeny. Secuquick softline nerozoberajte viac, ako je pre jeho ošetrovanie a údržbu potrebné. Neodbornými zásahmi alebo použitím

násilia môže dôjsť k narušeniu funkcie alebo bezpečnosti. Nedemontujte skrinku s prevodovým mechanizmom.

Kontrola skrinky s prevodovým mechanizmom



Pred každým použitím skontrolujte, či skrinka s prevodovým mechanizmom pevne sedí. Ak je uvoľnená, Secuquick softline nepoužívajte. Secuquick musíte nechať skontrolovať. Môže sa stať, že nie je viac zaručená bezpečnosť výrobku. Kontaktujte servisné stredisko AMC.

Čo robiť v prípade poškodenia alebo chybnej funkcie?

Pri poškodení alebo chybnej funkcii nesmiete Secuquick softline viac používať. Diely podliehajúce opotrebovaniu (tesnenia) si ako náhradné diely môžete zaobstarať v spoločnosti AMC. Tieto diely môžete vymeniť sami alebo ich môžete nechať vymeniť prostredníctvom servisného strediska AMC. Všetky ostatné zásahy môže vykonávať len servisné stredisko AMC.



Likvidácia

Secuquick softline nepatrí do domového odpadu, pretože obsahuje materiály, ktoré sa dajú opätovne zhodnotiť. V prípade potreby zariadenie zlikvidujte ekologickým spôsobom v súlade s miestnymi predpismi.

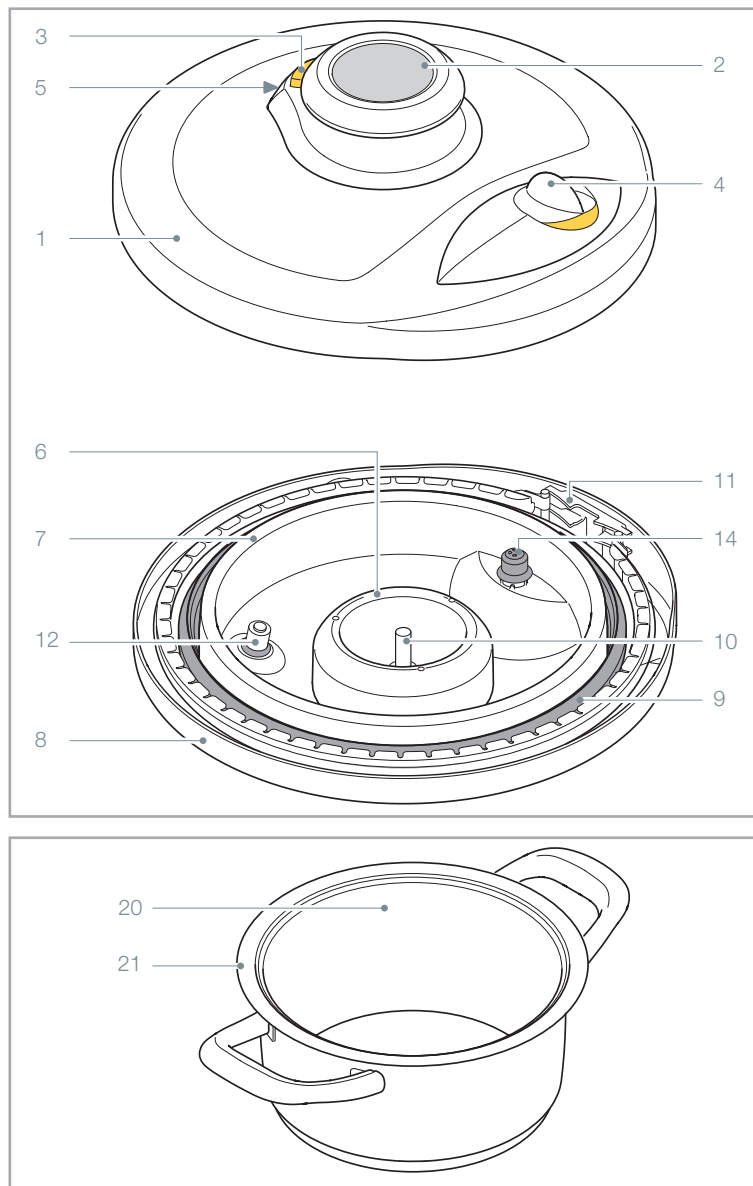
2. Váš Secuquick softline

2.1. Zloženie

- 1 Secuquick softline
- 2 Visiotherm S
Meria a zobrazuje teplotu v nádobe.
- 3 Žlté tlačidlo na vypúšťanie pary
Otvorí ventil na vypúšťanie pary, aby sa nádoba zbavila tlaku.
- 4 Otočný gombík
Na zatváranie a otváranie Secuquick softline.
- 5 Výstupný otvor pary
- 6 Matica v tvare zvona
- 7 Dolná časť pokrievky
- 8 Horná časť pokrievky
- 9 Tesniaci krúžok
- 10 Snímač teploty
- 11 Aretácia uzáveru pokrievky
- 12 Poistný ventil 2
- 14 Poistný ventil 3

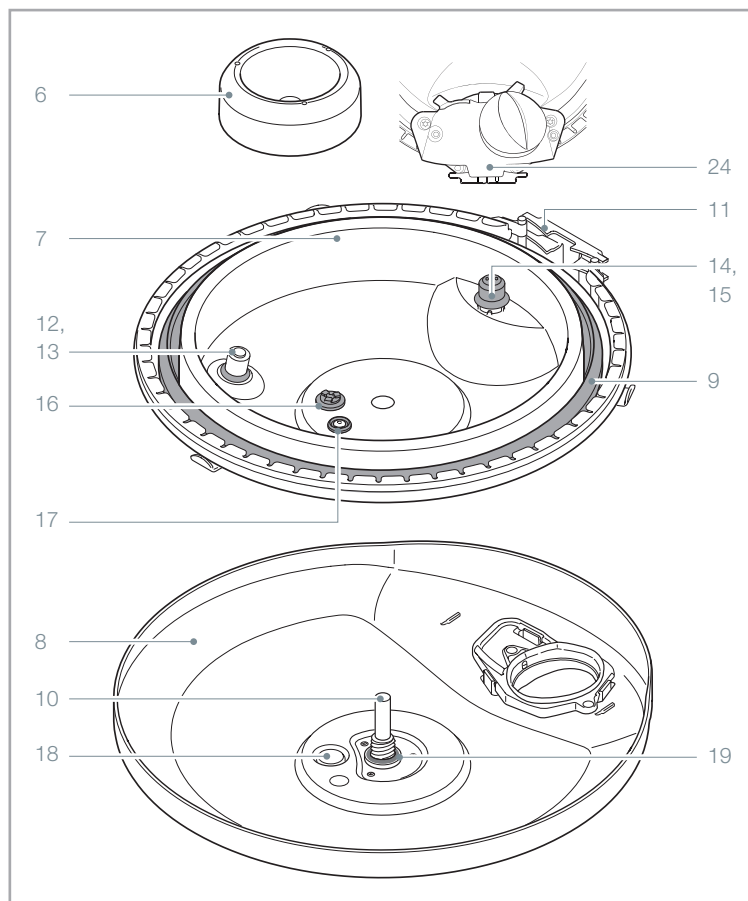
Nádoba na použitie so Secuquick softline

- 20 Nádoba
- 21 Okraj nádoby



Secuquick softline v rozloženom stave

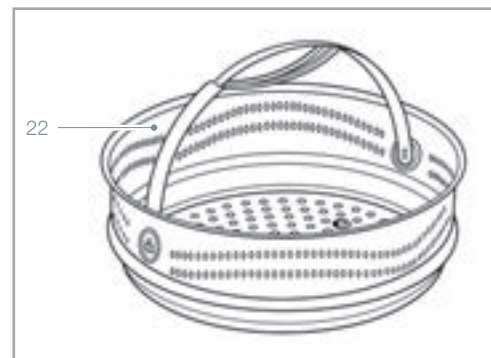
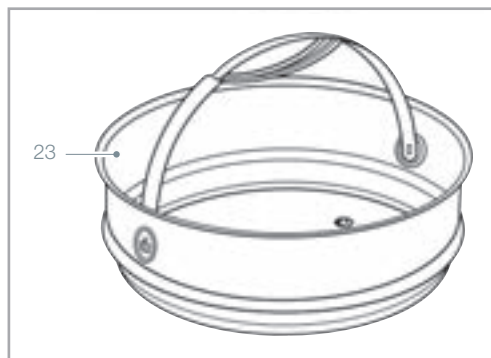
- 6 Matica
- 7 Dolná časť pokrievky
- 8 Horná časť pokrievky
- 9 Tesniaci krúžok
- 10 Snímač teploty
- 11 Aretácia uzáveru pokrievky
- 12 Poistný ventil 2
- 13 O-kružok k poistnému ventilu 2
- 14 Poistný ventil 3
- 15 Tesniaca krytka k poistnému ventilu 3
- 16 Tesniaca podložka k ventilu prevádzkového tlaku
- 17 Ventil vypúšťania pary
- 18 Prevádzkový tlakový ventil (poistný ventil 1)
- 19 O-kružok na snímači teploty
- 24 Prevodová skriňa



Príslušenstvo

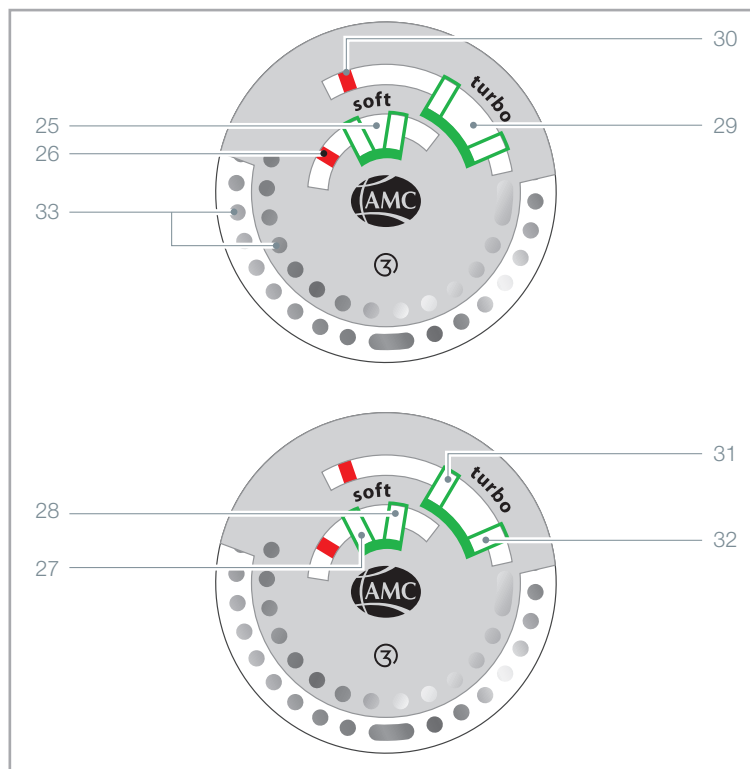
(nie je vždy súčasťou rozsahu dodávky Secuquick softline)

- 22 Vložka Softiera
- 23 Miska Softiera



Visiotherm S

- 24 Teplotná stupnica pre rýchle dusenie v režime soft (vnútorná)
- 25 Ukazovateľ pre rýchle dusenie v režime soft
- 26 Prvé „okienko soft“
- 27 Druhé „okienko soft“
- 28 Teplotná stupnica pre rýchle dusenie v režime turbo (vonkajšia)
- 29 Ukazovateľ pre rýchle dusenie v režime turbo
- 30 Prvé „okienko turbo“
- 31 Druhé „okienko turbo“
- 32 Meracie body pre Audiotherm



2.2. Funkcia a použitie

Secuquick softline tvorí spolu s nádobou rýchlovarnú tlakovú jednotku. Secuquick softline sa nasadí na nádobu a uzavrie. Pri ohrievaní na varnej doske sa vyparovaním tekutiny, ktorá bola pridaná do nádoby alebo bola obsiahnutá v potravine, vytvorí v nádobe pretlak.



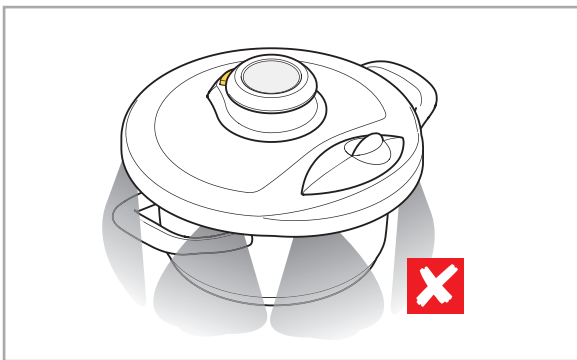
Takto možno rýchlo, šetrne a energeticky úsporne pripravovať jedlá pri vyššej teplote. Teplota leží v závislosti od metódy tepelnej úpravy „soft“ oder „turbo“ v rozsahu cca od 103 do 118 °C.

Poistné ventily

Pri pretlaku v dôsledku prehriatia sa otvorí prevádzkový tlakový ventil (poistný ventil 1) a unikne para.



V prípade, ak by ventil prevádzkového tlaku bol nefunkčný, napr. v dôsledku silného znečistenia, otvorí sa poistný ventil 2 alebo 3. Para začne náhle vystupovať po stranách medzi hornou a dolnou časťou pokrievky. Secuquick softline nesmiete v takomto prípade viac používať. Kontaktujte servisné stredisko AMC.



Na začiatku ohrievania sa môže stať, že na stranách medzi hornou a dolnou časťou pokrievky a z výstupného otvoru pary Secuquick softline začne unikať malé množstvo pary resp. zopár kvapiek vody.

Rýchle dusenie v režime soft

Vhodné pre **zemiaky a zeleninu s dlhým časom varenia** ako je zelená fazuľa, kel, ružičkový kel a karfiol v celku alebo mrazená zelenina.



- Teplotný rozsah od 103 do 113 °C.
- Obzvlášť šetrná a vitamíny zachovávajúca metóda tepelnej úpravy.
- Vo väčšine prípadov rýchlejšie a energeticky úspornejšie ako príprava v mikrovlnke.

Bezpodmienečne odporúčame používať vložku Softiera, aby jedlá nemali kontakt s vodou, nepripaľovali sa a predovšetkým aby nedochádzalo k ich vylúhovaniu. Životne dôležité živiny ako sú napr. vitamíny ostávajú z prevažnej časti zachované.

Vložku Softiera 20 cm a misku Softiera 20 cm používajte až od varných jednotiek s priemerom 20 cm a objemom 3 l.

Rýchle dusenie v režime turbo

- Vhodné pre **strukoviny** (ako je šošovica, sója, cícer, atď.), **dusené jedlá, prívarky, obilie, veľké kusy mäsa, zaváranie**.
- Teplotný rozsah od 108 do 118 °C.
- Obzvlášť rýchle a vhodné pre všetky jedlá s obvykle dlhším časom varenia.

Jedlá môžete dusiť s vložkou a miskou Softiera alebo aj bez.

3. Dusenie so Secuquick softline

Postup pri dusení:

- Prichystajte suroviny na jedlo a naplňte nádobu. Použite vhodné príslušenstvo, dodržte výšku plnenia.
- Nasadte Secuquick softline na nádobu a zatvorte ho.
- Ohrievajte nádobu na najvyššom stupni ohrevu varnej dosky, kým sa nedosiahne potrebná teplota nahrievania.
- Prepnite na nižší stupeň pre pokračujúce dusenie.
- Počas celej doby dusenia by mala teplota ležať vo vhodnom teplotnom intervale. Sledujte teplotu a v prípade potreby nastavte vyšší alebo nižší stupeň ohrevu.
- Na konci času varenia vypnite varnú dosku.
- Vezmite nádobu z varnej dosky a zbavte ju tlaku.
- Zatraste nádobou.
- Otvorte Secuquick softline a snímte ho z nádoby.

i Ako pomôcku na monitorovanie procesu dusenia so Secuquick softline môžete použiť akustickú kontrolu Audiotherm, ktorá je dostupná ako príslušenstvo. Pozri samostatný návod na používanie.

3.1 Naplnenie nádoby

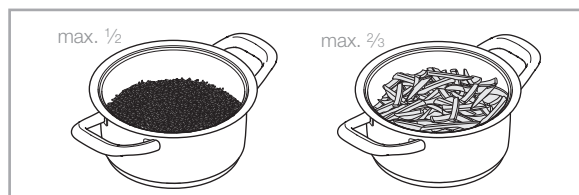
V závislosti od metódy dusenia použite v prípade potreby vložku alebo miskú Softiera alebo oboje. Naplňte nádobu.



Dodržte plniace množstvo:

- Potraviny, ktoré varením zväčšujú svoj objem alebo penia, napr. mliečna ryža,

- vývary, prívarky, zapekané cestoviny, strukoviny atď. naplňte **maximálne do** $\frac{1}{2}$.
- Ostatné jedlá naplňte **maximálne do** $\frac{2}{3}$.
- Strukoviny so šupkou napr. sójové bôby naplňte **maximálne do** $\frac{1}{3}$.



Peniace potraviny ako napr. šošovicová polievka privedte do varu v otvorenej nádobe a pred nasadením Secuquick softline ich zbavte peny.

Pridajte tekutinu – ak je to potrebné.



Na vytvorenie tlaku pary je potrebné malé množstvo tekutiny (cca 1 šálka). Jej množstvo závisí od veľkosti nádoby, od potraviny a od receptu.

- Ak potravina obsahuje dostatok tekutiny, môžete od pridania ďalšej tekutiny upustiť (pozri recepty pre Secuquick softline).



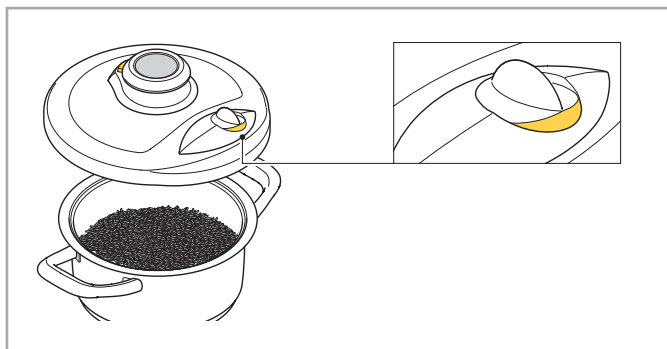
3.2 Nasadenie a zatvorenie Secuquick softline

Pred každým použitím Secuquick softline skontrolujte nasledovné:

- Secuquick softline je správne zmontovaný, ventily, tesnenie a uzáver veka sú skontrolované.
- Tesniaci krúžok je správne vložený.
- Okraj nádoby je čistý, suchý a nepoškodený (žiadne deformácie).
- **Otočný gombík sa nachádza v polohe otvorený.**

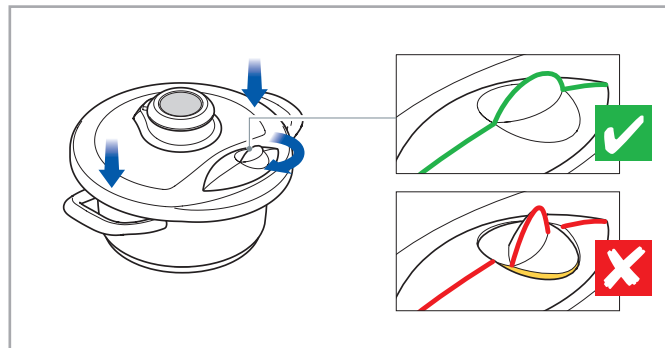
Nasadte Secuquick softline na nádobu.

- Dbajte na správnu polohu: otočný gombík je vpredu v strede medzi držadlami.



Zatvorte Secuquick softline.

- Uchopte za obe držadlá a pevne stlačte oboma palcami, potom uzavrite otočným gombíkom.
- Otočný gombík otočte až na doraz.
- Žltá značka nesmie byť viac viditeľná.



3.3 Ohrevanie

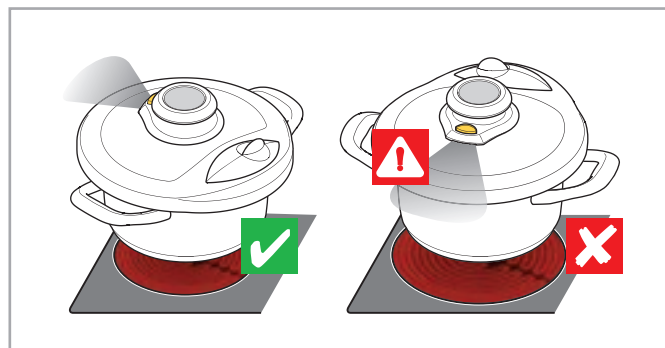
Postavte nádobu na varnú dosku.



Výstupný otvor pary nasmerujte preč od tela.

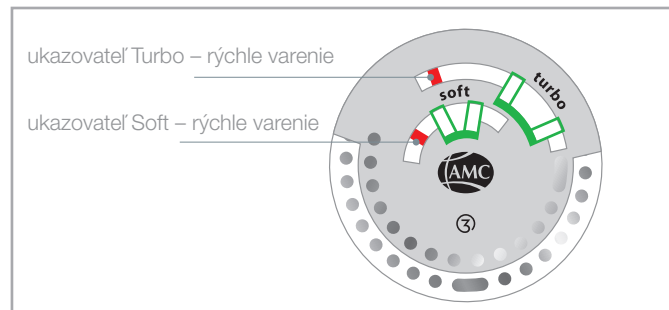
Zapnite varnú dosku na najvyšší stupeň ohrevu.

- V prípade vysokovýkonných (indukčných) sporákov nikdy nepoužívajte stupeň veľmi rýchleho ohrevu booster alebo power.



Nárast teploty môžete sledovať na ukazovateli Visiotherm S:

- Rýchle dusenie v režime soft: vnútorná stupnica
- Rýchle dusenie v režime turbo: vonkajšia stupnica



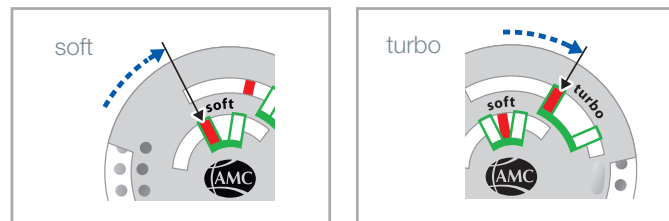
- i**
- Počas nahrievania môže medzi hornou a dolnou časťou pokrievky vystupovať para a kvapky vody.
 - Otočný gombík sa automaticky zablokuje.
 - Nahrievanie trvá niekoľko minút (v závislosti od veľkosti nádoby a množstva potraviny, 4–20 minút).

3.4 Nastavenie nižšieho stupňa pre pokračujúce dusenie

Sledujte ukazovateľ teploty na Visiotherm S:

- Ručička dosiahne prvé okienko soft resp. turbo: **teplota nahrievania je dosiahnutá.**

Nastavte nižší stupeň ohrevu.

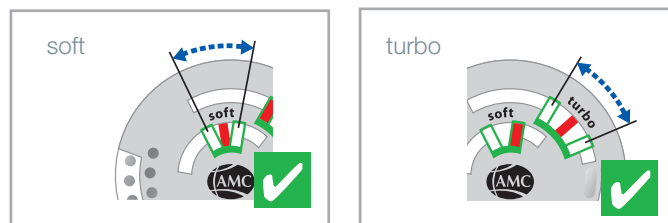


3.5 Kontrola teploty a úprava nastavenia stupňa ohrevu

Sledujte ukazovateľ teploty na Visiotherm S:

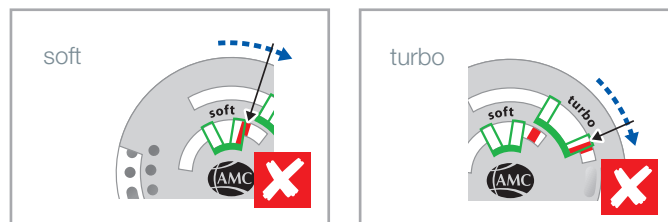
- Ručička sa nachádza v príslušnom zelenom poli: **teplota je optimálna.**

Nie je potrebné zmeniť nastavenie stupňa ohrevu.



- Ručička opustí príslušné zelené pole smerom doprava: **teplota je príliš vysoká.**
- Pri rýchlom dusení v režime turbo sa už môže prípadne mierne pootvoriť prevádzkový tlakový ventil a začne unikať para.

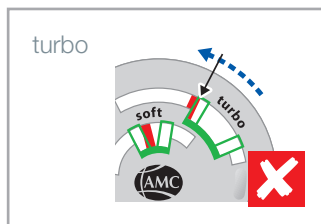
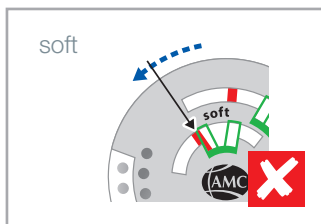
Nastavte nižší stupeň ohrevu alebo ohrev úplne vypnite – alebo vezmite nádobu na krátku dobu z varnej dosky.



- Ručička opustí príslušné zelené pole smerom doľava: **teplota je príliš nízka.**

Nastavte najvyšší*/vyšší stupeň ohrevu na sporáku.

* Pri rýchlom dusení v režime soft, keď ručička opustila prvé okienko soft smerom doľava.



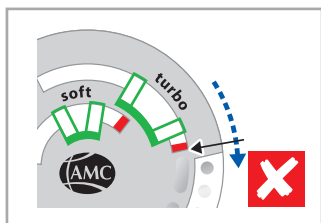
Nádobu pri zbavovaní tlaku pred otvorením Secuquick softline vždy potraсте, aby mohli uniknúť bublinky pary a nedošlo k vystreknutiu horúceho jedla.

Nádobu pod tlakom zbavte tlaku využitím niektorej z nasledujúcich možností:

- Ukazovateľ turbo opustí stupnicu výrazne smerom doprava: **nadmerná teplota**.
- Tlak v nádobe je tak vysoký, že sa úplne otvorí prevádzkový tlakový ventil a unikne para.

Nádobu ihneď vezmite zo sporáka a sporák vypnite.

- Ak je teplota znova v normálnej oblasti a čas varenia nie je ešte dosiahnutý, môžete v procese dusenia pokračovať s potrebným nastavením stupňa ohrevu.



3.6 Zbavenie tlaku

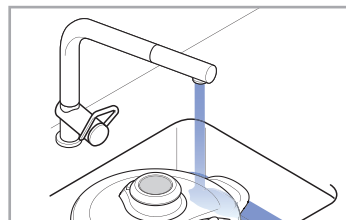
Na konci procesu dusenia musíte skôr, ako otvoríte Secuquick softline, zbaviť nádobu tlaku.



Nikdy neotvárajte Secuquick softline násilím. Pretože pokrievka, ktorá je pod tlakom, bude vymrštená a môže vystreknúť horúce jedlo. Nebezpečenstvo poranenia a obarenia.



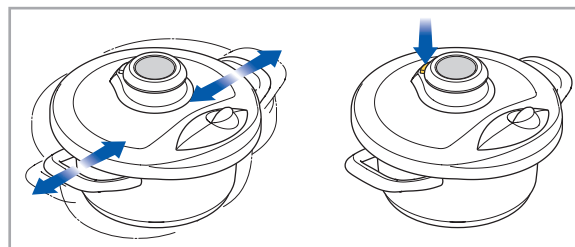
Bublinky pary uzatvorené v jedle môžu pri otvorení vystreknúť, nebezpečenstvo obarenia.



Potraсте nádobou za držadlá.

Stlačte žlté tlačidlo vypúšťania pary.

- Ak ešte uniká para, postup zopakujte: ochladzujte ďalej nádobu ,potraсте ňou a stlačte tlačidlo vypúšťania pary.



Zbavenie tlaku použitím žltého tlačidla na vypúšťanie pary

Niektoré jedlá sa nesmú zbavovať tlaku pomocou žltého tlačidla na vypúšťanie pary, pozri kapitolu 1 „Urcené použitie a bezpečnosť“.

Vypnite varnú dosku.

Vezmite nádobu z varnej dosky a postavte ju na pevnú, rovnú, studenú podložku odolnú voči vysokým teplotám (nie drevo alebo plast).



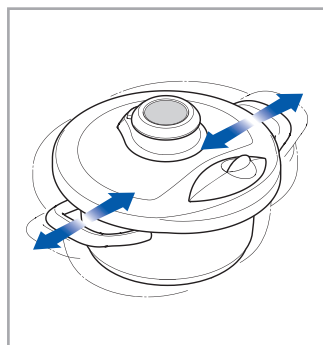
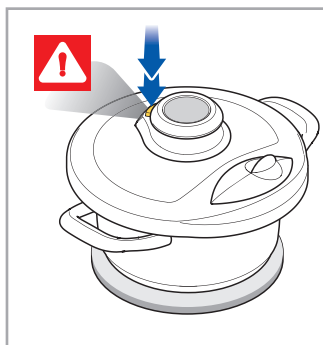
Výstupný otvor pary nasmerujte preč od tela.

Stlačte krátko viackrát po sebe žlté tlačidlo na vypúšťanie pary.

- Nechajte v rázoch uniknúť paru.
- Stlačte úplne tlačidlo na vypúšťanie pary: para uniká silno. Stlačte tlačidlo na vypúšťanie pary len čiastočne: para uniká miernejšie.

Potraste nádobou za držadlá.

- Postup zopakujte, kým viac nebude unikať žiadna para.



Zbavenie tlaku pomalým ochladením



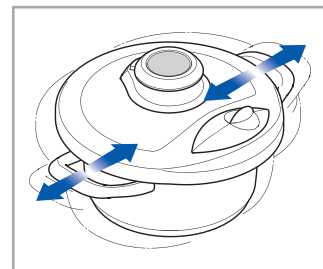
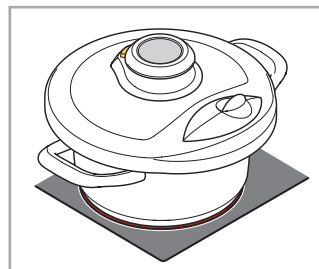
Táto metóda si vyžaduje viac času, je však ešte energeticky úspornejšia.

Vypnite varnú dosku po dosiahnutí cca ¼ času varenia

- Nechajte nádobu stáť na varnej doske, aby sa využilo zvyškové teplo.

Nechajte nádobu chladiť, kým nebude zbavená tlaku.

Potraste nádobou za držadlá.



3.7 Otvorenie a sňatie Secuquick softline

Secuquick softline môžete otvoriť len vtedy, ak je nádoba zbavená tlaku. Otočný gombík sa musí dať ľahko otáčať.



Nikdy neotvárajte Secuquick softline násilím. Pokrievka, ktorá je pod tlakom, bude vymrštená a môže vystreknúť horúce jedlo. Nebezpečenstvo poranenia a obarenia.

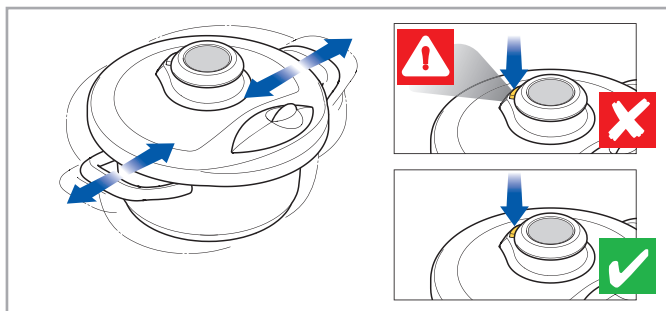
Presvedčte sa, či je nádoba zbavená tlaku:

Potraste nádobou za držadlá.

Stlačte žlté tlačidlo na vypúšťanie pary.

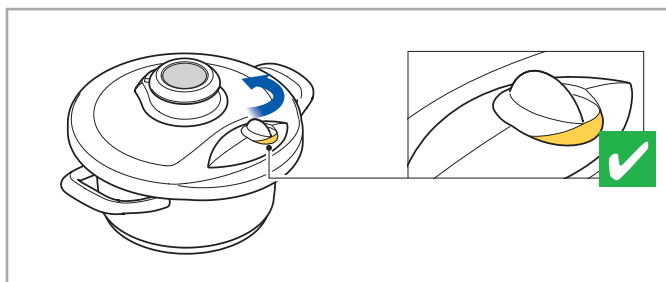
- Nesmie unikať žiadna para (nie je viac počut syčanie).

- Otočný gombík sa musí dať ľahko otáčať.



Otvorte Secuquick softline pomocou otočného gombíka a snímte ho.

- V otvorenom stave je žltá značka úplne viditeľná.



4. Starostlivosť a údržba

Starostlivosť a údržbu Secuquick softline vykonávajte nasledovným spôsobom:

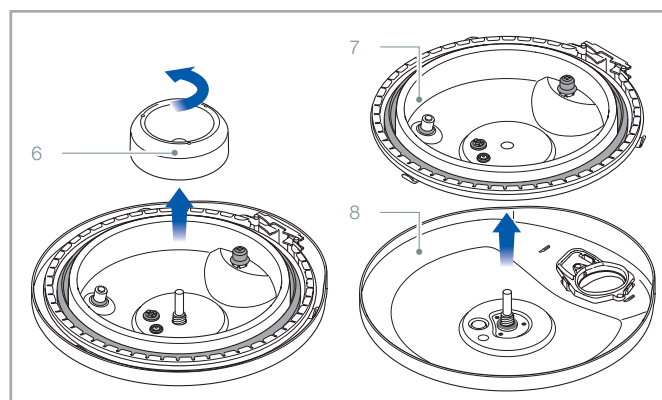
- Po každom použití Secuquick softline rozmontujte a vyčistite.
- Pred nasledujúcim použitím skontrolujte funkčnosť ventilov a tesnení, stav uzáveru pokrievky.
- Tesniaci krúžok alebo iné tesnenia vymeňte, ak sú poškodené, popraskané, zmrštené alebo pretrhnuté. Tieto diely by ste mali vymieňať každé 2 roky.

Používajte len originálne náhradné diely pre príslušný model 4200.

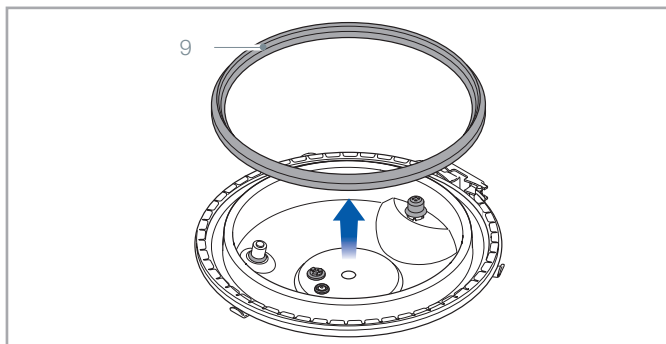
4.1 Demontáž Secuquick softline

Odskrutkujte maticu v tvare zvona (6).

Vyberte spodnú časť pokrievky (7) z hornej časti pokrievky (8).



Stiahnite tesniaci krúžok (9).



4.2 Čistenie a úschova Secuquick softline

- Vhodnými čistiacimi prostriedkami sú Magic Stone, Magic Foam alebo neutrálny umývací prostriedok.



Jednotlivé časti vyčistite v umývačke riadu alebo ich umyte rukou za pomoci hubky Magic Sponge alebo utierky Magic Pad, potom ich opláchnite horúcou vodou. Dôkladne osušte.



Tesniaci krúžok môže v závislosti od pripravovaného jedla napáchnuť. Je to celkom prirodzené. Rada pre uchovávanie a ošetrovanie:

Tesniaci krúžok uchovávajte chránený pred svetlom a len voľne položený na Secuquick softline. Tesniaci krúžok vložte znova až pred ďalším použitím.

4.3 Montáž Secuquick softline

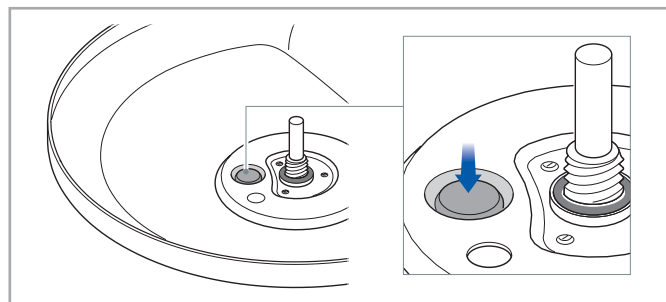
Pri montáži vykonajte opísané kontrolné práce. Tieto práce sú dôležité na zachovanie bezchybnej a bezpečnej funkcie.

Kontrola ventilov a tesnení

Kontrola prevádzkového tlakového ventilu

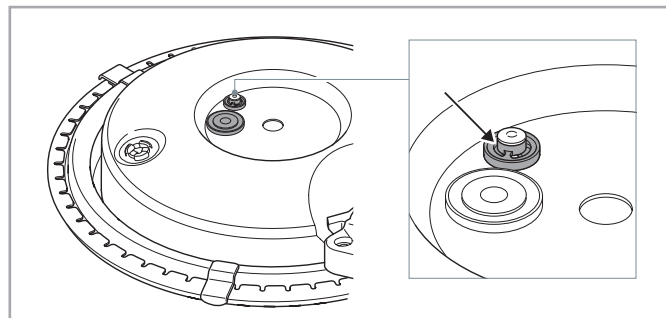
- Ventil sa musí dať prstom ľahko zatlačiť cca 3–4 mm.
- Ventil musí ľahko, bez toho aby sa zasekol, vypružiť späť.

Ak prevádzkový tlakový ventil nefunguje bezchybne, nesmiete Secuquick softline viac používať. Kontaktujte servisné stredisko AMC.



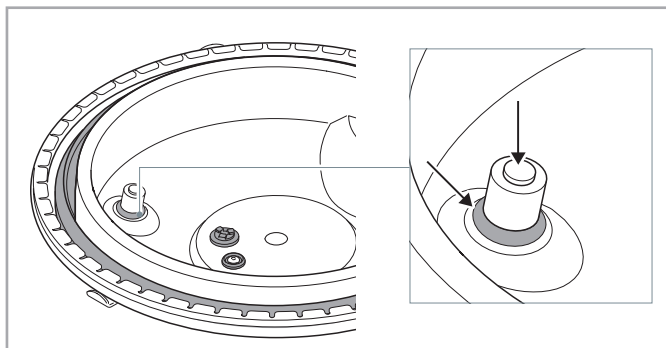
Kontrola ventilu na vypúšťanie pary

- Otvory v gumovom diely musia byť čisté.
- Kovový kolík musí existovať.



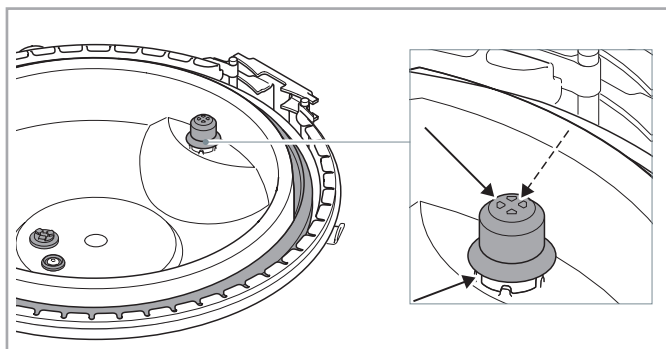
Kontrola poistného ventilu 2

- O-krúžok nesmie byť poškodený.
- O-krúžok musí ležať v drážke (celkom dole).
- Ocelová guľôčka nesmie byť zalepená. Skontrolujte tlakom prsta, či dá guľôčkou voľne pohybovať a či vypruží späť.



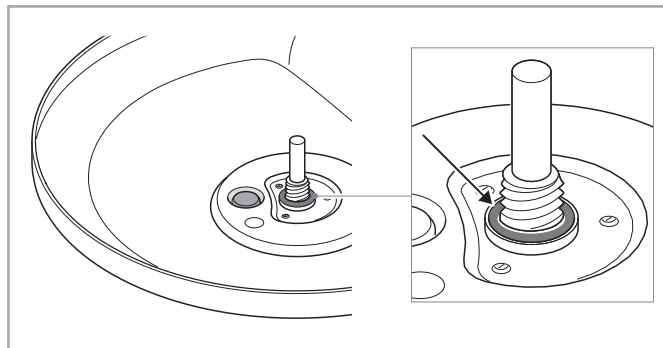
Kontrola poistného ventilu 3

- Tesniaca krytka musí byť nasadená a čistá.
- Skontrolujte tlakom prsta, či modrá guľôčka (pod tesniacou krytkou) nie je zalepená a teda či sa ňou dá voľne pohybovať a či vypruží späť.
- Skontrolujte, či je ventil v pokrievke čistý a voľne pohyblivý.



Skontrolujte O-krúžok pod Visiotherm S

- O-krúžok nesmie byť poškodený a musí celý ležať dolu v drážke.

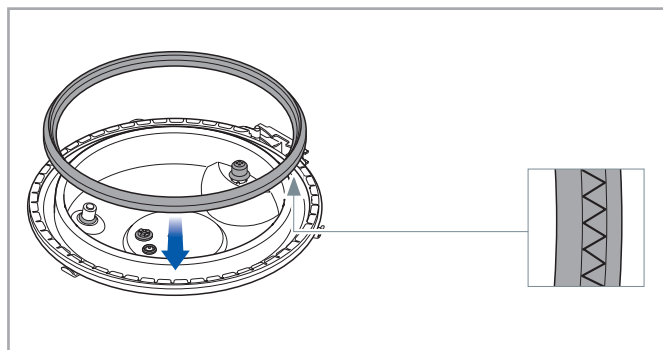


Zmontovanie

Vložte tesniaci krúžok.

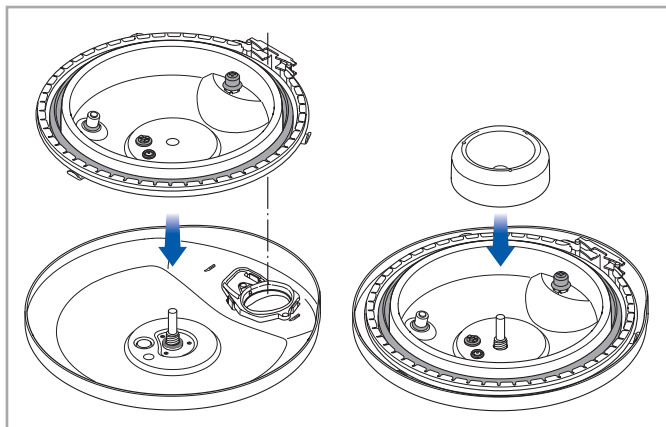
- Dbajte na správnu montážnu polohu: vlnovka sa nachádza dolu.

Popritláčajte krúžok po obvodu prstom.



Vložte spodnú pokrievku do vrchnej pokrievky.

Naskrutkujte maticu v tvare zvona a pevne ju pritiahnite.



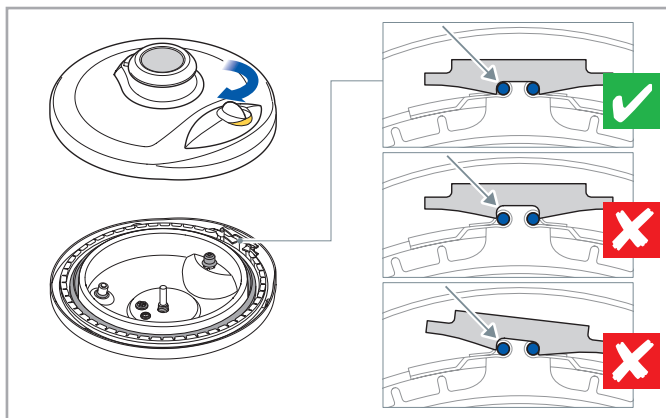
Kontrola uzáveru pokrievky

Skontrolujte blokovací mechanizmus, pre tento účel musí pokrievka ležať tak, aby ukazovateľ teploty Visiotherm S smeroval nahor.

- Otočný gombík sa musí dať ľahko otáčať.

V zatvorenom stave:

- Poistná západka nesmie byť vyhnutá smerom von.
- Oba čapy musia byť celkom zovreté.



Ak uzáver pokrievky nefunguje bezchybne, nesmiete Secuquick softline viac používať. Kontaktujte servisné stredisko AMC.

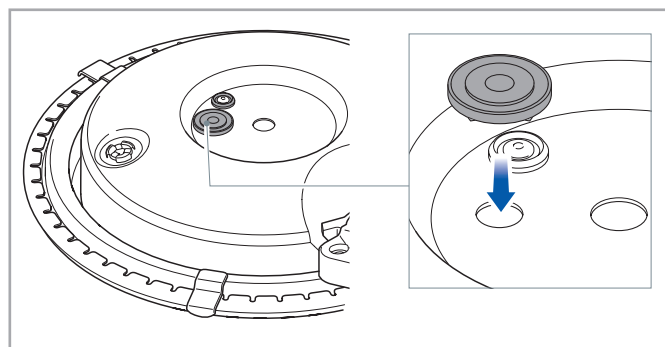
4.4 Výmena tesnení

- Výmenu tesnení vykonávajte len rukou alebo za pomoci tupých nástrojov.
- Tesnenia a tesniaci krúžok si môžete zaobstarať v spoločnosti AMC ako súpravu. Kontaktná adresa pozri zadnú stranu.
- Používajte len originálne náhradné diely AMC pre model 4200.

Tesnenie k prevádzkovému tlakovému ventilu

Vložte tesnenie do otvoru.

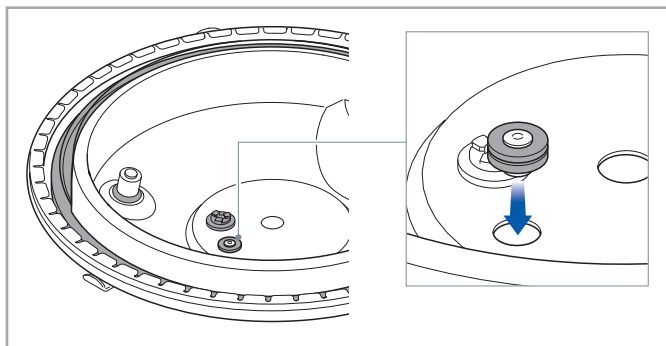
- Dbajte na správnu montážnu polohu: menší priemer sa nachádza dolu.



Ventil na vypúšťanie pary

Vložte tesnenie do otvoru

- Plochá strana gumového tesnenia sa musí nachádzať na spodnej strane dolnej časti pokrievky.
- Drážka gumového dielu musí správne zapadať do otvoru v plechu.

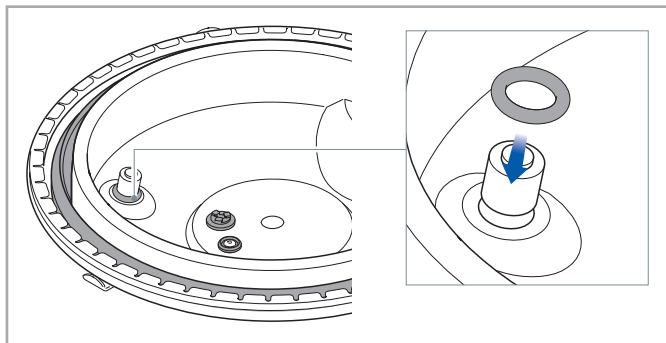


 Nepomýľte si otvory pre tesnenie resp. pre ventil na vypúšťanie pary.

O-kružok na poistnom ventilu 2

Nasuňte O-kružok tak, aby ležal v drážke (celkom dolu).

- Pritom nevytiahnite telo ventilu zo spodnej časti pokrievky.

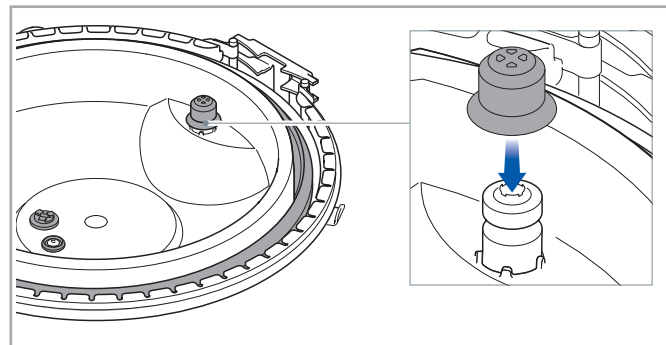


Tesniaca krytka na poistnom ventilu 3

Úplne nasuňte tesniacu krytku.



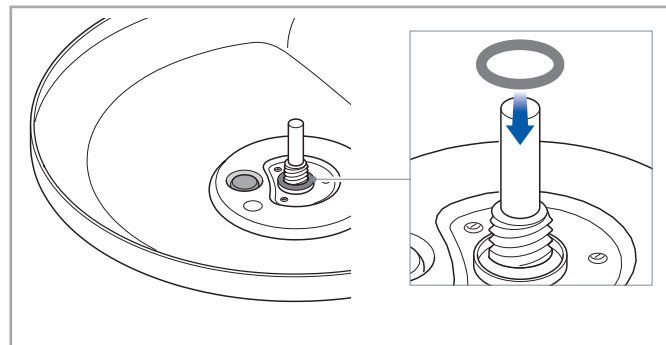
O-kružok poistného ventilu 2 neprehrňte cez poistný ventil 3.



O-kružok pod Visiotherm S

Nasuňte opatrne O-kružok cez závit.

- O-kružok musí celý ležať dolu v drážke.



5. Čo robiť, ak:

sa Secuquick softline nedá zatvoriť ...

Otočný gombík sa nedá otočiť do polohy „zatvorené“.



Pri otáčaní otočným gombíkom pritlačte Secuquick softline nadol.

Skontrolujte, či

- sa dá otočným gombíkom ľahko otáčať, keď snímate Secuquick softline z nádoby. Ak nie, uvoľnite uzáver pokrievky podľa nižšie uvedeného opisu.
- je tesniaci krúžok správne vložený.
- je použitá vhodná nádoba.
- či je okraj nádoby čistý, rovný a nepoškodený.

Otočný gombík (keď Secuquick softline ešte nie je nasadený na nádobu) nie je možné otočiť z polohy „otvorené“ do polohy „zatvorené“ alebo sa dá otáčať len ťažko.



Skontrolujte, či

- je Secuquick správne zmontovaný (matica v tvare zvona je pevne pritiahnutá).
- nie je znečistený uzáver pokrievky alebo či sa v ňom nezachytili cudzie telesá, v prípade potreby ho vyčistite.

Otočte niekoľkokrát otočným gombíkom hore-dole.

sa Secuquick softline nedá otvoriť ...

Otočný gombík sa nedá otočiť do polohy „otvorené“. Krátko sa pohybuje a potom sa zasekne.



Nádoba nie je možno zbavená tlaku.

Zbavte nádobu tlaku.

Dodržte bezpečnostné opatrenia.

Ak je nádoba zbavená tlaku:

Otočte otočný gombík znova úplne do polohy „zatvorené“ a skúste to znova.

Pri otáčaní otočného gombíka pritlačte Secuquick softline nadol.

v nádobe nie je žiaden alebo je len nedostatočný tlak ...

Ukazovateľ teploty na Visiotherm S nedosiahne prvé okienko soft resp. prvé okienko turbo.



Skontrolujte, či

- ste zvolili správny priemer varnej dosky.
- je na sporáku nastavený najvyšší stupeň ohrevu.
- ste pridali dostatočné množstvo tekutiny.
- je Secuquick softline úplne zatvorený (otočný gombík je otočený na doraz v smere hodinových ručičiek, žltá značka na otočnom gombíku nie je viac viditeľná).

Ak spod pokrievky uniká neustále para:

Skontrolujte, či

- je správne vložený tesniaci krúžok.
- je matica v tvare zvona pevne pritiahnutá.
- či existujú všetky tesnenia, či sú nepoškodené a či správne sedia.

začne náhle unikať para medzi časťami pokrievky ...

Došlo k prehriatiu nádoby a prevádzkový tlakový ventil nefungoval.

Zareagoval niektorý z poistných ventilov.



Secuquick softline viac nepoužívajte.

Kontaktujte servisné stredisko AMC

6. Značka zhody a preskúšania

Secuquick softline spĺňa bezpečnostné požiadavky smernice 97/23/ES o aproximácii zákonov členských štátov týkajúcich sa tlakových zariadení. Secuquick softline bol spolu so schválenými nádobami podrobený bezpečnostnej skúške v TÜV (Spolok pre technickú kontrolu).



7. Zákaznícky servis AMC, náhradné diely

Zákaznícky servis znamená v spoločnosti AMC nepretržitú snahu vyhovieť požiadavkám a potrebám našich zákazníkov! Ak máte teda nejaké otázky alebo návrhy, neváhajte nás kontaktovať! Radi vám pomôžeme! Kontaktné adresy nájdete na zadnej strane.

7.1 Náhradné diely

Pri objednávaní náhradných dielov je potrebné uviesť nasledujúce údaje (vyrazené v strede spodnej časti pokrievky):

- model
- priemer

