



Cocinar con AMC

Paso a paso hacia un resultado perfecto



Comer mejor.
Vivir mejor.

Sistema de Cocina Premium.
www.amc.info



Contenido

- 04 Un resultado perfecto gracias al control de la temperatura y el tiempo
- 16 Cocción controlada con Audiotherm y Navigenio
- 18 Resumen de los métodos de cocción
- 20 Uso en diferentes tipos de cocinas
- 22 Asar sin añadir grasa
- 28 Cocer sin añadir agua
- 32 Cocción rápida con Secuquick softline
- 36 Cocinar al vapor con EasyQuick
- 42 Hornear y gratinar con Navigenio
- 44 Asar sin tapa con oPan
- 48 Freír con HotPan
- 52 Función 60 °C
- 58 Tabla de tiempos de cocción



Un resultado perfecto gracias al control de la temperatura y el tiempo

Alcanzar el sabor perfecto, conservar más vitaminas y nutrientes, ahorrar tiempo y cocinar de manera más eficiente energéticamente, más fácil de lo que piensas.

El Sistema de Cocción Premium de AMC se basa en un circuito cerrado, utilizando tecnologías y materiales únicos. Garantiza un control óptimo de la temperatura y el tiempo para cocinar con suavidad ahorrando tiempo y, sobre todo, poder disfrutar de una alimentación sana y deliciosa.

Utiliza este folleto como una ayuda práctica diaria. Pronto te darás cuenta de que cocinar con AMC es muy sencillo, rápido y práctico. Descubre el placer de una cocina sana y agradable. Deseamos que te diviertas conociendo y probando tus productos AMC.

Atentamente,
AMC



Descubre la perfección en tus platos

Cocinar con AMC significa saber qué temperatura alcanzan tus ollas y sartenes al cocinar.

El pomo Visiotherm mide e indica la temperatura de la olla. El control de la temperatura es la única manera de asegurar que el cocer o asar se haga a la temperatura exacta, y de este modo, conservar las vitaminas y nutrientes de manera óptima. El control de temperatura con el Visiotherm es tu garantía para una preparación delicada y un resultado sabroso y saludable.

Control de la temperatura en las ollas y sartenes gracias al pomo Visiotherm.

Cocinar con Visiotherm

Si aún no conoces el Sistema de Cocción de AMC, para empezar lo más sencillo es orientarte al cocinar con el pomo- Visiotherm. Cada una de las ventanas te ofrece información sobre el método de cocción adecuado y lo que puedes hacer con él.

Ventana de acción

En caso de que el indicador alcance la ventana, será necesario intervenir y hacer una acción.

Escala de temperatura

Rango de temperatura

Temperatura ideal para el método de cocción seleccionado

Indicador de temperatura

Indica dónde se encuentra la temperatura





Escuchar que todo funciona

No solo la temperatura es fundamental para obtener el mejor resultado, sino también lo es el tiempo seleccionado. Las señales acústicas sobre el tiempo de cocción y la regulación de la temperatura te da la seguridad de no pasar nada por alto.

El Avisador- Audiotherm es el complemento perfecto del pomo-Visiotherm. El Avisador se coloca fácilmente sobre el pomo e indica cuándo es el momento de intervenir. Además, la App de AMC te permite controlar de manera sencilla el Avisador a través del móvil, pudiendo así estar fuera del rango de audición del Avisador

Sabes que puedes confiar en el Avisador.

Cocinar con Audiotherm

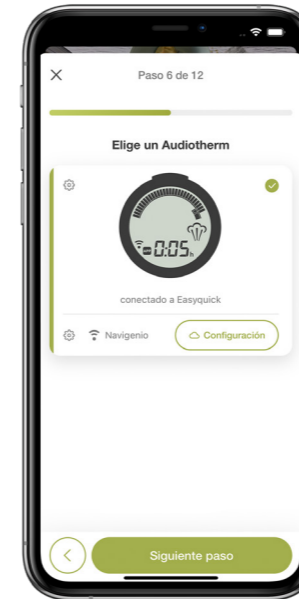
El Avisador - Audiotherm indica por medio de señales acústicas lo que sucede en la olla, indicándote qué debes hacer y cuando.

La pantalla te indica:

- El rango de temperatura seleccionado
- El momento de inicio de la cocción (inmediatamente o con tiempo planificado)*
- Si la temperatura es muy alta (-) o muy baja (+)
- Si el tiempo de cocción ha finalizado o el tiempo restante de cocción



*No utilizar la función «Inicio planificado» para alimentos perecederos que deban conservarse en frío (carne cruda, pescado crudo y lácteos).



Sencillo manejo del Audiotherm mediante la aplicación AMC Cook & Go

La aplicación se conecta con el Audiotherm, mostrándolo en tu pantalla y permitiendo una cocción sencilla, rápida y con garantía de éxito.



Cook & Go





Descubre una cocción que funciona por sí sola

Parte del atractivo de la cocina es encargarse uno mismo de varias cosas y controlar todas ellas. Sin embargo, a veces va bien delegar el mando.

Si utilizas la placa de cocción portátil Navigenio junto con el Avisador, ambos se encargarán de gestionar y controlar perfectamente el tiempo y la temperatura. Disfruta de una cocina relajada, de los mejores resultados y del tiempo ahorrado.

Con la cocción controlada podrás invertir tu tiempo en otras tareas.

Cocción controlada con Audiotherm y Navigenio

Tan pronto como te hayas acostumbrado a la función de cocción con control de temperatura y al Audiotherm en general, la cocción autocontrolada en este siguiente paso. La conexión entre el Audiotherm y el Navigenio permite regular automáticamente el suministro de energía y así controlar el proceso de cocción.



Ejemplo de cocción controlada de estofado de carne y patatas con Secuquick softline:



Preparar todos los ingredientes siguiendo la receta, colocar la olla sobre el Navigenio, poner la Tapa Rápida y cerrar.



Ajusta el Navigenio en la posición "A".



Encender el Avisador pulsando cualquier botón. Con el botón central, seleccionar el programa de cocción. Colocar sobre el pomo-Visiotherm e introducir el tiempo de cocción según la receta con los botones +/-.



Si el Navigenio parpadea en azul y en la pantalla del Avisador se muestra el símbolo radio, el Avisador y el Navigenio estarán conectados por radiocontrol. La temperatura y el tiempo estarán bajo control.



El Avisador emitirá una señal acústica al finalizar el tiempo de cocción.



Al finalizar el tiempo de cocción, se activará la Función 60° de mantenimiento de calor. Tu plato se mantendrá caliente durante una hora a 60°.

Resumen de los métodos de cocción

La cocción con control de tiempo con AMC ofrece la solución perfecta para cada ingrediente y cada plato. Cada ingrediente necesita un método de cocción concreto. Utilizar el método adecuado no solo asegura una adecuada preparación del plato, sino que además te permitirá disfrutar de un sabor óptimo con una cocción sencilla y conservando las vitaminas.

Por cierto: existen ingredientes que pueden prepararse con diferentes métodos. La experiencia que vayas ganando te resultará útil y podrás dar rienda suelta a tu creatividad y, por supuesto, cocinar tus recetas preferidas con el método de cocción adecuado de AMC.

Aquí podrás ver los diferentes métodos de cocción, descritos más detalladamente en las siguientes páginas. Al final, una tabla te indicará los tiempos de cocción óptimos para los alimentos más frecuentes en diferentes tipos de preparación.



Asar sin añadir grasa

Ideal especialmente para asar diferentes tipos de carne, aunque también verduras o pan.

Con este método se asa y dora carne a la temperatura óptima y en el momento perfecto. Y sin añadir grasa.

Ventaja: Se evita el sobrecalentamiento de las grasas y se reduce la formación de sustancias nocivas para la salud.



Cocer sin añadir agua

Ideal especialmente para cocer diferentes tipos de verdura y patatas.

Este método consiste en cocinar suavemente los ingredientes (principalmente verduras o frutas) en su propio líquido y sólo por condensación, a una temperatura de alrededor de 80 - 98 °C.

Ventaja: Gracias a la preparación delicada y suave, las vitaminas, minerales y sustancias vegetales bioactivas se conservan en su estado más óptimo.



Cocción al vapor con EasyQuick

Ideal para cocinar al vapor platos de pescado, verduras, empanadas y mucho más. Podrás cocinar al vapor con la Tapa Súper-Vapor cualquier plato que se cocine con una vaporera.

Este método cocina los platos de manera delicada por medio del vapor de agua a una temperatura de 97 – 99 °C.

Ventaja: Menor consumo energético y, además, un calentamiento más rápido que las vaporeras convencionales, ya que el espacio de cocción es mucho más pequeño

soft turbo

Cocción rápida Soft y Turbo con Secuquick softline

Especialmente para platos de carne de cocción larga como estofados, caldos, legumbres, verdura ultracongelada, tallarines y risotto.

Con este método, se cocina a temperaturas superiores a los 100 °C.

Ventaja: Gracias a la temperatura elevada se logra una preparación más rápida que con métodos convencionales.



Hornear y gratinar con Navigenio

Ideal para hornear pizzas, bizcochos y panes, así como para gratinar verdura o guisos. Con la función de gratinado también pueden prepararse platos de carne crujientes.

Ventaja: Hornear y gratinar con Navigenio es práctico, sencillo y, sobre todo, energéticamente eficiente.



Asar sin tapa

Ideal para platos rápidos y tentempiés de cocción breve, por ejemplo, platos de huevos o pan de pita.

Con este método la temperatura perfecta se controla, no con el pomo- Visiotherm, sino añadiendo una gota de agua. También en este caso: los platos pueden prepararse fácilmente si se alcanza la temperatura de cocción perfecta. Se asa tan rápido que el punto de volteo se determina a ojo.

Ventaja: Preparación fácil y sencilla de platos



Freír

Ideal para freír típicos platos como, por ejemplo, patatas fritas, nuggets de pollo o rosquillas dulces.

Con este método, la temperatura del aceite se controla con el pomo- Avisador. De este modo se garantiza la temperatura óptima para empezar a freír.

Ventaja: El aceite no se sobrecalienta gracias al control de la temperatura. Esto significa que no se produce acrilamida, nociva para la salud, ni acroleína.

60 °

Función 60 °

Ideal especialmente para calentar, aunque también para ahumar alimentos o platos a baja temperatura a 60 °C.

Este método solo funciona si el Navigenio y el Avisador se utilizan conjuntamente. En este caso, el interior de la olla se calienta lentamente a 60 °C y la temperatura se mantiene estable.

Ventaja: Calentamiento suave de platos



Uso en diferentes tipos de cocinas

Tus ollas y sartenes AMC pueden utilizarse en todos los tipos de cocina comunes.

De este modo encontrarás el ajuste correcto en tu cocina:

	Eléctrica/Navigenio	Inducción	Gas
Nivel máximo	Nivel máximo	Nivel máximo (no utilizar nunca el Booster o el nivel de máxima potencia)	Llama más grande
Nivel mínimo	1/3 del nivel máximo	1/2 del nivel máximo	Llama pequeña
Apagada y funcionando con calor residual	Sin suministro de energía	Utilizar el cero o el nivel más bajo	Utilizar la llama más pequeña
Observaciones/ Información importante	Las recetas suelen basarse en cocinas eléctricas. En este caso, el Navigenio de AMC se utiliza como una cocina eléctrica normal.	La diferencia principal en cocinas de inducción es que rara vez puede apagarse por completo, sino que se deja en el nivel más bajo. Debido a su principio de funcionamiento, las placas de inducción no generan calor residual como las placas eléctricas. Las placas de inducción ofrecen diferentes capacidades. En caso necesario, adapta el nivel a tu placa.	Al igual que en las placas de inducción, en este caso recomendamos no apagar por completo, sino dejar una llama pequeña.

Por lo general:

Utiliza siempre la olla que se adapte al tamaño de la zona de cocción. Prestar especial atención a:

- Gas: las llamas no deberían sobresalir nunca del borde de la olla.
- Inducción: en caso de ollas planas o sartenes, nunca utilizar las zonas Flex de la placa de inducción. Estas podrían calentar el borde y/o el mango de las sartenes.

Es normal escuchar un zumbido en las placas de inducción, no te preocupes.

Asar sin añadir grasa

Ideal especialmente para asar diferentes tipos de carne, aunque también verduras o pan de pita. Con este método se asa y dora carne a la temperatura óptima y en el momento perfecto. Y sin añadir grasa.

Tus ventajas:

- No se produce un sobrecalentamiento de los alimentos gracias al control de la temperatura de AMC
- Al asar sin añadir grasa, se evita que la grasa se queme.
- Sin calorías innecesarias generadas por la grasa para asar
- Se conserva el sabor original de los alimentos asados.
- Al asar sin añadir grasa, las salsas tienen menos calorías.

Explicación breve del método:

- Calentar la olla seca y vacía a máxima temperatura con la tapa colocada.
- En cuanto el indicador rojo alcance la ventana de chuleta, retirar la tapa, colocar la carne, bajar temperatura y, en función del tipo de carne, asar con o sin la tapa (y punto de volteo) (véase la tabla de la página 24).



Asar sin añadir grasa una pechuga de pollo:



Colocar la olla vacía y seca sobre la placa de cocina y colocar la tapa.



Calentar la olla a temperatura máxima hasta que el indicador rojo haya alcanzado la ventana de chuleta (preferiblemente, con ayuda del Avisador).



Colocar la carne y presionar. Volver a colocar la tapa y bajar temperatura al nivel más bajo.



En cuanto el indicador rojo alcance el punto de volteo (y el Avisador emita un sonido, en caso de que se utilice), retirar la tapa y dar la vuelta a la carne.



Colocar la tapa y apagar la placa. En función del grosor, dejar cocinar durante unos minutos.

0: 10 min

Alimento	¿Qué más puedo preparar de forma similar?	Tiempo de asado	Procedimiento/ Descripción	Consejos
Pieza de carne fina (escalope), p. ej.: saltimbocca, filetes	Estofados	Hasta 3 min por cada lado	Calentar hasta alcanzar la ventana de chuleta. A continuación, cocinar sin tapa por ambos lados.	Al asar una cantidad intermedia o pequeña de carne en relación al diámetro de la base de la olla: tras colocar la carne, bajar temperatura al nivel más bajo. Si se asa mucha carne, ajustar la placa al máximo nivel o asar la carne en varias tandas.
Bistecs	Gambas, langostinos	3 – 8 min por cada lado	Calentar hasta alcanzar la ventana de chuleta. A continuación, cocinar. Cocinar hasta que los alimentos se despeguen fácilmente de la base de la sartén y, a continuación, seguir cocinando con la tapa colocada hasta el punto de cocción deseado.	Consejo profesional: cocinar solo unos 2 – 3 min por cada lado. A continuación, retirar la sartén, colocar la tapa y seguir cocinando los filetes durante 2 – 5 min sin calor. Para alcanzar un resultado perfecto, consultar la receta y llevar a cabo la prueba del pulgar.
Chuletas gruesas, albóndigas, hamburguesas, pechuga o muslo de pollo	Pescado graso como salmón o caballa, panes finos que deban crecer un poco (con levadura), hamburguesas vegetales, hamburguesas de cereales, hamburguesas de soja, etc.	8 – 15 min por cada lado	Calentar hasta alcanzar la ventana de chuleta, colocar la carne y tapar, bajar temperatura, cocinar hasta alcanzar el punto de volteo, dar la vuelta y terminar de cocinar con el suministro de energía mínimo o apagado.	La pechuga de pollo necesita un tiempo de aprox. 10 min después de dorarla.



Trucos y consejos para el mejor resultado:

- Al asarla, la carne debería estar a temperatura ambiente. Sacar de la nevera aprox. media hora antes de asarla. Es importante para que la temperatura en la olla no se reduzca demasiado al colocar la carne y que, de este modo, el dorado sea óptimo.
- Secar siempre bien la carne con papel de cocina antes de asarla.
- No colocar demasiada carne a la vez en la olla, ya que la base se enfriaría demasiado y la carne expulsaría demasiada agua. En ese caso, el asado dejaría de ser óptimo. Asar grandes cantidades de carne en tandas y reducir la energía solo ligeramente.
- El tiempo de asado depende fundamentalmente del grosor de la pieza de carne. En función del punto de cocción deseado, recomendamos llevar a cabo la «prueba del pulgar» (ver el recuadro).
- Si hay demasiado líquido en la olla, al «dejar cocinar» puede desenroscarse el pomo para que el vapor pueda salir. O puedes hacer una sabrosa salsa con los jugos de la carne.
- Si debes asar varias tandas una detrás de otra, asegúrate de que la temperatura al colocar la carne se encuentre siempre en la ventana de chuleta. Recomendamos eliminar los restos quemados de la base de la olla entre cada tanda.

Otras variantes de asado:

Para asar alimentos delicados como cebolla, ajo o nueces, recomendamos el siguiente procedimiento:

- Cortar la cebolla en trozos pequeños y distribuirlos en la olla fría.
- Colocar la tapa y calentar la olla a temperatura máxima hasta la ventana de chuleta. Al alcanzar la ventana de chuleta, bajar la temperatura y asar la cebolla revolviendo.

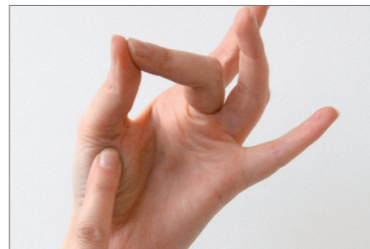
Para alcanzar el resultado óptimo, la preparación puede variar ligeramente en función de la composición de los alimentos y del plato. Para ello, las recetas de AMC suponen una gran ayuda: www.recetasamc.info

¿Cómo puedo saber si mi filete ya está listo?



poco hecho

Junta los dedos del pulgar y el índice. Al presionar notarás la misma resistencia que un filete poco hecho.
Temperatura del interior:
49 – 52 °C*



en su punto

Junta las yemas de los dedos pulgar y corazón, la resistencia de la punta del pulgar corresponde con la de un bistec en su punto.
Temperatura del interior:
55 – 56 °C*



muy hecho

Si el filete se siente como la base del pulgar al juntar las yemas del dedo pulgar y anular, el filete estará muy hecho.
Temperatura del interior:
mín. 68 °C*

* La temperatura interna de una pieza de carne se mide en el punto de mayor grosor. Encontrarás un termómetro para carne en la sección de cocina de cualquier gran almacén.



Cocer sin añadir agua

Ideal especialmente para cocer diferentes tipos de verduras y patatas, verduras mixtas o incluso fruta. Con este método se cuecen especialmente verduras en su propio vapor y con tan solo el agua de goteo y a una temperatura de aprox. 80 – 98 °C.

Tus ventajas*:

- Preparación suave: conservación de vitaminas, minerales y sustancias vegetales bioactivas, por ejemplo:
 - 50 % más de provitamina A (carotenoides) en las patatas
 - 3 veces más vitamina B (ácido fólico) en espinacas ultracongeladas
 - 50 % más de sustancias vegetales bioactivas
 - 4 veces más minerales (magnesio) en las zanahorias
- Resultados considerables: el color y la textura de los diferentes tipos de verdura se conservan de manera óptima.
- El sabor propio de cada una de las verduras puede identificarse de manera óptima y no se mezcla con el resto de ingredientes, incluso al asar varios tipos de verdura al mismo tiempo.

*En comparación con la cocción convencional de verduras en agua. Científicamente probado: fuentes: varios estudios de AMC Internacional en colaboración con la Universidad de Viena, Austria (2006), la Universidad de Coblenza, Alemania (2009) y la Universidad de Sion, Suiza (2009).

Explicación breve del método:

- Introducir la verdura húmeda en la olla fría. Calentar a máxima temperatura con la tapa colocada.
- En cuanto el indicador rojo alcance la ventana de zanahoria, bajar temperatura. El indicador rojo se mantiene entre la ventana de zanahoria y la ventana de parada. Si el indicador rojo supera la ventana de parada, seguir reduciendo temperatura, apagar o retirar la olla de la placa. Si el indicador rojo cae por debajo de la ventana de zanahoria, aumentar temperatura.



Ventana de zanahoria

En cuanto el indicador rojo alcance esta ventana, se habrá alcanzado la temperatura perfecta para cocer sin agua y el suministro de energía podrá reducirse.

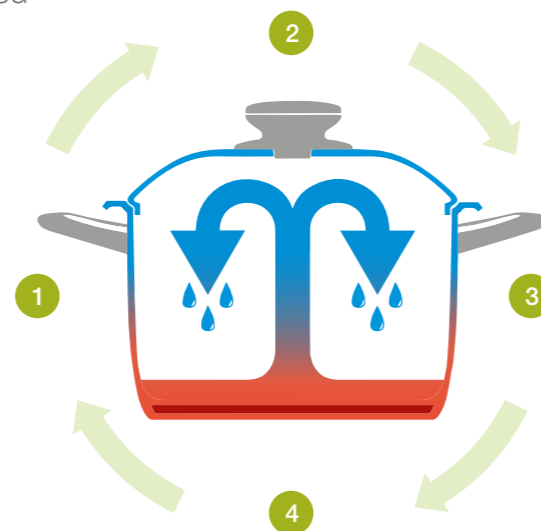
Rango de temperatura zanahoria

El indicador rojo debería estar en este rango durante la cocción.

Ventana de parada

Indica la temperatura máxima. Cuando el indicador rojo alcance esta ventana, reducir el suministro de energía al mínimo o apagarlo por completo.

Entre el fondo de la olla, la zona de la pared de enfriamiento y la tapa se establece un circuito cerrado:



El vapor...

1. asciende
2. se enfría en la tapa
3. gotea desde la tapa
4. y se calienta de nuevo

Es precisamente en este ciclo en el que la verdura se cocina de manera suave con muy poca agua. Resultado: todo tiene un sabor auténtico y los componentes más importantes se conservan.



Cocer sin añadir agua un mix de verduras:



Preparar la verdura según la receta, lavar y e introducir sin escurrir en la olla fría. Colocar la tapa.

Para obtener un resultado óptimo, la olla debería estar llena entre $\frac{1}{3}$ y $\frac{2}{3}$ de su capacidad.



Calentar la olla a temperatura máxima hasta que el indicador rojo alcance la ventana de zanahoria.



(La mejor manera es utilizando el Avisador. Así, no has de estar pendiente de la olla, el Avisador te avisará cuando llegue el momento de intervenir).

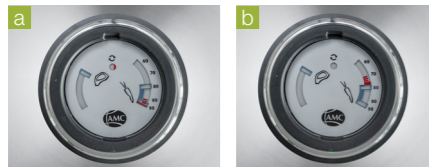


Cuando el indicador rojo alcance la ventana de zanahoria, bajar temperatura de forma que el indicador rojo permanezca en la zona entre la ventana de zanahoria y la ventana de parada.



Si...

- a se alcanza la ventana de parada: seguir reduciendo el suministro de energía (reducir temperatura), apagar o retirar la olla de la placa.
- b el indicador rojo cae por debajo de la ventana de zanahoria, aumentar el suministro de energía (aumentar temperatura)



Una vez finalizado el tiempo de cocción, la verdura puede servirse directamente o seguir preparándose (p. ej., gratinar).

0:15 min

Trucos y consejos para el mejor resultado:

- La verdura debe estar el menos húmeda. Si se cuece verdura con poco contenido de agua (como, por ejemplo, las coles de Bruselas), recomendamos añadir aprox. 2 cucharadas soperas de agua en la olla para evitar que se quemen. Lo mismo se aplica en caso de verduras almacenadas durante mucho tiempo (como suele ser el caso de las patatas).
- En caso de que mantengas la olla destapada durante mucho tiempo al cocer, añadir dos cucharadas soperas de líquido para reemplazar el vapor perdido.
- Al cocer alimentos que aumenten de tamaño (por ejemplo, el arroz, arroz con leche o legumbres), la olla solo deberá llenarse hasta $\frac{1}{3}$ de su capacidad. De lo contrario, existe riesgo de sobrecocción.
- ¡Cada cocina es distinta! Algunas placas de inducción nuevas tienen tanta potencia (en vatios) que se calientan mucho más rápido que otras cocinas. Asegúrate de regular rápidamente la energía para evitar que la comida se queme.
- Con este método no solo se puede preparar verdura, sino que también se pueden cocinar piezas de pescado o de marisco como, por ejemplo, gambas junto con la verdura. Recomendamos cocer primero la verdura durante un tiempo de cocción menor que el indicado en la receta y, a continuación, por ejemplo, distribuir las gambas sobre la verdura y terminar de cocer durante 3 – 4 minutos.

Podrás consultar los tiempos de cocción de los diferentes ingredientes en la tabla de las páginas 56 – 58. Encontrarás una gran variedad de recetas de AMC en www.recetasamc.info.

Cocción rápida con Secuquick softline

La cocción rápida es ideal para platos de cocción larga. Con este método pueden cocinarse alimentos con ayuda de la presión a temperaturas de más de 100 °C, 103 – 113 °C en el rango Soft y 108 – 118 °C en el rango Turbo. Estas temperaturas elevadas hacen que con la Tapa Rápida se puede cocinar mucho más rápido que con los métodos de cocción convencionales.

Tus ventajas:

- La temperatura más elevada permite una preparación más rápida que con los métodos convencionales.
- Todas las ollas de 20 y 24 cm de AMC pueden convertirse en una olla de cocción rápida.*
- Ahorro de energía de hasta un 50 % gracias a los tiempos de cocción más cortos
- Ahorro de tiempo del 80 % en comparación con los métodos de cocción convencional

* Sin embargo, recomendamos no utilizar las variantes más bajas (20 cm/2,3 l y 24 cm/2,5 l) con la Tapa Rápida. Encontrará más información en el manual de instrucciones de Secuquick softline.

Explicación breve del método:

- Llenar la olla con los ingredientes deseados, cerrar con la Tapa Rápida y calentar a máxima temperatura.
- En cuanto el indicador rojo alcance la ventana deseada (Soft o Turbo), bajar temperatura.
- Durante el tiempo de cocción, el suministro de energía deberá regularse de manera que el indicador se encuentre en el rango óptimo entre la primera y segunda ventana Soft o Turbo.

soft turbo

Cuando el indicador rojo alcance la primera ventana en cuestión, se habrá alcanzado la temperatura perfecta para cocinar a presión en la modalidad Soft o Turbo y el suministro de energía podrá reducirse. El indicador debería encontrarse en el rango óptimo entre la primera y segunda ventana Soft o Turbo. Cuando se alcance la segunda ventana, el suministro de energía puede apagarse o reducirse al mínimo.



Cocción rápida de un risotto (cocción rápida Soft):

Antes de su uso, leer el manual de instrucciones de Secuquick softline.



Introducir todos los ingredientes en la olla fría, colocar la Tapa Rápida encima y cerrar.

Para utilizar la Tapa Rápida, llenar la olla como máximo hasta $\frac{2}{3}$ de su capacidad. Excepción: en caso de alimentos que aumentan de tamaño o sueltan espuma al cocinarlos, por ejemplo, arroz con leche, caldos, estofados, pasta, legumbres etc., llenar como máximo al $\frac{1}{2}$ de su capacidad. En caso de legumbres con cáscara, por ejemplo, soja, llenar a $\frac{1}{3}$ de su capacidad como máximo.



Calentar la olla a temperatura máxima hasta alcanzar la ventana de Soft.



(La mejor manera es con la ayuda del Avisador. Así ya no tendrás que estar pendiente de la olla, sino que el Avisador te avisará con una señal acústica cuando llegue el momento de intervenir).



Cuando el indicador rojo alcance la primera ventana de Soft, bajar temperatura y regularla de forma que el indicador rojo permanezca en la zona óptima (entre la primera y la segunda ventana de Soft).



Si...

- se ha alcanzado la segunda ventana de Soft: bajar temperatura o apagar. Dado el caso, retirar brevemente la olla por completo de la placa.
- si el indicador rojo cae por debajo de la primera ventana de Soft, subir temperatura.





Al finalizar el tiempo de cocción, despresurizar la Tapa Rápida (ver variantes de despresurización).



Según la receta, retocar, sazonar o seguir con la preparación, por ejemplo, gratinar.

¿Qué puedo cocinar en el rango Soft y en el rango Turbo?

- soft**
- Verduras con tiempos de cocción largos (p. ej., patatas, coles de Bruselas o col roja)
 - Verdura ultracongelada
 - Pasta, arroz
 - Cereales con tiempos de cocción largos, por ejemplo, centeno, polenta, quinoa o trigo duro
 - Risotto
- turbo**
- Platos de carne cocida como estofado o asados, carnes con relleno o pollos enteros
 - Caldos de carne
 - Legumbres como judías, garbanzos, lentejas marrones o verdes



¿Cómo puedo despresurizar la Tapa Rápida para poder abrirla?

Bajo agua corriente:



Procedimiento:
Una vez transcurrido el tiempo de cocción, colocar en el fregadero y dejar correr el agua sobre la tapa. El agua fría reduce la temperatura de la olla rápidamente. Estará despresurizada en cuanto el indicador rojo caiga por debajo de la primera ventana de Soft y la Tapa Rápida pueda abrirse.

Ventajas:

- Despresurización rápida y controlada
- No se pierde vapor = No se emiten olores

Dejar despresurizar por sí misma: enfriar y seguir cocinando



Procedimiento:
Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida y esperar a que el indicador rojo caiga por debajo de la ventana de Soft y la Tapa Rápida pueda abrirse.

Importante:

El tiempo que la Tapa Rápida necesita para despresurizarse debe contabilizarse como tiempo de cocción. Ejemplo: En muchos casos, el arroz puede cocinarse con el programa de tiempo P (= 20 s) y, a continuación, la Tapa Rápida se despresuriza por sí misma. Los minutos que la Tapa Rápida necesita para despresurizarse se contabilizan como tiempo de cocción. Para ello, consulta la receta específica.

Ventajas:

- Ahorro de energía
- No se pierde vapor = No se emiten olores

Con el botón amarillo: liberar el vapor



Procedimiento:
Al finalizar el tiempo de cocción, colocar la olla sobre una tapa invertida o en una superficie resistente al calor. La válvula debe estar mirando hacia atrás. Presionar con el dedo el botón amarillo de despresurización hasta que el indicador rojo caiga por debajo de la ventana de Soft y la Tapa Rápida pueda abrirse.

Atención:

- El vapor que escapa está caliente y puede causar quemaduras.
- No utilizar con alimentos que aumenten de tamaño y/o generen espuma, ya que podrían escapar y obstruir la válvula.

Ventajas:

- Despresurización rápida y controlada

Información general para abrir:

Como norma general: en cuanto el indicador esté un poco por debajo de la primera ventana de Soft, la Tapa Rápida se habrá despresurizado y podrá abrirse. No ejercer fuerza al abrir. La Tapa Rápida puede abrirse si está despresurizada.

Trucos y consejos para el mejor resultado:

- Se necesita una pequeña cantidad de líquido (aprox. 1 taza) para aumentar la presión de vapor. La cantidad depende del tamaño de la olla, el alimento y la receta. Si el alimento contiene suficiente líquido, se puede prescindir de añadir líquido (tener en cuenta la receta).
- Durante el calentamiento, el vapor y unas pocas gotas de agua pueden escapar entre las tapas superior e inferior. Esto no afecta al proceso de cocción.
- Si no se quiere prescindir de los aromas del asado, antes de cocinar a presión, con la tapa normal y el Visiotherm puede dorarse perfectamente, por ejemplo, cebolla y/o carne sin añadir grasa.
- Para cocinar verdura ultracongelada o patatas con la presión del vapor, recomendamos utilizar la Softiera.
- Mucha gente asocia la tapa de olla de cocción rápida con la «cocina de abuela» y con platos más tradicionales. Sin embargo, con la Tapa Rápida podrás cocinar rápida y fácilmente platos modernos como pastas, risottos, lentejas o guisos.
- La Tapa Rápida es ideal para la cocción controlada.

Podrás consultar los tiempos de cocción de los diferentes ingredientes en la tabla de la página 58.

Encontrarás una gran variedad de recetas de AMC en www.recetasamc.info

Cocinar al vapor con EasyQuick

Ideal para cocinar al vapor platos de pescado y marisco, verduras, empanadas y mucho más. Con la Tapa Súper-Vapor podrás cocinar cualquier plato que se cocine con una vaporera.

Tus ventajas:

- Menor consumo energético y, además, un calentamiento más rápido que las vaporeras convencionales, ya que el espacio de cocción es mucho más pequeño y se necesita menos agua.
- Todas las ollas de AMC de 20 o 24 cm de diámetro pueden utilizarse como vaporera.
- Una tapa para dos tamaños de olla
- Cocción al vapor suave: esto supone, por ejemplo*
 - 30 % más de clorofila en el brócoli¹
 - 50 % más de sustancias vegetales bioactivas en el brócoli^{1,2}
 - Hasta un 30 % más de betacaroteno (provitamina A) en las zanahorias^{1,3}

*En comparación con la cocción convencional de verduras en agua. Fuentes: 1 "Efectos de los diferentes métodos de cocción en los compuestos del brócoli que promueven la salud" (2009), Universidad de Zhejiang Ciencia B 2 "Evaluación de las diferentes condiciones de cocción del brócoli para mejorar el valor nutritivo y la aceptación del consumidor" (2014), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker & Markus Stieger 3 "Las propiedades sensoriales y de salud de las zanahorias al vapor y hervidas" (2014), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers & Ruud Verkerk

Explicación breve del método:

- Llenar la olla con la cantidad de líquido especificada, colocar la Softiera con los ingredientes.
- Colocar la Tapa Súper-Vapor con la junta adecuada (20 o 24 cm) y calentar a máxima temperatura hasta alcanzar la ventana de vapor.
- Al alcanzar la ventana de vapor, bajar temperatura y cocinar al vapor como se desee. Asegurar que el indicador rojo esté siempre entre la ventana de vapor y la línea de parada durante el proceso de cocción (regular la placa en consecuencia).



Ventana de vapor

Cuando el indicador rojo alcance esta ventana, se habrá alcanzado la temperatura perfecta para cocinar al vapor. El indicador rojo debería estar siempre entre la ventana de vapor y la línea de parada.

Cocinar al vapor rollitos de pescado:

Antes de utilizarla, leer el manual de instrucciones de la Tapa Súper-Vapor.



Añadir aprox. 100 ml de agua en la olla, colocar los rollitos de pescado en la Softiera e introducirla en la olla.

Para cocinar al vapor se requiere de líquido suficiente. Como norma general:

- Ollas de Ø 20 cm Aprox. 100 ml
- Ollas de Ø 24 cm Aprox. 150 ml
- Ovaladas de Ø 38 cm Aprox. 200 ml



Calentar la olla a temperatura máxima hasta que el indicador rojo alcance la ventana de vapor.



(la mejor forma de hacerlo es con el Avisador. Así no tendrás que estar pendiente de la olla, el Avisador te avisará cuando llegue el momento de intervenir).



Cuando el indicador rojo alcance la ventana de vapor, bajar temperatura y regularla de forma que el indicador rojo permanezca en la zona óptima (entre la ventana de zanahoria y la ventana de parada).



Si el indicador rojo cae por debajo de la ventana de vapor, aumentar el suministro de energía.



Una vez finalizado el tiempo de cocción deseado (aprox. 3 minutos), servir los rollitos de pescado.

La cocina al vapor es ideal para la cocción controlada.

Trucos y consejos para el mejor resultado:

- Recomendamos retirar la junta que no se necesite durante el proceso de cocción.
- La Tapa SúperVapor se puede retirar sin problema durante la cocción al vapor para controlar el interior de la olla. Gracias a ello, podrás añadir otros ingredientes con tiempos de cocción menores o añadir especias a posteriori. Simplemente vuelves a colocar la tapa y sigues cocinando al vapor como de costumbre (calentando hasta que el indicador rojo esté en el rango de vapor, etc.).

Otras variantes para cocinar al vapor:

- No solo puedes cocinar al vapor con agua, sino que también puedes utilizar sin problema caldos o vinos y, si quieres, reutilizarlos para hacer una salsa.
- Método de ahorro energético: para determinados platos puedes seleccionar un tiempo de cocción menor y apagar la placa antes. Gracias al calor residual de la cápsula base (y en función del tamaño de la olla o del nivel de llenado) los alimentos continúan cocinándose durante cierto tiempo.

Podrás consultar los tiempos de cocción de los diferentes ingredientes en la tabla de la página 58. Encontrarás una gran variedad de recetas de AMC en www.recetasamc.info

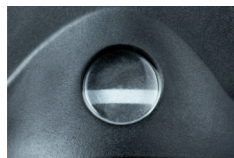


Hornear y gratinar con Navigenio

Ideal para hornear pizzas, bizcochos y panes, así como para gratinar verdura o guisos. Con la función de gratinado también se pueden preparar platos de carne crujientes.

Tus ventajas:

- Todas las ollas de 20 y 24 cm pueden convertirse en un horno con Navigenio.
- Rápido y energéticamente eficiente: en comparación con un horno, el espacio a calentar es más pequeño.



El nivel bajo (−) es perfecto para todo aquello que requiera un tiempo de horneado más largo, por ejemplo, pan o bizcochos.



El nivel alto (=) es perfecto para gratinar rápido y en poco tiempo, por ejemplo, guisos gratinados con queso o pizza.

Explicación breve del método:

Hornear (−)

Al hornear, en la mayor parte de los casos la olla se calienta hasta la ventana de chuleta y, a continuación, se coloca sobre una tapa invertida o una base resistente al calor o, en función de la receta, se deja sobre la placa. Tras colocar el producto a hornear (bizcocho, pan, etc.), Navigenio se coloca en modo minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y se termina de hornear en el nivel bajo.

Gratinar (=)

Al gratinar, los platos se hornean o gratinan con el calor superior en el nivel «=».

Hornear/Gratinar con el ejemplo de la pizza:

Antes de utilizarlo, leer el manual de instrucciones de Navigenio.



Colocar la olla vacía sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta.



Cuando alcance la ventana de chuleta, retirar la tapa. Colocar la base de la pizza y colocar los ingredientes según la receta.



Colocar la olla sobre una tapa invertida y colocar el Navigenio para usarlo como minihorno (poniéndolo invertido encima de la olla) y seleccionar el nivel alto y terminar de hornear.

0:02 min

La mejor manera es con el Avisador: mientras el Navigenio parpadee en rojo/azul después de encenderlo, introducir 2 min en el Avisador. Se mostrará el símbolo de radiocontrol.



Una vez transcurrido el tiempo de horneado, volver a colocar la olla sobre Navigenio (en el nivel 6), colocar la siguiente pizza y hornear.

Trucos y consejos para el mejor resultado:

Navigenio (en comparación con hornos convencionales) calienta un espacio mucho más pequeño, se trata de un modo de horneado mucho más eficiente energéticamente. Sin embargo, un sistema tan sofisticado también implica limitaciones. Recomendamos tener en cuenta la receta, las variaciones de cantidades, ingredientes, etc. podrían llevar a un resultado diferente.

Al «hornear» recomendamos seguir siempre la receta. Por otro lado, podrás dar rienda suelta a tu creatividad a la hora de gratinar. Ya sea gratinar pan de queso, gratinados clásicos o guisos de verduras y pasta: tu imaginación no tendrá límites.

Asar sin tapa con la sartén oPan

Ideal para platos rápidos y tentempiés de cocción breve, por ejemplo, platos de huevos o pan de pita.

Tus ventajas:

- Preparación fácil y sencilla de platos

Explicación breve del método:

La oPan se calienta hasta la temperatura perfecta y cocina los alimentos con o sin grasa.



Con este método la temperatura perfecta no se controla con el Visiotherm, sino con una gota de agua. Los platos pueden prepararse fácilmente si se alcanza la temperatura de cocción perfecta.

¿Cómo puedo encontrar la temperatura de cocción perfecta con la oPan?

Control de la temperatura al asar sin grasa

- Con una gota de agua

Método:

1. Calentar la oPan a la máxima temperatura (ver los tiempos de calentamiento, pág. 47).
2. Verter un par de gotas de agua en la sartén. Cuando una gota de agua no se evapora sobre la base caliente de la sartén sino que «baila» sobre la superficie, la base de la sartén habrá alcanzado la temperatura perfecta para asar.
3. Bajar temperatura al nivel más bajo y añadir los alimentos.
4. Dar la vuelta en cuanto los alimentos se puedan despegar y terminar de asar por el otro lado.



Atención:

No dejar la oPan desatendida mientras se esté calentando o esté cocinando. Existe riesgo de que la sartén se caliente demasiado y los ingredientes se quemen.

Control de la temperatura al asar con grasa

Método:

1. Antes de calentarla, verter unas gotas de agua en la oPan fría. A continuación, calentar la oPan a la máxima temperatura.
2. En cuanto las gotas de agua se evaporen, reducir la temperatura, distribuir la grasa en la oPan y añadir los ingredientes.
3. Dar la vuelta en cuanto los alimentos se puedan despegar y terminar de asar por el otro lado.



Atención:

No dejar la sartén desatendida mientras se está calentando la grasa. Si ésta desprende mucho humo, se habrá calentado demasiado.

Asar sin tapa un crêpe:



Calentar la oPan a máxima temperatura y esperar un momento.



Verter un par de gotas de agua en la sartén. Cuando una gota de agua no se evapora sobre la base caliente de la sartén sino que «baila» sobre la superficie, la base de la sartén habrá alcanzado la temperatura perfecta para asar.



Bajar temperatura, verter un poco de masa y girar la sartén para distribuirla uniformemente.



En cuanto se formen burbujas en la parte superior de la masa y ésta se despegue fácilmente, dar la vuelta al crêpe y terminar de cocinar.



Repetir con todos los crêpes. Aumentando o reduciendo el suministro de energía podrá obtenerse el grado de dorado deseado.

¡Tu oPan es muy rápida!

Tiempos de calentamiento en diferentes tipos de cocina



Cocina eléctrica / Navigenio Aprox. 3 minutos



Gas Aprox. 2 minutos



Inducción Aprox. 1 minuto

Trucos y consejos para un buen resultado:

- La cocción correcta requiere paciencia: si la comida aún no se despegue, aún no está perfectamente cocinada y para poder darle la vuelta deberás esperar o subir la temperatura.
- Para dar la vuelta utiliza una espátula muy fina, ya que son delicadas con la comida, además de prácticas y útiles.
- En caso de que desees cocinar en varias tandas, tienes dos maneras de comprobar la temperatura:
 - En tandas, realizar la prueba de las gotas de agua: si las gotas de agua dejan de bailar...
 - Comprobar el color de los alimentos: si están muy claros... subir temperatura un nivel.
- Al terminar de cocinar, aclarar inmediatamente con agua para que las zonas tostadas puedan limpiarse fácilmente.
- Se podrá encontrar la temperatura de cocción adecuada con la tapa AMC y el Visiotherm. Colocar la tapa. Cuando el indicador rojo alcance la ventana de chuleta indicará la temperatura de cocción óptima.

Puedes encontrar muchas más recetas en www.recetasamc.info

Freír con HotPan

Ideal para freír típicos platos de fritura como, por ejemplo, patatas fritas, nuggets de pollo o rosquillas dulces. Con este método, la temperatura del aceite se controla con el pomo - Visiotherm. De este modo se garantiza la temperatura óptima para empezar a freír.

Tus ventajas:

- El aceite no se sobrecalienta gracias al control de la temperatura. Esto significa que no se produce acrilamida, nociva para la salud, ni acroleína.
- La temperatura óptima hace que el producto frito no absorba demasiada grasa, por lo que estará crujiente por fuera y jugoso por dentro.

Explicación breve del método:

- Añadir aceite a la sartén y calentar a máxima temperatura con la tapa colocada.
- Cuando el indicador rojo alcance la ventana de chuleta, retirar la tapa, colocar el producto a freír, bajar a temperatura intermedia y freír.



Lo más importante sobre el aceite:

Por lo general pueden utilizarse todos los aceites muy resistentes al calor, por ejemplo, aceite de girasol, de cacahuete o de oliva. Tener en cuenta las indicaciones de temperatura de la botella.

Tras freír, el aceite puede reutilizarse: dejar enfriar, filtrar y verter en una botella. Consejo: etiquetar la botella para evitar confusiones. El aceite debería conservarse en un lugar seco y protegido de la luz.

Cuando el aceite reutilizado comience a oler, se oscurezca o los alimentos fritos no queden crujientes, el aceite no debería seguir utilizándose.

Freír nuggets de pollo:



Añadir el aceite en la Hotpan y tapar. Calentar a máxima temperatura hasta que el indicador rojo haya alcanzado la ventana de chuleta (preferiblemente, con ayuda del Audiotherm).

El aceite deberá llenarse como máximo hasta la altura de las asas o el mango de la sartén HotPan.



En cuanto el indicador rojo alcance la ventana de chuleta, bajar temperatura.



Añadir los nuggets de pollo, colocar la tapa y freír hasta alcanzar el punto de volteo.

No llenar demasiado la sartén ya que, de lo contrario, la temperatura del aceite descendería demasiado. Si la temperatura es muy baja, los alimentos absorberán demasiado aceite. En este caso, aumentar la temperatura hasta que el aceite vuelva a burbujear al freír.



Dar la vuelta a los nuggets y, si lo deseas, terminar de freír destapados. Retirar y escurrir en papel de cocina.

Trucos y consejos para el mejor resultado:

- Es mejor freír los alimentos con alto contenido en agua sin tapar. De este modo, la humedad podrá evaporarse para lograr un resultado crujiente.
- En caso de que freír con la tapa colocada durante más tiempo, se recomienda secar las pequeñas gotas que se forman en el interior de la tapa con papel de cocina para evitar que goteen en el aceite y comience a salpicar.
- Nunca freír demasiado tiempo ni a demasiada temperatura. De este modo podrás evitar la formación de acrilamida y acroleína (sustancias tóxicas). ¡Dorado es más sano que oscuro!
- Los productos ultracongelados deberían freírse sin descongelar.

Además de patatas y compañía, te ofrecemos una gran cantidad de platos impresionantes para que pruebes, por ejemplo, la coliflor frita: www.recetasamc.info



Función 60 °C

Ideal especialmente para calentar, aunque también para ahumar alimentos o platos a baja temperatura a 60 °C. Este método funciona mejor con Navigenio y el Avisador. En este caso, el interior de la olla se calienta lentamente a 60 °C y la temperatura se mantiene estable.

Tus ventajas:

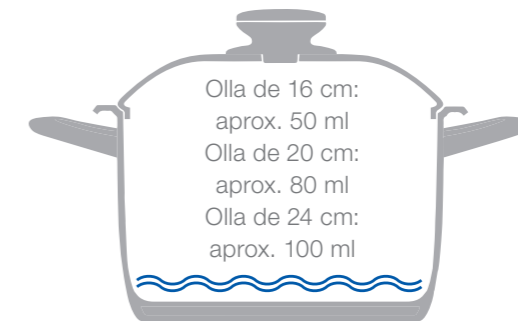
- Calentamiento suave de platos
- Calentamiento práctico con Navigenio y Audiotherm, gracias al control de la temperatura y el tiempo
- Incluso ahumar resulta sencillo



Función 60 °C para calentar, ahumar y cocinar a baja temperatura

Para lograr buenos resultados, tener en cuenta lo siguiente:

La comida a calentar no debe estar seca. En la base de la olla deberá disponer siempre de líquido suficiente para que no se queme. Añadir siempre líquido suficiente a la olla para que toda la base quede cubierta antes de añadir la comida:



- Valores de referencia del tiempo para calentar líquidos hasta 60 °C (p. ej., sopas, leche, salsas sin almidón):
1 litro: aprox. 10 – 15 minutos
3 litros: aprox. 25 – 30 minutos
- La función calentamiento puede utilizarse también en modo manual y en cualquier tipo de cocina. Seleccionar siempre un nivel bajo (máx. 1/3 del suministro de energía).

Ahumar

Para recetas seleccionadas (p. ej., pescado o pechuga de pato), la función 60 °C permite ahumar en caliente o preparar platos a baja temperatura.

Explicación breve del método:

- Para generar humo, introducir en la olla virutas de madera especiales para ahumar sobre una lámina de aluminio y calentar hasta alcanzar la ventana de chuleta.
- A continuación, colocar los ingredientes a preparar encima con el Accesorio Súper-Vapor.
- Colocar la olla sobre Navigenio, seleccionar la función 60 °C en el Avisador y conectar con Navigenio en la función «A». Los ingredientes se ahumarán.
- Déjate inspirar por nuestros ejemplos de recetas en www.recetasamc.info

Ahumar es un proceso largo. También con AMC, por ejemplo, el ahumado de un filete de salmón lleva de promedio 45 minutos.

¿Qué puedo hacer con la función 60 °C?

Calentar

Con el Avisador podrás calentar tus platos con la ayuda del pomo y Navigenio de manera suave y sencilla.

Explicación breve del método:

- Introducir la comida a calentar en la olla fría y colocar la tapa.
- Colocar la olla sobre Navigenio, seleccionar la Función 60 °C en el Avisador y conectar con Navigenio.
- Audiotherm te avisará en cuanto se alcancen los 60 °C.

Cocción a baja temperatura

La función 60 °C permite cocinar a baja temperatura, a 60 °C exactamente.

Explicación breve del método:

- Introducir una pieza de carne o pescado con especias, y aceite en una bolsa de vacío resistente al calor y envasar la carne o el pescado al vacío.
- Llenar la olla de agua, introducir la carne en la bolsa y colocar la tapa.
- Colocar la olla sobre Navigenio, seleccionar la función 60 °C en el Avisador y conectar con Navigenio en la función «A».
- A continuación, retirar la carne, secar con papel de cocina y asarla brevemente según el método de AMC sin añadir grasa.

Podrás cocinar los siguientes alimentos con el método cocción a baja temperatura:



Tenera

Filetes, bistecs y lomo sin hueso hasta un máx. de 750 g



Buey

Filetes, bistecs, entrecot y rosbif de hasta un máx. de 750 g



Cerdo

Filete



Cordero

Lomo sin hueso



Pescado

Los filetes frescos sin piel, langostinos y vieiras no se asan después de cocer



Estamos a tu disposición

Para facilitar tu entrada en el mundo de AMC y el manejo, quizás aún desconocido, de tus nuevas ollas y sartenes, tu asesor personal de AMC estará encantado de ayudarte con sus consejos. Contarás con la mejor ayuda posible. ¡Utiliza este servicio!

Encontrarás infinidad de ideas de inspiración y recetas sencillas, completamente adaptadas a los productos AMC en www.recetasamc.info

Dispones de toda la selección de productos de AMC en www.amc.info/productos. Y no olvides que tu asesor personal de AMC estará encantado de ayudarte en caso de que estés interesado en otros productos de AMC.

¡Nos complace tu interés en AMC y deseamos que disfrutes con tus productos y de una agradable experiencia culinaria!



Manten el contacto:

Página web

www.amc.info/productos
www.amc.info/recetas

Comunidad de recetas



www.kochenmitamc.info
www.cucinareconamc.info
www.recetasamc.info
www.cookingwithamc.info

Redes sociales



AMC Espana



AMC Internacional



amc_espana

Tabla de tiempos de cocción de AMC

Categoría / Alimento	Cocer en la ventana de zanahoria		Cocer al vapor con EasyQuick		Cocción rápida con Secuquick softline		
	Tiempo de cocción (minutos)	Con la Softiera	Tiempo de cocción (minutos)	Con la Softiera	Tiempo de cocción (minutos)	Soft / Turbo	Con la Softiera
Verduras y patatas							
Acelgas, en tiras	8		6	✓	-		
Alcachofas, en trozos	15		12	✓	P	Soft	✓
Apio, en trozos	15		12	✓	P	Soft	✓
Apionabo, en trozos	15		12	✓	P	Soft	✓
Berenjenas, en trozos	10		8	✓	-		
Boniatos, en dados pequeños	20	✓	16	✓	2	Soft	✓
Brócoli, en ramilletes	12		10	✓	P	Soft	✓
Calabacines, en rodajas	5		4	✓	-		
Calabaza, en dados	15		12	✓	P	Soft	✓
Chirivías, en rodajas	15		12	✓	P	Soft	✓
Chucrut crudo	45		36	✓	7	Soft	
Col de Saboya, en tiras	25		20	✓	1	Soft	✓
Col rizada (kale)	25		20	✓	1	Soft	✓
Coles de Bruselas	20		16	✓	1	Soft	✓
Coliflor, en ramilletes	15		12	✓	P	Soft	✓
Colinabo, en rodajas	15		12	✓	P	Soft	✓
Col roja y blanca, en tiras finas	30		24	✓	2	Soft	✓
Escorzoneras	15		12	✓	P	Soft	✓
Espárragos, verdes	15		12	✓	-		
Espárragos, blancos	20		16	✓	-		
Espinacas	2		2	✓	-		
Guisantes frescos	10		8	✓	-		
Hinojo, en mitades	25	✓	20	✓	3	Soft	✓
Judías verdes, en trozos	20		16	✓	1	Soft	✓
Patatas, en dados pequeños	20	✓	16	✓	1	Soft	✓
Patatas, sin pelar, tamaño medio	35	✓	28	✓	6	Soft	✓
Pimientos, en tiras	10		8	✓	-		
Puerro, en trozos	5		4	✓	-		
Remolacha, en dados	25		20	✓	1	Soft	✓
Romanesco, en ramilletes	15		12	✓	P	Soft	✓
Verduras, mezcladas	15		12	✓	P	Soft	✓
Verduras, rellenas (grandes, p. ej., calabacines)	-		12	✓	-		
Verduras, rellenas (pequeñas, p. ej., champiñones)	-		6	✓	-		
Zanahorias, en rodajas	15		12	✓	P	Soft	✓

Categoría / Alimento	Cocer en la ventana de zanahoria		Cocción al vapor con EasyQuick		Cocción rápida con Secuquick softline		
	Tiempo de cocción (minutos)	Con la Softiera	Tiempo de cocción (minutos)	Con la Softiera	Tiempo de cocción (minutos)	Soft / Turbo	Con la Softiera
Arroz y cereales							
Consultar las indicaciones del paquete para conocer la cantidad de líquido necesaria.							
Arroz basmati y jazmín	15		-		P	Soft	
Arroz integral	45		-		8	Soft	
Arroz salvaje	55		-		10	Soft	
Arroz vaporizado y de risotto	20		-		P	Soft	
Bulgur	20		-		1	Soft	
Cebada perlada	45		-		7	Soft	
Cuscús	5		-		-		
Mijo	15		-		P	Soft	
Polenta (Bramata)	40		-		5	Soft	
Quinoa	20		-		P	Soft	
Trigo duro	10		-		-	Soft	
Trigo sarraceno	15		-		P	Soft	

Tallarines / Pasta Con aprox. el doble de líquido. Tiempo de cocción según los datos del paquete.	Según indicaciones			desde P hasta 2 (depende del tiempo de cocción de los Tallarines/ Pasta)	Soft		
---	--------------------	--	--	--	------	--	--

Pasta fresca y masas							
Bolas de masa	-		8	✓	-		
Empanadas rellenas, p. ej., wan tan, manti, pelmeni	-		10	✓	-		
Pasta al vapor	-		15	✓	-		
Pasta/Tallarines frescos (nevera), p. ej., gnocchi	-		50 % de lo indicado	✓	-		
Pasta rellena (nevera), p. ej., ravioli, tortellini	-		5	✓	-		

Legumbres							
Consultar las indicaciones del paquete para conocer la cantidad de líquido necesaria. Las legumbres marcadas con un * deberán dejarse en remojo en agua fría durante 8 y 12 horas.							
Alubias, frijoles*	75		-		10	Turbo	
Garbanzos*	60		-		8	Turbo	
Guisantes, sin cáscara*	75		-		10	Turbo	
Lentejas, marrones o verdes	25		-		5	Turbo	
Lentejas, rojas	10		-		-	Soft	
Soja*	60		-		8	Turbo	

Categoría / Alimento	Cocer en la ventana de zanahoria		Cocción al vapor con EasyQuick		Cocción rápida con Secuquick softline		
	Tiempo de cocción (minutos)	Con la Softiera	Tiempo de cocción (minutos)	Con la Softiera	Tiempo de cocción (minutos)	Soft / Turbo	Con la Softiera
Guisos de carne							
Albóndigas en salsa	15		12		-		
Asados (buey, cordero, venado)	120		90		40	Turbo	
Asados (cerdo, ternera)	90		75		30	Turbo	
Guiso/Ragú (cerdo, ternera)	60		50		8	Turbo	
Guiso/Ragú (ternera, cordero, venado)	90		75		10	Turbo	
Salsa con carne molida	25		20		5	Turbo	
Muslos de pollo	40		30		8	Turbo	
Rollo de con relleno de carne molida	25		20		3	Turbo	
Roulades de ternera	90		70		20	Turbo	
Pescado y marisco							
Filete de pescado, fino (aprox. 1 – 2 cm)	-		4	✓	-		
Filete de pescado, grueso (aprox. 3 – 5 cm)	-		10	✓	-		
Mejillones con concha	-		5	✓	-		
Pescado entero, grande	-		12	✓	-		
Pescado entero, pequeño	-		6	✓	-		
Pulpo, entero	-		-	✓	7	Turbo	
Rollitos de carne (aprox. 5 cm Ø)	-		6	✓	-		

Indicaciones y consejos

Tiempos indicados

Los tiempos de cocción indicados son orientativos. Los tiempos de cocción pueden variar en función de la cantidad, del tamaño de la pieza y de las características del producto. Consultar las recetas publicadas por AMC para obtener información más precisa.

La Softiera

El cocinar con la Softiera y con la Tapa Súper-Vapor, añadir siempre 120 – 150 ml de agua en la olla. Al cocinar con la Softiera y la Tapa Rápida, utilizar 150 – 200 ml. Esto garantiza una cocción saludable y delicada con los nutrientes, ya que los alimentos no entran en contacto con el agua.

Secuquick softline

Los tiempos de cocción que se enumeran aquí corresponden al tiempo requerido cuando la Tapa Rápida Secuquick softline se despresuriza por sí sola. Este método es el más eficiente energéticamente. Consultar las recetas publicadas por AMC para obtener información más precisa.



AMC España
Alfa Metalcraft Corp. S.A.
Avenida Alcalde Barnils 64-68, bloque A, pta. 1ª
08174 Sant Cugat del Vallés
España
T: +34 93 653 53 70

es@amc.info
www.amc.info



recetas@amc.info
www.recetasamc.info



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

info@amc.info
www.amc.info

