



# Varenie s AMC

Krok za krokom k dokonalému výsledku



Lepšie jesť.  
Lepšie žiť.

Prémiový varný systém.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)





## Obsah

- 04 Dokonalý úspech vďaka kontrole teploty a času
- 16 Kontrolované varenie s Audiothermom a Navigeniom
- 18 Prehľad metód varenia
- 20 Manipulácia so sporákom
- 22 Pečenie bez pridania tuku
- 28 Dusenie bez pridania vody
- 32 Rýchle varenie so Secuquick softline
- 38 Varenie v pare s EasyQuick
- 42 Pečenie a zapekanie s Navigeniom
- 44 Otvorené pečenie s oPan
- 48 Vyprážanie s HotPan
- 52 Funkcia 60 °C
- 58 Tabuľka s dobami dusenia a varenia





# Dokonalý úspech vďaka kontrole teploty a času

Dosiahnite jedinečné chuťové zážitky, zachovajte viac vitamínov a výživných látok, profitujte z úspory času a navyše varte energeticky efektívne: všetko jednoduchšie, ako si myslíte.

Prémiový systém varenia AMC je založený na uzatvorom kolobehu a vďaka použitiu jedinečných technológií a komponentov vám garantuje optimálnu kontrolu teploty a času pre časovo nenáročné varenie so zachovaním výživných látok, ako aj zdravé a predovšetkým chutné jedlo.

Používajte túto brožúru ako praktickú každodennú pomôcku. Rýchlo spozorujete, že varenie s AMC je geniálne jednoduché, rýchle a praktické. Objavte potešenie zo zdravého varenia plného pôžitku. Želám vám veľa radosti pri spoznávaní a skúšaní vašich produktov AMC.

S pozdravom

Vaše AMC





## Vidieť, ako dosiahnuť dokonalosť

Varenie s AMC znamená vedieť, aké teploty sú pri varení vo vnútri vašich nádob a panvíc.

Visiotherm meria teplotu v nádobe a zobrazuje vám ju. Iba vďaka kontrole teploty si môžete byť vždy istí, že dusíte, varíte alebo opekáte bezpochyby pri správnej teplote, a tým optimálne zachováate vitamíny a výživné látky. Kontrola teploty s Visiothermom je zárukou šetrnej prípravy a zdravého, chutného výsledku.

Vďaka kontrole teploty Visiothermom v nádobe a panvici.



# Varenie s Visiothermom

Ak ešte nepoznáte systém varenia AMC, najjednoduchší spôsob, ako začať, je získať pri varení prehľad o Visiotherme. Jednotlivé okienka vás upozornia na to, pre akú metódu varenia sú vhodné a čo s nimi môžete robiť.

## Okienko akcia

Keď ukazovateľ dosiahne toto okienko, je potrebná interakcia.

## Teplotná stupnica

## Teplotný rozsah

Ideálna teplota pre zvolenú metódu varenia

## Ukazovateľ teploty

Ukazuje úroveň teploty







## Budete počuť, že všetko je v poriadku

Nielen teplota samotná, ale aj zvolený čas je rozhodujúci pre váš fantastický úspech. S akustickými signálmi pre doby varenia a reguláciu teploty budete mať istotu, že nič nepremeškáte.

Audiotherm dokonale dopĺňa Visiotherm. Jednoducho ho nasadíte na Visiotherm a zavolá vás vždy, keď je potrebný zásah. Okrem toho vám aplikácia AMC umožňuje hravé ovládanie Audiothermu prostredníctvom mobilných koncových zariadení a umožňuje vám pohybovať sa vo vzdialenosti, v ktorej nemôžete počuť signály Audiothermu.

Spoločnite sa na Audiotherm.



# Varenie s Audiothermom

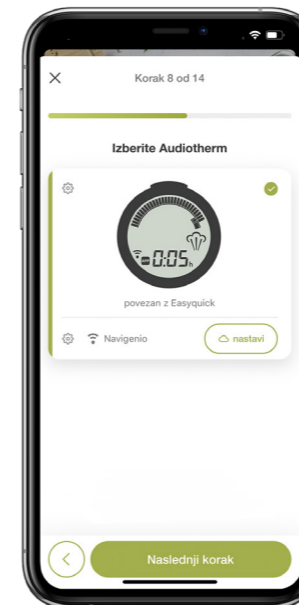
Vďaka signálnym tónom Audiothermu počujete, čo sa deje v nádobe a dostávate upozornenia, či, a aký zásah je potrebný z vašej strany.

## Pohľad na displej vám povie:

- aký teplotný rozsah ste si zvolili
- kedy sa proces varenia spustí (okamžite alebo s oneskorením spustenia)\*
- či je teplota príliš vysoká (-) alebo príliš nízka (+)
- či je doba varenia ukončená alebo ako dlho ešte varenie potrvá



\*Nepoužívajte funkciu „oneskorenie štartu“ pri príprave rýchlo sa kaziacich potravín, ktoré je potrebné chladiť (surové mäso, surové ryby a mliečne výrobky).



## VEĽMI JEDNODUCHÉ OVLÁDANIE AUDIO THERM S AMC APLIKÁCIOU Cook & Go

Aplikácia AMC je prepojená s Audiothermom, zrkadlí jej displej a umožňuje variť jednoduché, rýchle a úspešné varenie.



Cook & Go







## Zažite, ako sa vám všetko podarí samé od seba

Čaro varenia tiež spočíva v tom, že ste mnohokrát na všetko sami a o všetkom máte prehľad. Napriek tomu je niekedy príjemné, prenechať vedenie iným.

Ak používate mobilnú varnú platňu Navigenio v kombinácii s Audiothermom, postarajú sa oba komponenty nezávisle od vás o dokonalú kontrolu a riadenie energie a času. Môžete sa tešiť na uvoľnené varenie, najlepšie výsledky a čas, ktorý získate pre seba.

S kontrolovaným varením máte čas venovať sa iným činnostiam.



# Kontrolované varenie s Audiothermom a Navigeniom

Len čo použijete funkciu varenia s kontrolou teploty a poradíte si aj s Audiothermom, môžete si v ďalšom kroku vyskúšať kontrolované varenie. Súhra Audiothermu s Navigeniom poskytuje automaticky regulovaný prísun energie a umožňuje tak kontrolované varenie.



Kontrolované varenie so Secuquick softline na príklade výdatného guláša so zemiakmi:



Pripravte si všetky prísady a podľa receptu opečte všetko v nádobe na Navigeni. Nasadíte pokrievku Secuquick softline a uzatvorte ju.



Zapnite otočné tlačidlo na „A“.



Vezmite si Audiotherm a zapnite ho stlačením ľubovoľného tlačidla. So stredným tlačidlom vyberte program varenia. Nasadíte ho na Visiotherm a pomocou tlačidiel +/- zadajte dobu varenia zodpovedajúcu receptu.



Ak Navigenio bliká namodro a na displeji Audiothermu sa zobrazuje symbol bezdrôtového pripojenia, sú Audiotherm a Navigenio bezdrôtovo spojené. Teplota sa reguluje nezávisle a monitoruje sa čas.



Okamžite po uplynutí doby varenia vás upozorní signál.



Po uplynutí nastavenej doby varenia sa zapne funkcia udržiavania teploty. To znamená, že váš pokrm sa bude jednu hodinu udržiavať v teple pri teplote 60 °C.



# Prehľad metód varenia

Varenie s AMC s kontrolou teploty ponúka dokonalé riešenie pre všetky prísady a jedlá. Okrem správneho systému varenia si vyžadujú rôzne prísady aj správnu metódu varenia. Týmto spôsobom sa vám nielenže zaručia vydaria jedlá, ale dosiahnete tiež optimálny chuťový zážitok – hravým spôsobom a šetrným zachovaním vitamínov. Mimochodom: Existujú aj prísady, ktoré môžete pripraviť pomocou viacerých metód. Tu vám budú nápomocné pribúdajúce skúsenosti. Môžete popustiť uzdu vašej kreativity a samozrejme jednoducho pripraviť vaše obľúbené recepty s vhodnou metódou AMC.

Tu získate prehľad rôznych metód varenia, ktoré sú podrobne popísané na nasledujúcich stranách. Tabuľka na konci vám prezradí optimálne doby dusenia a varenia pre často používané potraviny pri rôznych spôsoboch prípravy.



## Pečenie bez pridania tuku

Je vhodné hlavne na opečenie rôznych druhov mäsa, ale aj na prípravu tenkých chlebových posúchov alebo zeleniny.

Touto metódou opečiete a otočíte mäso pri optimálnej teplote pečenia a v dokonalom momente. A to bez pridania tuku.

Výhoda: Zabráni sa prehriatiu tukov a zníži sa tvorba zdraviu škodlivých látok.



## Dusenie bez pridania vody

Je zvlášť vhodné na dusenie rôznych druhov zeleniny, ako aj zemiakov.

Touto metódou sa zelenina alebo ovocie šetrne uvarí vo vlastnej pare, a to len s pridaním kvapky vody pri teplote cca 80 – 98 °C.

Výhoda: Šetrnou prípravou sa zachovávajú citlivé vitamíny, minerály a bioaktívne rastlinné zložky a môžu sa tak prejavovať ich účinky.



## Varenie v pare s EasyQuick

Obzvlášť vhodné na varenie jedál z rýb, zeleniny, knedličiek a ďalších pokrmov v pare. Všetky jedlá, ktoré pripravíte v parnom hrnci, vám tiež odporúčame variť v pare s EasyQuick.

Táto metóda dusí pokrmy šetrne vďaka vodnej pare s teplotou 97 – 99 °C.

Výhoda: Nižšia spotreba energie a navyše rýchlejšie zohriatie ako v bežných parných hrncoch, pretože priestor na dusenie je omnoho menší

## soft turbo

### Rýchle varenie v režime soft a turbo so Secuquick softline

Obzvlášť vhodné pri príprave jedál z mäsa, ktoré si vyžadujú dlhé varenie, prívarky, vývary, strukoviny, hlbokomrazená zelenina, ale aj cestoviny a rizoto.

S touto metódou sa jedlo dusí pri teplotách nad 100 °C.

Výhoda: Pri vyššej teplote je príprava rýchlejšia ako s využitím bežných metód.



### Pečenie alebo zapekanie s Navigeniom

Vhodné na pečenie pizze, koláčov a chleba, ako aj na zapekanie zeleniny alebo nákypov. S funkciou zapekania však môžete pripraviť aj pokrmy z mäsa s krustou.

Výhoda: Pečenie a zapekanie s Navigeniom je praktické, šikovné a predovšetkým energeticky efektívne.



### Otvorené pečenie

Obzvlášť vhodné na prípravu rýchlych jedál a snackov s krátkou dobou pečenia, ako sú napríklad jedlá z vajec alebo chlebové posúchy.

S touto metódou sa nekontroluje dokonalá teplota pri pečení Visiothermom, ale pridaním jednej kvapky vody. Aj tu platí: Len čo sa dosiahne dokonalá teplota pečenia, budete môcť jedlá pripraviť jednoducho. Pečenie si väčšinou vyžaduje tak málo času, že bod otočenia dokážete určiť na pohľad.

Výhoda: Jednoduchá, nekomplikovaná príprava jedál



### Vyprážanie

Vhodné na vyprážanie/prepečenie klasických vyprážených jedál, ako sú hranolky, kuracie nugetky alebo sladké šišky z kysnutého cesta.

Pri tejto metóde kontroluje teplotu oleja na vyprážanie Visiotherm. Optimálna počiatková teplota na vyprážanie je tak zaručená.

Výhoda: Olej sa vďaka kontrole teploty neprehrieva. To znamená, že nevzniká žiadny zdraviu škodlivý akrylamid a ani akroleín.

## 60 °

### Funkcia 60 °C

Obzvlášť vhodná na zohrievanie, ale aj teplé údenie jedál alebo metódu varenia „Sous Vide“ pri teplote 60 °C.

Táto metóda funguje len vtedy, keď používate Navigenio a Audiotherm spoločne. Vnútro nádoby sa pritom pomaly nahrieva na 60 °C a udržiava sa stabilná teplota.

Výhoda: Šetrné ohriatie/zohriatie jedál





# Manipulácia so sporákom

Vaše nádoby a panvice AMC môžete používať na všetkých bežných typoch sporákov.

Takto určíte správne nastavenie sporáka:

	Elektrický sporák/ Navigenio	Indukcia	Plyn
Najvyšší stupeň ohrevu	Najvyšší stupeň ohrevu	Najvyšší stupeň ohrevu (nikdy nepoužívajte stupeň ohrevu booster alebo power)	Najväčší plameň
Nízky stupeň ohrevu	1/3 najvyššieho stupňa ohrevu	1/2 najvyššieho stupňa ohrevu	Malý plameň
Vo vypnutom stave s využitím zvyškového tepla	Bez prísunu energie	Používajte nulový alebo najnižší stupeň ohrevu	Používajte najmenší plameň
Poznámky/dôležité informácie	V receptoch vychádzame najčastejšie z elektrických sporákov. AMC Navigenio sa tu používa ako celkom bežný elektrický sporák.	Hlavným rozdielom pri používaní indukcie je, že len zriedkavo je možné úplne ju vypnúť, ale musíte ju redukovať na najnižší stupeň ohrevu. Princíp fungovania indukčných sporákov neumožňuje vytvárať zvyškové teplo tak ako pri elektrických sporákoch.  Indukčné sporáky ponúkajú rôznu výkonnosť. V prípade potreby prispôbte stupeň ohrevu na vašom sporáku.	Rovnako ako pri indukcii odporúčame nechať horieť najmenší plameň namiesto toho, aby ste sporák úplne vypli.

## Vo všeobecnosti platí:

Používajte vždy nádobu, ktorá svojou veľkosťou zodpovedá varnej platni. Budte obzvlášť opatrní:

- Plyn: Plamene by nemali presahovať okraj hrnca.
- Indukcia: V prípade plochých nádob alebo panvíc nikdy nepoužívajte indukčné varné platne so zónou flex. Tieto môžu zohriať okraj panvice a/alebo rukoväťi.

Zvuk bzučania pri používaní indukčných sporákov je normálny, nenechajte sa ním rušiť.



# Pečenie bez pridania tuku

Je vhodné hlavne na opekanie rôznych druhov mäsa, ale aj na prípravu tenkých chlebových posúchov alebo zeleniny. Touto metódou opečiete a otočíte mäso pri optimálnej teplote pečenia a v dokonalom momente. A to bez pridania tuku.

## Vaše výhody:

- Žiadne prehriatie opekaného jedla vďaka kontrole teploty AMC
- Pečením bez pridania tuku sa zabráni prepáleniu tuku na pečenie.
- Žiadne nepotrebné kalórie z tuku na pečenie
- Nefalšovaná vlastná chuť opečeného jedla.
- Omáčky obsahujú vďaka vareniu bez pridania tuku menej kalórií.

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Suchú, prázdnu nádobu s nasadenou pokrievkou nahrejte na najvyššom stupni ohrevu.
- Len čo červený ukazovateľ dosiahne okienko pečenia, zložte pokrievku, vložte mäso, prepnite na nízky stupeň ohrevu a v závislosti od druhu mäsa (a bodu otočenia) ho pečte otvorené alebo s pokrievkou (pozrite tabuľku na strane 24).

### Okienko pečenia

Keď červený ukazovateľ dosiahne toto okienko, dosiahla sa dokonalá teplota na opečenie.



### Bod otočenia

Keď červený ukazovateľ dosiahne bod otočenia, dosiahol sa optimálny moment otočenia.

Opečenie bez pridania tuku na príklade kuracích prs:



Prázdnu, suchú nádobu umiestnite na varnú platňu, nasadte pokrievku.



Prepnite na najvyšší stupeň ohrevu a nahrievajte, kým červený ukazovateľ dosiahne okienko pečenia (najlepší výsledok dosiahnete s Audiothermom).



Vložte mäso a pritlačte ho. Opäť nasadte pokrievku a prepnite na nízky stupeň ohrevu.



Len čo červený ukazovateľ dosiahne bod otočenia (a zaznie signalizačný tón Audiothermu, ak ho použijete), zložte pokrievku a mäso otočte.



Pokrievku zložte, sporák vypnite. V závislosti od intenzity ohrevu nechajte niekoľko minút dôjsť.

**0: 10 min.**



Potraviny	Potraviny s podobným spôsobom prípravy	Doba opekania	Postup/popis	Tipy
Tenké kúsky mäsa (rezeň), ako napr.: saltimbocca, minútové steaky	Soté	Do 3 min. z každej strany	Nahrievajte, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia, potom bez pokrievky opečte z oboch strán.	Pri pečení menšieho alebo stredného množstva mäsa v pomere k priemeru dna nádoby: Prepnite po vložení na nízky stupeň ohrevu.  Ak opekáte väčšie množstvo mäsa, nechajte sporák buď na najvyššom stupni ohrevu alebo opečte mäso po viacerých porciách.
Steaky	Krevety, langusty	3 – 8 min. z každej strany	Nahrievajte, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia, potom opečte. Opekajte, kým sa pečený pokrm zľahka neodliepa od dna panvice a potom s nasadenou pokrievkou krátko nechajte dôjsť až do dosiahnutia požadovaného stupňa prepečenia.	Profesionálny tip: Opekajte z každej strany len cca 2 – 3 min. Potom panvicu odstavte, nasadte pokrievku a steaky ešte 2 – 5 min. bez prísunu energie nechajte dôjsť.  Pre dosiahnutie dokonalého výsledku si pozrite recept a tiež test palcom.
Fašírky z tučných kotliet, hamburgerové placky, kuracie prsia alebo stehná	Ryby s vysokým obsahom tuku ako losos alebo makrela, chlebové posúchy, ktoré by mali trochu narásť (s kvasnicami), zeleninové fašírky, obilninové fašírky, sójové fašírky, atď.	8 – 15 min. z každej strany	Nahrievajte, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia, vložte mäso a nasadte pokrievku, znížte ohrev na nízky stupeň, opekajte až do dosiahnutia bodu otočenia, potom otočte a nechajte dopieť s minimálnym alebo žiadnym prísunom energie.	Kuracie prsia sa musia po opečení cca 10 min. dusiť.





#### Tipy a triky pre dobrý výsledok:

- Pri opekaní by malo mať mäso vo všeobecnosti izbovú teplotu. Cca polhodinu pred opečením ho vyberte z chladničky. Je to dôležité, aby teplota v nádobe pri vložení mäsa príliš neklesla a stupeň zhnednutia tak zostal optimálny.
- Mäso pred opekaním vždy dôkladne osušte papierovou utierkou.
- Nedávajte do nádoby priveľa mäsa naraz, aby sa dno nádoby príliš neochladilo a z mäsa sa neuvolňovalo príliš veľa vody. Proces pečenia by potom nebol optimálny. Opekajte väčšie množstvá mäsa po častiach a prísun energie znižujte len trochu.
- Doba tepelnej úpravy závisí v prvom rade od hrúbky mäsa. V závislosti od požadovaného stupňa prepečenia vám odporúčame urobiť „test palcom“ (pozrite nasledujúce obrázky).
- Ak je v hrnci príliš veľa tekutiny, môžete potom Visiotherm odskrutkovať v tej časti procesu varenia, keď pokrm „nechávate dôjsť“, aby para unikla. Alebo šťavu z mäsa použite a z výpeku pripravte chutnú omáčku.
- Ak potrebujete opiecť niekoľko porcií za sebou, uistite sa, že pri vkladaní mäsa dosahuje ukazovateľ teploty okienko pečenia. Odporúčame priebežne odstraňovať pripálené zvyšky po pečení na dne nádoby.

#### Ďalšie varianty pečenia:

Pri opekaní citlivých surovín ako je cibuľa, cesnak alebo orechy vám odporúčame nasledujúci postup:

- Cibuľu nakrájajte na malé kocky a vložte do studenej nádoby.
- Zakryte pokrievkou a nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia. Pri dosiahnutí okienka pečenia prepnite na nízky stupeň ohrevu a cibuľu za stáleho miešania opražte.

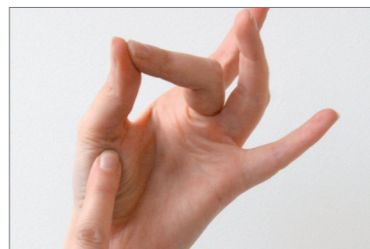
Aby ste dosiahli optimálny výsledok varenia, môžete prípravu mierne meniť v závislosti od zloženia surovín a druhu jedla. Recepty AMC vám pritom môžu optimálne pomôcť: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

#### Ako zistím, či je môj steak správne prepečený?



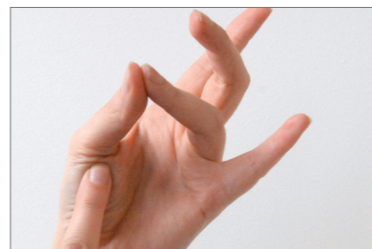
##### rare (krvavý)

Ak držíte končeky palca a ukazováka pri sebe, pocítite pri stlačení bruška palca rovnaký odpor ako v prípade krvavo (rare) opečeného steaku.  
Teplota jadra: 49 – 52 °C\*



##### medium (ružový)

Ak stláčate končeky palca a prostredníka, zodpovedá odpor bruška palca steaku opečenému doružova (medium).  
Teplota jadra: 55 – 56 °C\*



##### well done (prepečený)

Ak je steak na dotyk rovnaký ako bruško palca, keď navzájom stláčate končeky palca a prstenníka, je steak prepečený (well done).  
Teplota jadra: min. 68 °C\*

\* Teplota jadra sa meria v najhrubšom mieste na kuse mäsa. Zapichovací teplomer na mäso kúpite v domácich potrebách.





# Dusenie bez pridania vody

Je zvlášť vhodné na dusenie rôznych druhov zeleniny a zemiakov, zeleninovej zmesi alebo aj ovocia. S touto metódou sa zelenina alebo ovocie šetrne udusí vo vlastnej pare, a to len s pridaním kvapky vody a pri teplote cca 80 – 98 °C.

## Vaše výhody\*:

- Šetrná príprava: Zachovanie a rozvinutie účinkov citlivých vitamínov, minerálov a bioaktívnych rastlinných zložiek, ako napríklad:
  - 50 % viac provitamínu A (karotenoid) v zemiakoch
  - 3x viac vitamínu B (kyselina listová) v hlbokomrazenom špenáte
  - 50 % viac bioaktívnych rastlinných zložiek
  - 4x viac minerálov (horčík) v mrkve
- Úžasné výsledky: Farba a textúra jednotlivých druhov zeleniny sú úžasne zachované.
- Vlastná chuť každého druhu zeleniny optimálne vynikne a nezmieša sa s inými varenými surovinami, dokonca ani keď sa varí súčasne viac druhov zeleniny.

\*V porovnaní s bežným varením zeleniny vo vode. Vedecky potvrdené: Zdroje: Rôzne štúdie od AMC International v spolupráci Viedenskou univerzitou, Rakúsko (2006), Univerzitou Koblenz, Nemecko (2009), Vysokou školou Sion, Švajčiarsko (2009).

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Zeleninu vložte do nádoby bez osušenia. S nasadenou pokrievkou nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu.
- Len čo červený ukazovateľ dosiahne okienko zeleniny, znížte ohrev na nízky stupeň. Červený ukazovateľ kmitá medzi okienkom zeleniny a okienkom STOP. Ak červený ukazovateľ prekročí okienko STOP, ďalej znižujte prísun energie a vypnite alebo odstavte nádobu zo sporáka. Ak červený ukazovateľ klesne pod okienko zeleniny, zvýšte prísun energie.



## Okienko zeleniny

Len čo červený ukazovateľ dosiahne toto okienko, dosiahla sa dokonalá teplota na dusenie bez pridania vody a prísun energie je možné znížiť.

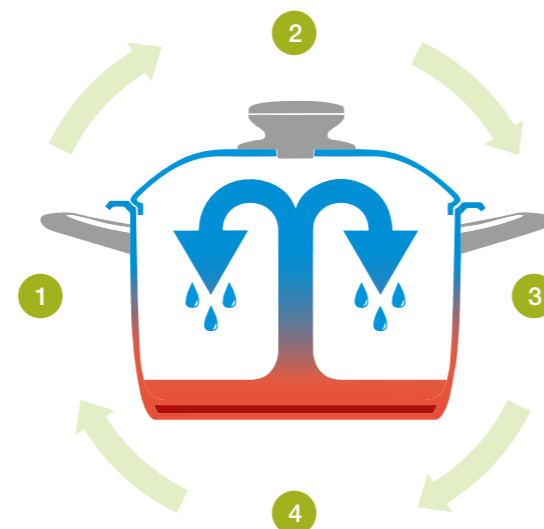
## Teplotný rozsah pre zeleninu

Červený ukazovateľ by sa mal počas dusenia nachádzať v tomto rozsahu.

## Okienko STOP

Zobrazuje maximálnu teplotu. Keď červený ukazovateľ dosiahne toto okienko, prísun energie sa obmedzí na minimum alebo sa celkom vypne.

Medzi dnom nádoby, zónou chladných stien a pokrievkou dochádza k uzavretej cirkulácii:



Para...

1. stúpa
2. ochladzuje sa na pokrievku
3. z pokrievky kvapká späť
4. a znova sa zohrieva.

Práve pri tejto cirkulácii sa zelenina šetrne pripraví len v malom množstve vody. Výsledok: Všetko chutí autentickjšie a dôležité účinné látky su zachované.





## Dusenie bez pridania vody na príklade zeleninovej zmesi:



Zeleninu pripravte podľa receptu, krátko opláchnite a bez osušenia vložte do studenej nádoby. Nasaďte pokrievku.

Pre optimálny výsledok by nádoba mala byť naplnená do 1/3 až 2/3.



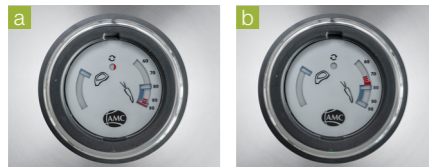
Zohrievajte nádobu na najvyššom stupni, až kým červený ukazovateľ dosiahne okienko zeleniny.



(Najlepší výsledok dosiahnete s Audiothermom. Ukazovateľ vtedy nemusíte pozorovať, ale Audiotherm vás upozorní, keď je potrebný zásah.)



Keď červený ukazovateľ dosiahne okienko zeleniny, prepnite ohrev na nízky stupeň tak, aby červený ukazovateľ zostal v oblasti medzi okienkom zeleniny a okienkom STOP.



Keď...

- sa dosiahne okienko STOP: Ďalej znižujte prísun energie, vypnite alebo odstavte nádobu zo sporáka.
- červený ukazovateľ klesne pod okienko zeleniny, musí sa zvýšiť prísun energie.



Po ukončení doby dusenia môžete zeleninu priamo podávať alebo ďalej spracovať (napr. zjemniť alebo prepieť).

**0:15 min.**

### Tipy a triky pre dobrý výsledok:

- Zelenina musí byť aspoň trochu mokrá. Ak dusíte zeleninu s nízkym obsahom vody (ako napríklad ružičkový kel), odporúčame vám pridať do nádoby cca 2 PL vody, aby sa zabránilo prípadnému pripáleniu. To isté platí aj pre dlho skladovanú zeleninu (často zemiaky).
- Ak počas dusenia dlhšie nepoužívate pokrievku, pridajte dve polievkové lyžice tekutiny, aby ste nahradili uniknutú paru.
- Pri dusení jedál, ktoré počas prípravy napučia (napríklad ryža, mliečna ryža, strukoviny), by mala byť nádoba naplnená iba do 1/3, inak hrozí pretečenie.
- Každý sporák je iný! Niektoré nové indukčné sporáky sú také výkonné (watt), že v porovnaní s inými sporákmi je nahrievanie veľmi rýchle. Dbajte na rýchle regulovanie energie, aby ste predišli pripáleniu.
- S touto metódou môžete pripravovať nielen samotnú zeleninu, ale na zelenine tiež môžete dusiť kusy rýb alebo morské plody, napríklad krevety. Odporúčame vám najprv podusiť zeleninu, a síce kratšie ako je uvedené v recepte. Následne na ňu rozložte krevety a duste ďalšie 3 – 4 minúty, až kým je pokrm hotový.

Doby dusenia najrozličnejších prísad nájdete v tabuľke s dobami dusenia a varenia na strane 56 – 58. Množstvo rozmanitých receptov AMC nájdete na [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)



# Rýchle varenie so Secuquick softline

Rýchle varenie je obzvlášť vhodné pri varení jedál, ktoré si vyžadujú dlhú prípravu. S touto metódou sa jedlá pomocou pretlaku varia pri teplotách vyšších ako 100 °C, v režime soft v teplotnom rozsahu od 103 – 113 °C a v režime turbo v teplotnom rozsahu 108 – 118 °C. Vďaka vyšším teplotám môžete so Secuquick softline variť rýchlejšie ako s bežnými metódami varenia.

## Vaše výhody:

- Vyššia teplota umožňuje rýchlejšiu prípravu ako bežné metódy.
- Každú nádobu AMC s priemerom 20 a 24 cm môžete zmeniť na rýchlovarnú nádobu.\*
- Úspora energie až do 50 % vďaka kratším dobám varenia
- 80 % úspora času v porovnaní s bežným varením

\* Napriek tomu vám však odporúčame nepoužívať v kombinácii so Secuquickom softline veľmi ploché varianty (20 cm/2,3 l a 24 cm/2,5 l). Ďalšie informácie nájdete v návode na použitie pre Secuquick softline.

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Naplňte nádobu požadovanými prísadami, uzatvorte s pokrievkou Secuquick softline a nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu.
- Len čo červený ukazovateľ dosiahne požadované okienko (soft alebo turbo), prepnite na nízky stupeň ohrevu.
- Počas doby varenia by mal byť prísun energie regulovaný tak, aby sa červený ukazovateľ nachádzal v optimálnej oblasti medzi prvým a druhým okienkom soft alebo turbo.

## soft turbo

Keď červený ukazovateľ dosiahne prvé okienko, dosiahla sa dokonalá teplota na rýchle varenie v režime soft alebo turbo a prísun energie je možné znížiť. Červený ukazovateľ by sa mal nachádzať v optimálnej oblasti medzi prvým a druhým okienkom soft alebo turbo. Po dosiahnutí druhého okienka je možné vypnúť alebo znížiť prísun energie na minimum.



Rýchle varenie na príklade rizota (rýchle varenie v režime soft):  
Pred použitím si najprv prečítajte návod na použitie pre Secuquick softline.



Všetky přísady podľa receptu vložte do studenej nádoby, nasadte Secuquick softline a zatvorte.

Naplňte Secuquick softline maximálne do  $\frac{2}{3}$ . Výnimky: Potraviny, ktoré varením zväčšujú svoj objem alebo penia, ako mliečna ryža, vývary, prívarky, zapekané cestoviny, strukoviny atď., naplňte maximálne do  $\frac{1}{2}$ . Strukoviny so šupkami, ako napríklad sójové bôby, naplňte maximálne do  $\frac{1}{3}$ .



Nahrievajte nádobu na najvyššom stupni ohrevu, až kým červený ukazovateľ dosiahne okienko soft.



(Najlepší výsledok dosiahnete s Audiothermom, potom nemusíte ukazovateľ pozorovať, ale Audiotherm vás upozorní, keď je potrebný zásah.)



Keď červený ukazovateľ dosiahne prvé okienko soft, prepnite sporák na nízky stupeň ohrevu a regulujte tak, aby červený ukazovateľ zostal v optimálnej oblasti varenia (medzi prvým a druhým okienkom soft).



Keď...

- sa dosiahne druhé okienko soft: Znížte prísun energie alebo vypnite. Prípadne nádobu nakrátko odstavte z varnej platne
- červený ukazovateľ klesne do prvého okienka soft, zvýšte prísun energie.







Po uplynutí doby varenia Secuquick softline odtlakujte (pozrite varianty odtlakovania).



Podľa receptu ďalej zjemnite, dochuťte alebo ďalej spracujte, napríklad prepečte.

Čo je vhodné na varenie v oblasti soft a turbo?

- soft**
- Zelenina s dlhou dobou varenia (ako napr. zemiaky varené v šupke, ružičkový kel alebo červená kapusta)
  - Hlboko mrazená zelenina
  - Cestoviny, ryža
  - Obilniny s dlhými dobami varenia, ako napr. raž, polenta, quinoa alebo tvrdá pšenica
  - Rizoto
- turbo**
- Dusené jedlá z mäsa, ako napr. guláš alebo pečené mäso, rolády, celé kura
  - Mäsové vývary
  - Strukoviny ako fazuľa, cicer, hnedá alebo zelená šošovica





## Ako odtlakovať Secuquick softline, aby bolo možné ho otvoriť?

### Pod tečúcou vodou:



#### Postup:

Nádobu po ukončení doby varenia umiestnite do drezu a na pokrievku nechajte tiecť studenú vodu. Pôsobením studenej vody teplota v nádobe rýchlo klesne a nádoba sa odtlakuje, len čo červený ukazovateľ klesne pod prvé okienko soft a Secuquick softline bude možné otvoriť.

#### Výhody:

- Rýchle, kontrolované odtlakovanie
- Žiadna unikajúca para = žiadny unikajúci zápach

### Samočinné odtlakovanie: Vychladíť a ďalej dusiť



#### Postup:

Nádobu po uplynutí doby varenia umiestnite do obrátenej pokrievky a čakajte, kým červený ukazovateľ klesne kúsok pod okienko soft a Secuquick softline bude možné otvoriť.

#### Dôležité:

Čas, ktorý je potrebný na odtlakovanie pokrievky Secuquick softline, sa musí pripočítať k dobe varenia. Príklad: V mnohých prípadoch je možné variť ryžu s programom času „P“ (= 20 sek.) a následne je možné nechať Secuquick softline samočinne odtlakovať. Tie minúty, ktoré Secuquick softline potrebuje na odtlakovanie, sú súčasťou doby varenia. Pozrite si špecifický recept.

#### Výhody:

- Energeticky úsporné
- Žiadna unikajúca para = žiadny unikajúci zápach

### Pomocou žltého tlačidla: Vypustenie pary



#### Postup:

Nádobu po uplynutí doby varenia umiestnite na ohňovzdornú podložku alebo do obrátenej pokrievky. Ventil musí smerovať dozadu. Prstom tlačte na žlté tlačidlo na vypúšťanie pary, až kým červený ukazovateľ klesne kúsok pod okienko soft a Secuquick softline je možné otvoriť.

#### Pozor:

- Unikajúca para je horúca a môže viesť k popáleninám.
- Nepoužívajte pri príprave potravín, ktorých objem narastá a/alebo penia, pretože môžu pretiecť a upchať ventil.

#### Výhody:

- Rýchle, kontrolované odtlakovanie

### Tipy a triky pre dobrý výsledok:

- Na vytvorenie tlaku pary je potrebné malé množstvo tekutiny (cca 1 šálka). Množstvo závisí od veľkosti nádoby, potraviny a od receptu. Ak potravina obsahuje dostatok tekutiny, môžete od pridania ďalšej tekutiny upustiť (rešpektujte údaje v recepte).
- Počas nahrievania môže medzi hornou a dolnou časťou pokrievky vystupovať para a kvapky vody. Neobmedzuje to proces varenia.
- Ak sa nedokážete vzdať arómy uvoľňujúcej sa pri pražení, môžete pred rýchlym varením opiecť napríklad cibuľu a/alebo mäso bez pridania tuku s použitím bežnej pokrievky a Visiothermu.
- Pri varení hlbokomrazenej zeleniny alebo zemiakov pod tlakom pary odporúčame použiť sitovú vložku Softiera.
- Mnohí si spájajú rýchlovarnú pokrievku s „babičkinou kuchyňou“ a skôr tradičnejšími jedlami. So Secuquickom softline však bleskurýchlo a jednoducho pripravíte aj moderné pokrmy ako cestoviny z jedného hrnca, rizotá alebo pokrmy zo surovej šošovice a surového mäsa určeného na dusenie.
- Secuquick softline je zvlášť vhodný na kontrolované varenie.

Doby varenia najrozličnejších prísad nájdete v tabuľke s dobami varenia a dusenia na strane 58.

Množstvo ďalších receptov nájdete na [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

### Všeobecné informácie k otváraní:

Základné pravidlo: Len čo sa červený ukazovateľ nachádza kúsok pod prvým okienkom soft, je Secuquick softline odtlakovaný a môžete ho otvoriť. Pri otváraní nevyvíjajte silu – Secuquick softline je možné otvoriť až vtedy, keď je odtlakovaný.



# Varenie v pare s EasyQuick

Obzvlášť vhodné na varenie rybných jedál a morských plodov, zeleniny, knedličiek a ďalších pokrmov v pare. Všetky jedlá, ktoré pripravíte v parnom hrnci tiež odporúčame pre EasyQuick.

## Vaše výhody:

- Nižšia spotreba energie a navyše rýchlejšie nahrievanie ako v bežných parných hrncoch, pretože priestor na varenie je omnoho menší a je potrebné menšie množstvo vody.
- Každú nádobu s priemerom 20 alebo 24 cm môžete použiť ako parný hrniec.
- Jedna pokrievka pre dve veľkosti nádob
- Šetrná príprava ako pri dusení: Vďaka tomu sa napríklad zachová\*:
  - 30 % viac chlorofylu v brokolici<sup>1</sup>
  - 50 % viac bioaktívnych rastlinných zložiek v brokolici<sup>1,2</sup>
  - až o 30 % viac β-karoténu (provitamín A) v mrkve<sup>1,3</sup>

\*V porovnaní s bežným varením zeleniny vo vode. Zdroje: 1 „Effects of different cooking methods on health-promoting compounds of broccoli“ (2009), Zhejiang University Science B 2 „Evaluation of Different Cooking Conditions on Broccoli to Improve the Nutritional Value and Consumer Acceptance“ (2014), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker & Markus Stieger 3 „Sensory and health properties of steamed and boiled carrots“ (2014), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers & Ruud Verkerk

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Naplňte nádobu stanoveným množstvom tekutiny a umiestnite do nej vložku Softiera s prísadami.
- Nasadte EasyQuick s vhodným tesniacim krúžkom (20 alebo 24 cm) a nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu, až kým ukazovateľ dosiahne okienko naparovania.
- Keď ukazovateľ dosiahne okienko naparovania, prepnite na nízky stupeň ohrevu a varte v pare tak dlho, ako si želáte. Uistite sa, že červený ukazovateľ je počas procesu prípravy vždy medzi okienkom naparovania a líniou STOP (sporák podľa potreby regulujte).



## Okienko naparovania

Keď červený ukazovateľ dosiahne toto okienko, dosiahla sa dokonalá teplota na varenie v pare. Červený ukazovateľ by sa mal nachádzať v optimálnej oblasti medzi okienkom naparovania a líniou STOP.

## Varenie v pare na príklade rybných roliek:

Pred použitím si najprv prečítajte návod na použitie pre EasyQuick.



Do nádoby nalejte cca 100 ml vody, rybie rolky umiestnite do vložky Softiera a vložte ju do nádoby.

Varenie v pare si vyžaduje dostatok tekutiny. Základné pravidlo:

- Ø 20 cm nádoby cca 100 ml
- Ø 24 cm nádoby cca 150 ml
- Ø 38 cm Oval cca 200 ml



Nahrievajte nádobu na najvyššom stupni ohrevu, až kým červený ukazovateľ dosiahne okienko naparovania.



(Najlepší výsledok dosiahnete s Audiothermom, potom nemusíte ukazovateľ sledovať, ale Audiotherm vás upozorní, keď je potrebný zásah.)



Keď červený ukazovateľ dosiahne okienko naparovania, prepnite sporák na nízky stupeň ohrevu a regulujte tak, aby červený ukazovateľ zostal v optimálnej oblasti varenia (medzi okienkom naparovania a líniou STOP).



Ak červený ukazovateľ klesne pod okienko naparovania, zvýšte prísun energie.



Po skončení požadovanej doby dusenia (cca 3 minúty) rybie rolky podávajte.

Varenie v pare je mimoriadne vhodné na kontrolované varenie.



#### Tipy a triky pre dobrý výsledok:

- Pri procese dusenia vám odporúčame odstrániť nepotrebný tesniaci krúžok.
- Pri používaní EasyQuicku nie je problém, ak pokrievku otvárate počas varenia v pare, aby ste sa pozreli do nádoby. Podľa želania preto môžete neskôr pridávať aj ďalšie prísady s kratšou dobou varenia v pare, alebo pokrm dochutiť. Jednoducho znova nasadíte pokrievku a ďalej varte v pare tak, ako ste zvyknutí (nahrievajte, kým sa červený ukazovateľ počas varenia nenachádza v oblasti naparovania atď.).

#### Ďalšie varianty varenia v pare:

- Samozrejme, nielen voda je vhodná tekutina na varenie v pare. Bez problémov môžete použiť aj vývar alebo víno a ďalej ich spracovať pri príprave omáčky.
- Energeticky úsporná metóda: Pri príprave určitých jedál môžete zvoliť kratšiu dobu varenia a sporák vypnúť. Pôsobením zvyškového tepla v kapsulovom dne sa pokrm v závislosti od veľkosti nádoby alebo plniaceho množstva ešte veľmi dlhú dobu ďalej dusí.

Doby dusenia najrozličnejších prísad nájdete v tabuľke s dobami dusenia a varenia na strane 58. Množstvo rozmanitých receptov AMC nájdete na [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)



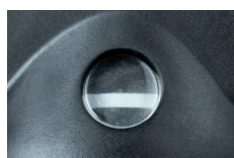


# Pečenie alebo zapekanie s Navigeniom

Vhodné na pečenie pizze, koláčov a chleba, ako aj na zapekanie zeleniny alebo nákyrov. S funkciou zapekania však môžete pripraviť aj pokrmy z mäsa s krustou.

## Vaše výhody:

- Každú nádobu s priemerom 20 a 24 cm môžete s Navigeniom zmeniť na rúru.
- Rýchle a energeticky úsporné: V porovnaní s pečením v rúre je potrebné nahriať len menší objem.



Nízky stupeň ohrevu (–) je ideálny na všetko, čo si vyžaduje dlhšiu dobu pečenia, ako napríklad chlieb alebo koláče.



Vysoký stupeň ohrevu (=) je ideálny na všetko, čo sa rýchlo zapeká a krátko pečie, ako napríklad nákyv zapekaný so syrom alebo tiež pizza.

## Vysvetlenie princípu v skratke:

### Pečenie (–)

Pri pečení sa nádoba vo väčšine prípadov nahrieva, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia. Potom sa buď umiestni do prevrátenej pokrievky, resp. na žiaruvzdornú podložku, alebo v závislosti od receptu zostane na sporáku. Po vložení jedál určených na pečenie (koláč, chlieb, atď.) sa Navigenio otočí do prevrátenej polohy a upeče pokrm na nízkom stupni ohrevu.

### Zapekanie (=)

Pri zapekaní sa pokrmy prepečú alebo zapečú pri najvyššej teplote na stupni „=“.

## Pečenie/zapekanie na príklade pizze:

Pred použitím si najprv prečítajte návod na použitie pre Navigenio.



Prázdnu nádobu nahrievajte na stupni 6, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia.



Len čo ukazovateľ dosiahne okienko pečenia, zložte pokrievku. Vložte cesto na pizzu a obložte ho podľa receptu.



Nádobu postavte do obrátenej pokrievky a umiestnite na ňu Navigenio v prevrátenej polohe. Prepňte Navigenio na vysoký stupeň ohrevu a dopečte.

**0:02 min.**

Najlepší výsledok dosiahnete s Audiothermom: Len čo začne Navigenio po zapnutí blikať načerveno/namodro, nastavte na Audiotherme 2 min. – objaví sa symbol bezdrôtového spojenia.



Po ukončení doby pečenia umiestnite nádobu opäť na Navigenio (na stupeň ohrevu 6), vložte ďalšiu pizzu a upečte.

### Tipy a triky pre dobrý výsledok:

Pretože s Navigeniom nahrievate (v porovnaní s bežnými rúrami na pečenie) omnoho menšie objemy na pečenie, predstavuje tak energeticky veľmi úsporný variant pečenia. Takto skonštruovaný systém však so sebou prináša aj obmedzenia – odporúčame vám prihliadať na príslušné recepty. Rozdiely v množstvách, prísadách atď., môžu viesť k odlišnému výsledku pečenia.

Pri „pečení“ vám odporúčame presne sa riadiť receptom. Naopak, pri zapekaní/prepečení môžete dať vašej kreativite voľný priebeh. Či už zapekanie jednoduchých syrových chlebov, klasických gratinov alebo rozmanitých zeleninových a cestovinových nákyrov – vašej fantázii sa medze nekladú.



# Otvorené pečenie s oPan

Obzvlášť vhodné na prípravu rýchlych jedál a snackov s krátkou dobou pečenia, ako sú napríklad jedlá z vajec alebo chlebové posúchy.

## Vaše výhody:

- Jednoduchá, nekomplikovaná príprava jedál

## Vysvetlenie princípu v skratke:

oPan sa nahreje na dokonalú teplotu pečenia a jedlá sa opečú s pridaním alebo bez prídania tuku.



S touto metódou sa nekontroluje dokonalá teplota pre pečenie Visiothermom, ale jednou kvapkou vody. Aj tu platí: Len čo sa dosiahne dokonalá teplota pre pečenie, budete môcť jedlá jednoducho pripraviť.

## Ako určiť dokonalú teplotu pečenia na panvici oPan?

### Kontrola teploty pri otvorenom pečení bez tuku – tancujúcimi kvapkami vody

Postup:

1. oPan nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu (pozri doby nahrievania na s. 47).
2. Do panvice pridajte niekoľko kvapiek vody. Len čo sa kvapka vody na horúcom dne panvice prestane vyparovať a "roztancuje sa" na povrchu panvice, má dno panvice dokonalú teplotu na pečenie.
3. Znížte ohrev na nízky stupeň a vložte jedlo určené na prípravu.
4. Otočte, len čo sa pokrm začne odliepať a opečte druhú stranu.



Pozor:

Panvicu oPan počas nahrievania a pečenia nikdy nenechávajte bez dozoru. Existuje nebezpečenstvo, že panvica sa prehreje a prísady sa pripália.

### Kontrola teploty pri pečení s pridaním tuku

Postup:

1. Pred nahrievaním pridajte na studenú oPan niekoľko kvapiek vody. oPan nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu.
2. Len čo sa kvapky vody vyparia, prepnite sporák na nízky stupeň ohrevu, rozlejte tuk na panvici oPan a vložte pokrm určený na prípravu.
3. Otočte, len čo sa pokrm začne odliepať a opečte druhú stranu.



Pozor:

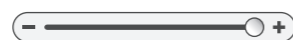
Tuk nikdy nenahrievajte bez dozoru. Ak by sa z tuku začalo dymiť, je príliš horúci.



## Otvorené pečenie na príklade palacínok crêpes:



oPan nahrejte na najvyššom stupni ohrevu a chvíľu čakajte.



Do panvice pridajte niekoľko kvapiek vody. Len čo sa kvapka vody na horúcom dne panvice prestane vyparovať a „roztancuje sa“ na povrchu panvice, má dno panvice dokonalú teplotu na pečenie.



Prepnite na nízky stupeň ohrevu, nalejte jednu naberačku cesta a otáčajte panvicou, aby sa cesto rovnomerne rozlialo.



Len čo sa navrchu cesta začnú tvoriť bublinky a začne sa zľahka odliepať, palacinky crêpes otočte a dopečte.



Upečte všetky palacinky crêpes. Požadovaný stupeň zhnednutia dosiahnete zvýšením alebo znížením prísunu energie.

## Vaša oPan je rýchla!

### Doby nahrievania na rozličných sporákoch



Elektrický sporák/Navigenio cca 3 minúty



Plyn cca 2 minúty



Indukcia cca 1 minútu

### Tipy a triky pre dobrý výsledok:

- Správne pečenie si vyžaduje trpezlivosť: Pokiaľ sa pokrm neodliepa, nie je ešte ideálne opečený. Počkajte s otočením alebo zvýšte prísun energie.
- Na otáčanie pokrmov použite veľmi tenkú špachtľu. Je šetrná k citlivým pokrmom, praktická a šikovná.
- Ak chcete piecť niekoľko jedál za sebou, máte dve možnosti, ako overiť teplotu:
  - Priebežne robte test vodnými kvapkami: Keď kvapka vody viac netancuje...
  - Kontrolujte zhnednutie pripravovaných pokrmov: Ak sú príliš svetlé...  
...zvýšte prísun energie o jeden stupeň.
- Po dopečení panvicu okamžite zalejte vodou. Pripečené miesta tak hravo vyčistíte.
- Správnu teplotu pečenia nájdete aj na pokrievke a Visiotherme AMC. Nasadte pokrievku. Len čo dosiahne červený ukazovateľ okienko pečenia, je teplota pre pečenie optimálna.

Ďalšie recepty nájdete na [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)



# Vyprážanie s HotPan

Vhodné na vyprážanie/prepečenie klasických vyprážených jedál, ako sú hranolky, kuracie nugetky alebo sladké šišky z kysnutého cesta. Pri tejto metóde kontroluje teplotu oleja na vyprážanie Visiotherm. Optimálna počiatková teplota na vyprážanie je tak zaručená.

## Vaše výhody:

- Žiadne prehrievanie oleja vďaka kontrole teploty. To znamená, že nevzniká žiadny zdraviu škodlivý akrylamid a ani akroleín.
- Vďaka optimálnej teplote neabsorbuje vyprážený pokrm priveľa prebytočného tuku – zvonka zostane chrumkavý a vo vnútri šťavnatý.

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Nalejte olej do nádoby a s nasadenou pokrievkou nahrievajte na najvyššom stupni ohrevu sporáka.
- Len čo červený ukazovateľ dosiahne okienko pečenia, zložte pokrievku, vložte pokrm určený na vyprážanie, sporák prepnite na nízky až stredný stupeň ohrevu a vyprážajte.



## Všetko dôležité o oleji:

V zásade sú vhodné všetky druhy olejov, ktoré sú odolné voči vysokým teplotám, ako napríklad rafinovaný slnečnicový, arašidový alebo olivový olej. Riadte sa údajmi o teplote na fľaši.

Tento olej môžete po vyprážení znova použiť: nechajte ho vychladnúť, precedte ho a naplňte do fľaš. Tip: Fľašu označte, aby ste sa vyhli zámene. Olej by ste mali uschovávať na suchom mieste chránenom pred svetlom.

Ak opätovne použitý olej začne zapáchať, stmavne alebo jedlo viac nie chrumkavé, je olej zlý a nemal by sa viac používať.

## Vyprážanie na príklade kuracích nugetiek:



Do nádoby nalejte olej, nasadte pokrievku. Prepnite na najvyšší stupeň ohrevu a nahrievajte, kým červený ukazovateľ dosiahne okienko pečenia (najlepší výsledok dosiahnete s Audiothermom).

Olej na vyprážanie naplňte maximálne do výšky, v ktorej sú pripravené rukoväti panvice HotPan.



Len čo dosiahne červený ukazovateľ okienko pečenia, je potrebné znížiť prísun energie.



Vložte kuracie nugetky, zakryte pokrievkou a pečte až po dosiahnutie bodu otočenia.

Panvicu príliš nenaplňajte, pretože inak sa teplota oleja výrazne zníži. Ak je teplota príliš nízka, nasávajú pokrmy priveľa oleja. Ak je to aj váš prípad, zvyšujte teplotu, až kým olej pri vyprážení znova nezačne bublať.



Nugetky otočte a podľa chuti ešte chvíľu otvorené vyprážajte. Vyberte a nechajte odkvapkať na papierovej utierke.



**Tipy a triky pre dobrý výsledok:**

- Jedlá s vysokým obsahom vody je najlepšie vyprážať bez použitia pokrievky. Vlhkosť sa musí vypariť, aby ste docielili chrumkavý výsledok.
- Pokiaľ dlhšie vyprážate s pokrievkou, odporúča sa priebežne utierať kvapky z pokrievky papierovou kuchynskou utierkou, aby sa zabránilo ich kvapkaniu do oleja a jeho striekaniu.
- Nevyprážajte príliš dlho a nikdy pri príliš vysokej teplote. Zabráňte tak tvorbe akrylamidu a akroleínu (jedovaté látky). Zlatožltá je zdravšia ako hnedá!
- Hlboko mrazené produkty by sa mali vyprážať bez predchádzajúceho rozmrazenia.

Okrem hranoliek a ďalších pokrmov sme pre vás na vyskúšanie pripravili aj množstvo jedál, ktoré vám vyrazia dych, ako napríklad vyprážaný karfiol: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)





# Funkcia 60 °C

Obzvlášť vhodná na zohrievanie, ale aj teplé údenie jedál alebo metódu varenia „Sous Vide“ pri teplote 60 °C. Táto metóda funguje najlepšie v kombinácii s Navigeniom a Audiothermom. Vnútro nádoby sa pritom pomaly nahrieva na 60 °C a udržiava sa stabilná teplota.

## Vaše výhody:

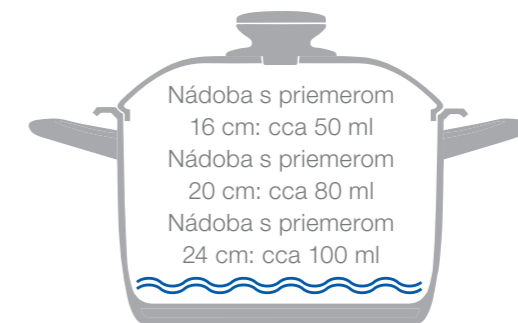
- Šetrné ohriatie/zohriatie jedál
- Praktické zohrievanie vďaka kontrole teploty a času s Navigeniom a Audiothermom
- Jednoduché údenie zvládnete sami



Funkcia 60 °C na zohrievanie, údenie a metódu varenia „Sous Vide“

## Aby ste dosiahli dobré výsledky, majte na pamäti nasledujúce:

Pokrmu určené na zohriatie nesmú byť príliš suché. Na dno nádoby sa musí nachádzať dostatočné množstvo tekutiny, aby sa nič nepripálilo. Predtým, ako vložíte pokrm do nádoby, nalejte do nej vždy také množstvo tekutiny, aby bolo dno dobre pokryté:



- Ukazovatele času pre zohrievanie tekutín do 60 °C (napr. polievky, mlieko, omáčky bez škrobu):  
1 liter: cca 10 – 15 minút  
3 litre: cca 25 – 30 minút
- Funkciu zohrievania môžete používať aj v manuálnom režime a na všetkých typoch sporákov. Vždy potom vyberte nízky stupeň ohrevu (max. 1/3 prísunu energie).

## Údenie

Funkcia 60 °C umožňuje pri vybraných receptoch (napr. ryba alebo kačacie prsia) teplé údenie a metódu varenia „Sous Vide“.

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Pre proces údenia nahrievajte špeciálne hoblíny na údenie na hliníkovej fólii v nádobe, až kým ukazovateľ dosiahne okienko pečenia.
- Potom nad ne umiestnite pokrm vložený do napařovacej jednotky.
- Umístnite nádobu na Navigenio, nastavte Audiotherm na funkciu 60 °C a prostredníctvom nastavenia „A“ spojte s Navigeniom. Pokrm sa teraz zaúdi.
- Nechajte sa inšpirovať našimi vzorovými receptami na [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

Údenie je dlhší proces. Aj s AMC trvá údenie lososového filetu v priemere 45 minút.

Čo je možné robiť s funkciou 60 °C?

## Zohrievanie

S Audiothermom môžete pokrmu pomocou Visiothermu a Navigenia šetrne a jednoducho zohrievať.

## Vysvetlenie princípu v skratke:

- Jedlá určené na zohriatie vložte do studenej nádoby a nasadte pokrievku.
- Umístnite nádobu na Navigenio, nastavte Audiotherm na funkciu 60 °C a spojte s Navigeniom.
- Len čo sa dosiahnete teplota 60 °C, Audiotherm vás upozorní.



### Sous Vide

Funkcia 60 °C umožňuje varenie s metódou Sous Vide presne pri teplote 60 °C.

#### Vysvetlenie princípu v skratke:

- Kusy mäsa alebo ryby s bylinkami, cesnakom alebo olejom vákuovo zabaľte do fólie odolnej voči vysokým teplotám.
- Do nádoby nalejte vodu, mäso vložte do fólie a nasadte pokrievku.
- Umiestnite nádobu na Navigenio, nastavte Audiotherm na funkciu 60 °C a prostredníctvom nastavenia „A“ spojte s Navigeniom.
- Následne mäso vybaľte, osušte papierovou utierkou a podľa metódy varenia AMC krátko opečte zo všetkých strán bez použitia tuku.

Na varenie metódou Sous Vide sú vhodné nasledujúce jedlá:



#### Teľacie

Steak, filet a zadné bez kosti do max. 750 g



#### Hovädzie

Steak, filet, vysoká roštenka a roastbeef do max. 750 g



#### Bravčové

Filet



#### Jahňacina

Zadné bez kosti



#### Ryby

Čerstvý filet bez kože, krevety a mušle sv. Jakuba sa po dovarení neopekajú





# Sme tu pre vás

Aby sme vám uľahčili vstup do sveta AMC a možno ešte stále nezvyčajnú manipuláciu s vašimi novými nádobami a panvicami, váš osobný poradca AMC vám rád poradí a pomôže. Čo najlepšie vás zaškolíme a podporíme – využite túto službu!

Nespočetné množstvo receptov pre inšpiráciu a jednoduché varenie – úplne prispôbených produktom AMC – nájdete na [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov).

Celý sortiment produktov AMC je dostupný na [www.amc.info/produkty](http://www.amc.info/produkty). Myslite však na jedno: V prípade záujmu o ďalšie produkty AMC vám váš osobný poradca AMC rád poradí.

Tešíme sa na váš záujem o AMC a želáme vám veľa radosti z vašich produktov a zážitky z varenia plného pôžitku!



## Zostaňte s nami v kontakte:

### Internetová stránka

[www.amc.info/produkty](http://www.amc.info/produkty)  
[www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

### Sociálne médiá

 AMC Slovensko

 AMC International

 amc\_international

### Komunita receptov



[www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)  
[www.cucinareconamc.info](http://www.cucinareconamc.info)  
[www.recetasamc.info](http://www.recetasamc.info)  
[www.cookingwithamc.info](http://www.cookingwithamc.info)



## Tabuľka s dobami dusenia a varenia AMC

Kategória /potravina	Varenie v okienku zeleniny		Varenie s EasyQuick		Varenie so Secuquick softline		
	Doba varenia (v minútach)	S vložkou Softiera	Doba varenia (v minútach)	S vložkou Softiera	Doba varenia (minút)	Soft/turbo	S vložkou Softiera
<b>Zelenina a zemiaky</b>							
Artičoky, kúsky	15		12	✓	3	Soft	✓
Baklažány, kúsky	10		8	✓	-		
Brokolica, ružičky	12		10	✓	3	Soft	✓
Čerstvý hrach	10		8	✓	-		
Červená a biela kapusta, jemné prúžky	30		24	✓	6	Soft	✓
Červená cvikla, kocky	25		20	✓	5	Soft	✓
Cuketa, plátky	5		4	✓	-		
Fenikel, rozpolený	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Hadomor	15		12	✓	3	Soft	✓
Hlávkový kel, prúžky	25		20	✓	5	Soft	✓
Kaleráb, plátky	15		12	✓	3	Soft	✓
Karfiol, ružičky	15		12	✓	3	Soft	✓
Kel/kučeravý kel (listový)	25		20	✓	5	Soft	✓
Mangold, prúžky	8		6	✓	-		
Mrkva, krúžky	15		12	✓	3	Soft	✓
Paprika, prúžky	10		8	✓	-		
Pastrnák, plátky	15		12	✓	3	Soft	✓
Pór, kúsky	5		4	✓	-		
Romanesco, ružičky	15		12	✓	3	Soft	✓
Ružičkový kel	20		16	✓	4	Soft	✓
Sladké zemiaky, malé kocky	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Špargľa, zelená	15		12	✓	-		
Špargľa, biela	20		16	✓	-		
Špenát	2		2	✓	-		
Stonkový zeler, kúsky	15		12	✓	3	Soft	✓
Surová kyslá kapusta	45		36	✓	15	Soft	
Tekvica (napr. muškátová, hokkaido), kocky	15		12	✓	3	Soft	✓
Zemiaky, malé kocky	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Zemiaky, neošúpané, stredne veľké	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Zelenina, miešaná	15		12	✓	3	Soft	✓
Zelenina, plnená (malá, napr. hríby)	-		6	✓	-		
Zelenina, plnená (veľká, napr. cuketa)	-		12	✓	-		
Zelené fazuľové struky, kúsky	20		16	✓	4	Soft	✓

Kategória /potravina	Varenie v okienku zeleniny		Varenie s EasyQuick		Varenie so Secuquick softline		
	Doba varenia (v minútach)	S vložkou Softiera	Doba varenia (v minútach)	S vložkou Softiera	Doba varenia (minút)	Soft/turbo	S vložkou Softiera
<b>Ryža a obilniny</b>							
Pri množstve potrebnej tekutiny sa riadte údajmi na obale.							
Bulgur	20		-		7	Soft	
Celozrná ryža	45		-		17	Soft	
Divoká ryža	55		-		20	Soft	
Jačmenné krúpy	45		-		15	Soft	
Kuskus	5		-		-		
Pohánka	15		-		5	Soft	
Polenta (bramata)	40		-		12	Soft	
Proso	15		-		5	Soft	
Quinoa	20		-		7	Soft	
Ryža basmati a jazmínová ryža	15		-		4	Soft	
Ryža parboiled a ryža na rizoto	20		-		7	Soft	
Tvrdá pšenica	10		-		3	Soft	
<b>Cestoviny</b>							
S cca dvojitým množstvom tekutiny. Doba varenia podľa údajov na obale.							
	Podľa údajov				50 % údajov	Soft	
<b>Čerstvé cestoviny</b>							
Čerstvé cestoviny (chladiaci regál), napr. špece, gnocchi							
	-		50 % údajov	✓	-		
Knedľa	-		8	✓	-		
Parené knedličky	-		15	✓	-		
Plnené cestoviny (chladiaci regál), napr. ravioli, tortellini	-		5	✓	-		
Plnené cestovinové taštičky, napr. wan tan, manti, pelmene	-		10	✓	-		
<b>Strukoviny</b>							
Pri množstve potrebnej tekutiny sa riadte údajmi na obale. Symbolom * označené strukoviny na 8 až 12 hodín namočte do dostatočne studenej vody.							
Cícer*	60		-		20	Turbo	
Fazole Kidney alebo Borlotti*	75		-		25	Turbo	
Hrach, lúpaný*	75		-		25	Turbo	
Sójové bôby*	60		-		20	Turbo	
Šošovica, červená	10		-		3	Soft	
Šošovica, hnedá alebo zelená	25		-		12	Turbo	

Kategória /potravina	Varenie v okienku zeleniny		Varenie s EasyQuick		Varenie so Secuquick softline		
	Doba varenia (v minútach)	S vložkou Softiera	Doba varenia (v minútach)	S vložkou Softiera	Doba varenia (minút)	Soft/turbo	S vložkou Softiera
<b>Dusené jedlá z mäsa</b>							
Guláš/ragú (bravčové, teľacie)	60		50		20	Turbo	
Guláš/ragú (hovädzie, jahňacina, divina)	90		75		25	Turbo	
Hovädzie rolády	90		70		30	Turbo	
Kapustové rolády s plnkou z mletého mäsa	25		20		8	Turbo	
Kuracie stehná	40		30		15	Turbo	
Mäsové gulôčky v omáčke	15		12		-		
Mäso na pečenie (bravčové, teľacie)	90		75		45	Turbo	
Mäso na pečenie (hovädzie, baranina, divina)	120		90		60	Turbo	
Ragú z mletého mäsa	25		20		10	Turbo	
<b>Ryby a morské plody</b>							
Celá ryba, malá	-		6	✓	-		
Celá ryba, veľká	-		12	✓	-		
Chobotnica, celá	-		-	✓	15	Turbo	
Rybí filet, tenký (cca 1 – 2 cm)	-		4	✓	-		
Rybí filet, tučný (cca 3 – 5 cm)	-		10	✓	-		
Rybie rolky (cca 5 cm Ø)	-		6	✓	-		
Slávky s ulitou	-		5	✓	-		

### Pokyny a tipy

#### Uvedené časové údaje

V prípade uvedených dob varenia ide o orientačné hodnoty. Doby varenia sa môžu líšiť podľa množstva, veľkosti kusov a kvality produktu. Pre presnejšie údaje sa riadte príslušnými receptami publikovanými spoločnosťou AMC.

#### Vložka Softiera

Pri varení s vložkou Softiera a EasyQuick nalejte do nádoby vždy 120 – 150 ml vody. Pri varení s vložkou Softiera a Secuquick softline použite 150 – 200 ml vody. To vám zaručí zdravé varenie šetrné k nutričným hodnotám, pretože pokrmy sa nedostanú do kontaktu s vodou.

#### Secuquick softline

Uvedené doby varenia zodpovedajú času, ktorý je potrebný, aby sa Secuquick softline po procese varenia manuálne odtlačoval (odtlakovaním so žltým tlačidlom na vypúšťanie pary alebo ochladením pod tečúcou vodou). Je tiež možné nechať Secuquick softline odtlačovať samočinne pomalým ochladením. Doba varenia sa pritom skracuje a je možné ušetriť ešte viac energie. Pre presnejšie údaje sa riadte príslušnými receptami publikovanými spoločnosťou AMC.





**AMC na Slovensku**  
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

