



# Kuhanje z AMC

Korak za korakom do odličnega rezultata



Jejmo bolje.  
Živimo bolje.

Premium sistem za kuhanje.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)





## Vsebina

- 04 Odličen uspeh zaradi nadzora temperature in časa
- 16 Samonadzorovano kuhanje z Audiothermom in Navigeniom
- 18 Pregled metod kuhanja
- 20 Uporaba kuhališč
- 22 Pečenje brez dodane maščobe
- 28 Kuhanje brez dodane vode
- 32 Hitro kuhanje s Secuquick softline
- 38 Kuhanje v sopari z EasyQuick
- 42 Peka in gratiniranje z Navigeniom
- 44 Odprto pečenje z oPan
- 48 Cvrtje v HotPan ponvi
- 52 Funkcija 60 °C
- 58 Tabela časov kuhanja





## Odličen uspeh zaradi nadzora temperature in časa

Spoznajte enkratno doživetje okusov, ohranite v jedeh več vitaminov in hranilnih snovi, izkoristite prihranek časa in energijsko učinkovito kuhanje. In vse to še preprosteje, kot si predstavljate.

AMC Premium sistem kuhanja temelji na zaprtem krogotoku in vam z uporabo enkratnih tehnoloških rešitev in komponent zagotavlja optimalen nadzor temperature in časa, za še nežnejše ravnanje s hranilnimi snovmi, kuhanje v krajšem času in bolj zdrave ter predvsem okusnejše jedi.

Uporabite to brošuro kot praktični pripomoček, ki je vedno pri roki. Hitro boste opazili, da je kuhanje z izdelki AMC genialno preprosto, hitro in praktično. Odkrijte strast do zdravega in okusnega kuhanje. Želimo vam veliko veselja pri spoznavanju in preskušanju vaših novih AMC izdelkov.

S prisrčnimi pozdravi,

Vaš AMC





## Videti, kako odlična bo hrana

Kuhanje z AMC pomeni, da vedno veste, kakšna je temperatura v vaših loncih in ponvah.

Visiotherm meri temperaturo v posodi in vam jo prikaže. Samo z nadzorom temperature lahko zagotovite, da boste kuhali ali pekli pri ravno optimalni temperaturi in da se bodo vitamini in hranilne snovi v kar največji meri ohranili. Nadzor temperature z Visiothermom je vaša garancija za nežno pripravo hrane in zdrav ter okusen gržljaj.

Hvala Visiothermu za nadzor temperature v loncih in ponvah.



# Kuhanje z Visiothermom

Če še ne poznate AMC sistema kuhanja, je za začetek najenostavnejše, da si pri kuhanju pomagata z Visiothermom. Posamezna okenska vam z oznakami ponujajo namige, za katero metodo kuhanja so primerna in kako z njimi delate.

## Okenček za akcijo

Ko kazalec doseže to okence, je potrebno vaše ukrepanje.

## Temperaturna lestvica

## Temperaturno območje

Optimalna temperatura za izbrano metodo kuhanja

## Kazalec temperature

Prikazuje trenutno temperaturo







## Slišali boste, kako vse skupaj poteka

Najboljši rezultat ni odvisen le od temperature, ampak tudi od časa kuhanja. Zvočni signali, ki vas opozarjajo na čase kuhanja in nadzor nad temperaturo, vam omogočajo, da ne boste ničesar zamudili.

Audiotherm in Visiotherm sta odlična para. Audiotherm preprosto nataknete na Visiotherm in poklical vas bo vedno, ko je potrebno kaj storiti. Poleg tega pa AMC aplikacija omogoča preprosto upravljanje Audiotherma prek mobilnih naprav, kar vam omogoča, da ste z Audiothermom povezani tudi izven dosege zvoka.

**Na Audiotherm se lahko zanesete.**



# Kuhanje z Audiothermom

Audiotherm z zvokom slišno opozarja, kaj se dogaja v posodi in vam daje napotke, da morate nekaj storiti in kaj.

## Pogled na prikazovalnik vam bo sporočil:

- katero temperaturno območje ste izbrali,
- kdaj boste pričeli kuhati (tako ali z zakasnitvijo),\*
- če je temperatura previsoka (-) ali prenizka (+),
- če je kuhanje končano oz. kako dolgo bo še trajalo.



\*Funkcije „kuhanje z zakasnitvijo“ ne uporabljajte za živila, ki jih je do uporabe potrebno hraniti na hladnem (surovo meso, surova riba in mlečni izdelki).



Lako rukovanje Audiothermom pomoću AMC aplikacije Cook & Go

AMC aplikacija povezana je s Audiothermom, preslikava njegov zaslon, te vam omogočava lako, brzo i zajamčeno uspješno kuhanje.



Cook & Go







## Doživetje, obrok ki se kuha sam

Kuhanje je privlačno tudi zato, ker lahko veliko naredite sami in imate vse stalno pod nadzorom. Včasih pa je tudi v kuhinji lepo, da delo prepustite drugim.

Če uporabljate mobilno kuharno ploščo Navigenio v povezavi z Audiothermom, imate v rokah par, ki lahko povsem samodejno poskrbi za optimalno upravljanje temperature in časa. Veselite se sproščenega kuhanja, najboljših rezultatov in predvsem pridobljenega časa.

**Samnadzorovano kuhanje vam prihrani čas za druge stvari.**



# Samonadzorovano kuhanje z Audiothermom in Navigeniom

Takoj ko abvladate funkcijo nadzorovanega kuhanja in se znajdete tudi z Audiothermom, lahko naredite naslednji korak in preskusite samonadzorovano kuhanje. Vzajemno sodelovanje Audiotherma in Navigenia nudi samodejno uravnavanje dovajanja energije in s tem samonadzorovano kuhanje.



Samonadzorovano kuhanje, na primeru krompirjevega golaža, pripravljene s Secuquick softline:



Po receptu pripravite vse sestavine in sledite receptu. Ko so vse sestavine v loncu namestite Secuquick softline in ga zaprite.



Navigenio nastavite na «A».



Audiotherm vklopite s pritiskom na poljubno tipko. S srednjo tipko izberite program kuhanja. Nastavite ga na Visiotherm in vnesite čas kuhanja po receptu s tipkama +/-.



Ko na Navigeniu prične utripati modra lučka in se na prikazovalniku prikaže simbol za brezžično povezavo, sta Audiotherm in Navigenio povezana. Nadzor nad temperaturo za celoten izbrani čas kuhanja se izvaja samodejno.



Takoj ko poteče čas, boste opozorjeni z zvočnim signalom.



Ko poteče nastavljeni čas kuhanja, se vklopi funkcija ohranjanja toplote. To pomeni, da se vaša jed še eno uro ohranja topla pri 60 °C.



# Pregled metod kuhanja

Temperaturno nadzorovano kuhanje z AMC ponuja odlično rešitev za vse sestavine in jedi. Različne sestavine poleg pravilnega sistema kuhanja zahtevajo tudi primerno metodo kuhanja. Ne samo, da vam tako jedi zagotovo uspejo, ampak se v največji meri ohranijo tudi vitamini in sestavine obdržijo bogastvo okusov. Med drugim obstajajo tudi sestavine, ki jih je mogoče pripraviti z več metodami. Izkušnje, ki jih boste bogatili korak po korak, vam bodo pomagale, da boste lahko pustili prosto pot svoji kreativnosti. Svoje najljubše recepte boste z lahkoto pripravili z najbolj ustrezno AMC metodo.

Tukaj je pregled različnih metod kuhanja, ki so na naslednjih straneh podrobneje opisane. Na koncu pa imate v tabeli prikazane še optimalne čase kuhanja v sopari in kuhanja za pogosto uporabljena živila pri različnih načinih priprave.



## Pečenje brez dodane maščobe

Posebej primerno za pečenje različnih vrst mesa, pa tudi tankega nekvašenega kruha ali zelenjave.

S to metodo pečete in obračate meso pri optimalni temperaturi za pečenje in ob pravem trenutku. In to brez dodajanja maščobe.

Prednost: prepreči se pregrevanje maščob in zmanjša se nastajanje zdravju škodljivih snovi.



## Kuhanje brez dodane vode

Posebej primerno za kuhanje različnih vrst zelenjave in krompirja.

Pri tej metodi se sestavine nežno kuhajo v lastnem soku in tekočinah (predvsem zelenjava ali sadje) pri temperaturi pribl. 80–98 °C.

Prednost: zaradi nežne priprave se ohranijo občutljivi vitamini, minerali in bioaktivne snovi, kar omogoča, da sestavine sprostijo ves svoj potencial.



## Kuhanje v sopari z EasyQuick

Posebej primerno za pripravo ribjih jedi, zelenjave, cmokov in drugih podobnih jedi. Vse, kar uspe v parnih kuhalnikih, je priporočljivo tudi za kuhanje v sopari z EasyQuick.

Ta metoda nežno kuha jedi v sopari pri 97–99 °C.

Prednost: manjša poraba energije in hitrejše segrevanje kot v običajnih parnih kuhalnikih, ker je volumen v katerem kuhamo bistveno manjši.

## soft turbo

### Hitro kuhanje Soft in Turbo s Secuquick softline

Primerno je zlasti za mesne jedi, ki se dolgo kuhajo, enolončnice, juhe, stročnice, globoko zamrznjeno zelenjavo, pa tudi testenine in rižote.

Pri tej metodi se živila kuhajo pri temperaturah nad 100 °C.

Prednost: z višjimi temperaturami se doseže hitrejša priprava kot z običajnimi metodami.



### Peka in gratiniranje z Navigeniom

Primerna je za peko pic, kolačev in kruha, ter za gratiniranje zelenjave ali narastkov. S funkcijo gratiniranja pa je mogoče pripraviti tudi mesne jedi z zapečeno skorjo.

Prednost: Peka in gratiniranje z Navigeniom je praktično, priročno in predvsem energijsko učinkovito.



### Odprto pečenje

Posebej primerno za hitre jedi in prigrizke s kratkim časom pečenja, kot so na primer jedi iz jajc ali tanek nekvašen kruh.

Pri tej metodi se optimalna temperatura pečenja ne nadzoruje z Visiothermom, ampak z uporabo vodnih kapljic. Tudi tukaj velja, da je ob doseženi optimalni temperaturi pečenja priprava jedi preprosta. Pečenje večinoma zahteva tako malo časa, da točko za obračanje določimo kar "na oko".

Prednost: preprosta in nezahtevna priprava jedi.



### Cvrtje

Primerna je za cvrtje/pečenje klasičnih ocvrtih jedi, kot so na primer ocvrt krompir, piščančji medaljoni ali sladki krofi iz kvašenega testa.

Pri tej metodi Visiotherm nadzoruje temperaturo olja za cvrtje. Tako je zagotovljena optimalna začetna temperatura za cvrtje.

Prednost: olje se zaradi nadzora temperature ne pregreje. To pomeni, da v olju ne bosta nastala zdravju škodljiva akrilamid in akrolein.

## 60 °

### Funkcija 60 °C

Posebej primerna za pogrevanje jedi, pa tudi za toplo dimljenje jedi ali vakuumsko (sous-vide) kuhanje pri 60 °C.

Ta metoda deluje samo, če se skupaj uporabljata Navigenio in Audiotherm. Pri tem se notranjost posode počasi segreje na 60 °C in temperatura se stabilno ohranja.

Prednost: zelo nežno segrevanje ali pogrevanje jedi





# Uporaba kuhališč

Svoje AMC lonce in ponve lahko uporabljate na vseh običajnih vrstah kuhališč.

Pravilno nastavitvev kuhališče najdete na sledeči način:

	Elektrika/Navigenio	Indukcija	Plin
Najvišja stopnja	Najvišja stopnja	Najvišja stopnja (nikoli ne uporabite stopnje Booster ali Power)	Največji plamen
Nizka stopnja	1/3 najvišje stopnje	1/2 najvišje stopnje	Majhen plamen
Izklopljeno in delujoče s preostalo toploto	Brez dovajanja energije	Uporabite ničelno ali najnižjo stopnjo	Uporaba najmanjšega plamena
Opombe/pomembne informacije	Večina receptov je prilagojena za električna kuhališča. AMC Navigenio se pri tem uporablja kot povsem običajno električno kuhališče.	Glavna razlika pri indukciji je, da se pri uporabi redko povsem izklopi, ker se običajno do konca kuha na najnižji stopnji. Indukcijska kuhališča zaradi svojega načina delovanja ne oddajajo preostale toplote kot električna kuhališča.  Indukcijska kuhališča ponujajo različne zmogljivosti. Po potrebi prilagodite stopnjo na vašem kuhališču.	Enako kot pri indukciji tudi tukaj priporočamo, da ga redko kdaj povsem izklopite, ampak pustite na majhnem plamenu.

## Na splošno pa velja:

Vedno uporabljajte posodo, ki ustreza velikosti kuhalne površine. Bodite posebej previdni pri:

- Plinu: plameni ne smejo nikoli segati čez rob posode.
- Indukciji: pri nizkih loncih ali ponvah nikoli ne uporabite kuhalnih polj Flex. To lahko povzroči segrevanje robov posode in/ali ročajev.

Brneč zvok na indukcijskih kuhališčih je normalen, naj vas to ne skrbi.



# Pečenje brez dodane maščobe

Primerno je v glavnem za pečenje različnih vrst mesa, pa tudi tankega nekvašenega kruha ali zelenjave. S to metodo pečete in obračate meso pri optimalni temperaturi za pečenje in v ravno pravem trnutku. In to brez dodane maščobe.

## Vaše prednosti:

- ni pregrevanja živil zaradi AMC sistema za nadzor temperature,
- s pečenjem brez dodane maščobe se izognete pregreti maščobi za pečenje,
- ni nepotrebnih dodatnih kalorij zaradi maščobe za pečenje,
- prvotni okus posameznega živila se v največji možni meri ohrani,
- omake so s pečenjem brez dodane maščobe manj kalorične.

## Kratka razlaga postopka uporabe te metode:

- Suho, prazno posodo pokrito s pokrovko segrevajte na najvišji stopnji.
- Takoj ko rdeči kazalec doseže okence za pečenje, odstranite pokrovko, položite meso na dno posode, preklopite na nižjo stopnjo in odvisno od vrste mesa pečete brez pokrovke ali s spokrovko (do točke obrčanja) (glejte tabelo na strani 24).



Pečenje brez dodane maščobe na primeru piščančjih prsi:



Prazen, suh lonec postavite na kuhalno ploščo in ga pokrijte s pokrovko.



Vklopite na najvišjo stopnjo in segrevajte, dokler rdeči kazalec ne doseže okenca za pečenje (najlažje je to nadzirati z uporabo Audiotherma).



Meso položite na dno lonca in ga pritisnite. Ponovno pokrijte s pokrovko in preklopite na nižjo stopnjo.



Takoj ko rdeči kazalec doseže točko obračanja (in zaslišite Audiotherm, če ga uporabljate), odstenite pokrovko in meso obrnite.



Pokrijte s pokrovko in ugasnite segrevanje. Odvisno od debeline pustite meso še nekaj minut v posodi, preden ga postrežete.

**0: 10 min**



Živila	Katera živila še lahko pripravim tako?	Čas pečenja	Postopek/opis	Nasveti
Tanki kosi mesa (zrezki), kot npr.: Saltimbocca, hitro popečeni zrezki	Mesni trakci	Do 3 minute na posamezno stran	Segrevanje do okenca za pečenje, nato popečete z obeh strani (brez pokrovke).	Pri pečenju majhne ali srednje količine mesa glede na premer dna posode, takoj ko vstavite meso, preklopite na nižjo stopnjo.  Če pečete veliko mesa, pustite segrevanje na najvišji stopnji ali pa meso popečite v več porcijah.
Zrezki	Kozice, jastog	3–8 minut na posamezno stran	Segrevajte do okenca za pečenje, nato pričnete s pečenjem. Pečite, dokler živilo ne odstopi od dna posode. Potem pustite na kratko pokrito s pokrovko, da se termično obdela do zelene stopnje.	Nasvet profesionalca: posamezno stran popečite samo pribl. 2–3 minute. Nato posodo odstranite s kuhališča in pokrito s pokrovko pustite, da se brez dodatnega segrevanja termično obdeluje še 2–5 minut.  Da bi dosegli idealen rezultat, upoštevajte recept in uporabite "test prstov".
Debeli mesni polpeti, polpeti za hamburgerje, piščančje prsi ali piščančja bedra	Mastne ribe, kot so losos ali skuša, kratko vshajan tanek kruh (s kvasom), zelenjavni polpeti, žitni polpeti, sojini polpeti itd.	8–15 minut na posamezno stran	Segrevajte do okenca področja za pečenje, vstavite meso in pokrijte s pokrovko. Zmanjšajte segrevanje na nižjo stopnjo in pečite, dokler ni dosežena točka obračanja. Nato obrnite in pustite, da se do konca popeče z minimalno energijo ali brez dovajanja energije.	Piščančje prsi je treba do konca termično obdelati še za pribl. 10 minut, potem ko jih postrežete.





#### Nasveti in namigi za odličen uspeh:

- Meso mora biti na splošno pred pečenjem segreto na sobno temperaturo. Iz hladilnika ga vzemite pribl. pol ure pred pečenjem. To je pomembno, da temperatura v loncu pri vstavljanju mesa ne upade premočno in je tako stopnja zapečenosti optimalna.
- Meso vedno pred pečenjem temeljito osušite s papirnato brisačo.
- Ne dajte v posodo preveč mesa naenkrat, ker se dno posode sicer premočno ohladi in meso vpije preveč vode. Postopek pečenja potem ne bo več optimalen. Večje količine mesa pečite po porcijah z nekaj manj energije.
- Čas kuhanja je v osnovi odvisen od debeline kosa mesa. Odvisno od želene stopnje priprave priporočamo, da izvedete „test prstov“ (glejte spodaj).
- Če je v posodi preveč tekočine, lahko potem pri „zaključevanju“ odvijete Visiotherm, da lahko para uhaja. Lahko pa uporabite ta mesni sok in naredite okusno omako.
- Če morate popeči več porcij eno za drugo, pazite, da je temperatura pri vstavljanju mesa vedno v okencu področja za pečenje. Svetujemo, da vmes z dna posode odstranite morebitne prismojene ostanke pečenja.

#### Dodatne različice pečenja:

Za pečenje občutljivih živil, kot so čebula, česen ali tudi oreščki priporočamo naslednji postopek:

- Čebulo nasekljajte na drobno in jo porazdelite po dnu hladne posode.
- Pokrijte s pokrovko in segrevajte na najvišji stopnji do okenca področja za pečenje. Ko je področje za pečenje doseženo, preklopite na nižjo stopnjo in čebulo pražite in mešajte.

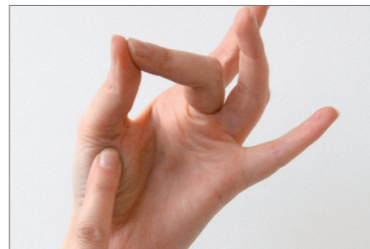
Da bi dosegli optimalen rezultat kuhanja, lahko pripravo nekoliko spremenite glede na uporabljena živila in jed. AMC recepti pri tem nudijo optimalno pomoč: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

#### Kako vem, da je moj zrezek gotov?



##### Rare (krvavo)

Če stisnete konici palca in kazalca, ob pritisku na blazinica palca občutite isti upor kot pri krvavo (rare) pečenem zrezku. Notranja temperatura: 49–52 °C\*



##### Medium (rožnato)

Če staknete konici palca in sredinca, ustreza upor blazinice palca upor rožnato (medium) pečenega zrezka. Notranja temperatura: 55–56 °C\*



##### Well done (dobro pečeno)

Če zrezek občutite kot blazinico palca, ko stisnete konici palca in prstanca, je zrezek dobro pečen (well done). Notranja temperatura: najm. 68 °C\*

\* Notranja temperatura se v kosu mesa meri na najdebelejšem mestu. Termometer za meso je na voljo na gospodinjstvem oddelku vsake veleblagovnice.





# Kuhanje brez dodane vode

Posebej primerno za kuhanje različnih vrst zelenjave ter krompirja, mešane zelenjave, pa tudi sadja. Pri tej metodi se zelenjava nežno kuha v lastnem soku in tekočini pri temperaturi pribl. 80–98 °C.

## Prednosti za vas\*:

- Nežna priprava: ohranijo ali sprostijo se temperaturno občutljivi vitamini, minerali in bioaktivne rastlinske snovi, kot na primer:
  - 50 % več provitamina A (karotenoid) v krompirju,
  - trikrat toliko vitamina B (folna kislina) v globoko zamrznjeni špinači,
  - 50 % več bioaktivnih rastlinskih snovi,
  - štirikrat toliko mineralov (magnezij) v korenčku,
- Presunljivi rezultati: barva in tekstura posameznih vrst zelenjave ostaneta odlično ohranjeni.
- Okus vsake posamezne zelenjave pride optimalno do izraza in se ne prekrije z okusi druge zelenjave, tudi ko hkrati kuhate več vrst.

\*V primerjavi z običajnim kuhanjem zelenjave v vodi. Znanstveno dokazano: Viri: Različne raziskave podjetja AMC International v sodelovanju z Univerzo na Dunaju, Avstrija (2006), Univerzo Koblenz, Nemčija (2009), Visoko šolo Sion, Švica (2009).

## Kratka razlaga postopka:

- Namočeno zelenjavo položimo v hladno posodo. Pokrito s pokrovko segrevajte na najvišji stopnji.
- Takoj ko rdeči kazalec doseže okence za kuhanje, zmanjšajte na nižjo stopnjo. Rdeči kazalec niha med okencem za kuhanje in okencem za zaustavitev. Če rdeči kazalec prekorači okence za zaustavitev, zmanjšajte dovajanje energije, izklopite ali odstranite posodo s področja za segrevanje. Če rdeči kazalec pade pod okence za kuhanje, povečajte dovajanje energije.



## Okence za kuhanja

Takoj ko rdeči kazalec doseže to okence, je dosežena idealna temperatura za kuhanje brez dodajanja vode in dovajanje energije lahko zmanjšate.

## Območje temperature „zelenjava“

Rdeči kazalec mora biti med kuhanjem v tem območju.

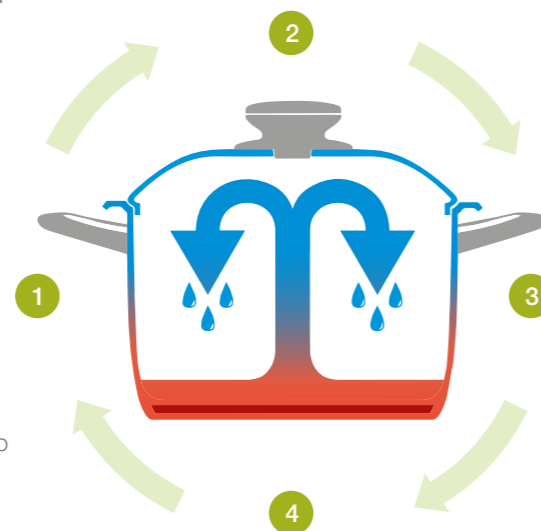
## Okence za zaustavitev

Prikaže najvišjo temperaturo. Ko rdeči kazalec doseže to okence, zmanjšajte dovajanje energije na minimum ali povsem izklopite.

Med dnom posode, cono hlajenja na steni in pokrovko poteka zaprti krogotok:

Para ...

1. se dviga,
2. se na pokrovki utekočini,
3. kaplja s pokrovke spet nazaj,
4. in se ponovno segreva.



Ravno v tem krogotoku se zelenjava nežno kuha v zelo malo vode. Rezultat: vse je bolj pristnega okusa in pomembne sestavine se ohranijo.





## Kuhanje brez dodane vode na primeru mešane zelenjave:



Zelenjavo pripravite po receptu, na kratko splaknite pod tekočo vodo in namočeno dajte v hladen lonec. Pokrijte s pokrovko.

Za optimalen rezultat mora biti lonec napolnjen od  $\frac{1}{3}$  do  $\frac{2}{3}$ .



Lonec segrevajte na najvišji stopnji, dokler rdeči kazalec ne doseže okenca za kuhanje.



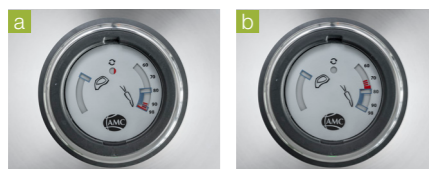
(Najlažje vam to uspe z uporabo Audiotherma. Potem vam kazalca ni treba opazovati, ampak vas Audiotherm opozori, da je treba kaj storiti.)



Ko rdeči kazalec doseže okence za kuhanje, preklopite na nižjo stopnjo, tako da rdeči kazalec ostane v območju med okencem za kuhanje in okencem za zaustavitev.



Ko ...



a je doseženo okno za zaustavitev: dodatno zmanjšajte dovajanje energije, izklopite ali celo odstranite lonec s z grelne površine.

b rdeči kazalec pade nazaj pod okence za področje kuhanja, je treba dovajanje energije povečati.



Po poteku časa kuhanja lahko zelenjavo takoj postrežete ali jo še dodatno obdelate (npr. izboljšate z dodatki ali gratinirate).

**0:15 min**

### Nasveti in namigi za najboljši uspeh:

- Zelenjava mora biti vsaj namočena. Če je treba kuhati zelenjavo z manj vsebnosti vode (kot na primer ohrovt), priporočamo, da dodate v posodo še pribl. dve jedilni žlici vode, da preprečite, da se zelenjava prismođi. Enako velja za zelenjavo, ki jo imamo v shrambi dlje časa (pogosto pri krompirju).
- Če pokrovko med kuhanjem dlje časa držite odprto, dodajte dve jedilni žlici tekočine, da nadomestite uhajajočo paro.
- Pri kuhanju živil, ki nabreknejo (na primer riž, rižev puding, stročnice), posodo napolnite samo do  $\frac{1}{3}$ , sicer obstaja nevarnost prekipevanja.
- Vsako kuhališče je drugačno! Nekatera nova indukcijska kuhališča so tako močna (vati), da se v primerjavi z drugimi zelo hitro segrejejo. Pazite na hitro uravnavanje segrevanja, da preprečite, da bi se jed prismođila.
- S to metodo lahko poleg zelenjave kuhate skupaj tudi kose mesa ali morske sadeže, kot na primer kozice na zelenjavi. Priporočamo, da kuhate najprej zelenjavo s krajšim časom kuhanja glede na recept. Nato na primer po zelenjavi porazdelite kozice in kuhajte še 3–4 minute.

Čase kuhanja najrazličnejših sestavin najdete v tabeli časov kuhanja na straneh 56–58. Veliko že pripravljenih AMC receptov pa najdete na spletni strani: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)



# Hitro kuhanje s Secuquick softline

Hitro kuhanje je primerno zlasti za jedi, ki se dolgo kuhajo. Pri tej metodi se jedi kuhajo z nadtlakom pri temperaturah nad 100 °C, v območju Soft pri 103–113 °C in v območju Turbo pri 108–118 °C. Zaradi višjih temperatur je mogoče s Secuquick softline kuhati hitreje kot z običajnimi metodami kuhanja.

## Prednosti za vas:

- Višja temperatura omogoča hitrejšo pripravo kot običajne metode.
- Vsako posodo s premeroma 20 cm in 24 cm od podjetja AMC je mogoče spremeniti v lonec za hitro kuhanje.\*
- Do 50-odstotni prihranek energije zaradi krajših časov kuhanja.
- 80-odstotni prihranek časa v primerjavi z običajnim kuhanjem.

\* Vendar priporočamo, da nižje posode (20 cm/2,3 l in 24 cm/2,5 l) ne uporabljate s Secuquick softline pokrovko. Več informacij najdete v navodilih za uporabo Secuquick softline.

## Kratka razlaga postopka:

- Lonec napolnite z želenimi sestavinami, zaprite s Secuquick softline in segrevajte na najvišji stopnji.
- Takoj ko rdeči kazalec doseže zeleno okence (Soft ali Turbo), preklopite na nižjo stopnjo.
- Med časom kuhanja je treba dovajanje energije uravnavati tako, da je rdeči kazalec v optimalnem območju, med ustreznim prvim in drugim okencem za Soft ali Turbo.

## soft turbo

Ko rdeči kazalec doseže ustrezno prvo okence, je dosežena optimalna temperatura za hitro kuhanje Soft oz. Turbo in dovajanje energije lahko zmanjšate. Rdeči kazalec mora biti v optimalnem območju med ustreznim prvim in drugim okencem za Soft ali Turbo. Ko je doseženo drugo okno, lahko izklopite dovajanje energije ali ga zmanjšate na minimum.



## Hitro kuhanje na primeru rižote (hitro kuhanje Soft):

Pred uporabo najprej preberite navodila za uporabo Secuquick softline.



Vse sestavine po receptu dajte v hladen lonec, nastavite Secuquick softline in jo zaprite.

Pri kuhanju s Secuquick softline posodo napolnite do največ 2/3. Izjeme: živila, ki med kuhanjem nabreknejo ali se penijo, kot npr. mlečni riž, juhe, enolončnice, narastek iz testenin, stročnice itd., napolnite največ do 1/2. Stročnice z lupino, na primer sojina zrna, napolnite do največ 1/3.



Lonec segrevajte na najvišji stopnji, dokler rdeči kazalec ne doseže okenca Soft.



(To najbolje uspe z uporabo Audiotherma, potem vam kazalca ni treba opazovati, ampak vas Audiotherm obvesti, ko je treba kaj storiti.)



Ko rdeči kazalec doseže prvo okence Soft, znižajte stopnjo segevanja in jo uravnavajte tako, da rdeči kazalec ostane v optimalnem območju kuhanja (med prvim in drugim okencem Soft).



Ko ...

- je doseženo drugo okno Soft: dodatno zmanjšajte dovajanje energije ali izklopite. Po potrebi lonec za kratek čas povsem odstranite s področja za segrevanje.
- rdeči kazalec pade nazaj v prvo okence Soft, povečajte stopnjo segevanja.







Po poteku želenega časa kuhanja s Secuquick softline znižajte tlak do odpiranja (glejte postopek za znižanje tlaka).



Odvisno od recepta, jed izboljšajte, začinite ali obdelajte naprej, kot na primer z gratiniranjem.

#### Kaj kuham v območju Soft in kaj v območju Turbo?

- soft**
- zelenjavo z dolgim časom kuhanja (kot npr. neolupljen krompir, ohrovt ali rdeče zelje),
  - globoko zamrznjeno zelenjavo,
  - testenine, riž,
  - žita z daljšimi časom kuhanja, kot so na primer rž, kvinoja ali ajda,
  - rižote.
- turbo**
- dušene jedi z mesom, kot so golaž ali pečenka, rulade, cel pečen piščanec,
  - mesne juhe,
  - stročnice, kot so fižol, čičerika, različne vrste leč.





## Kako pri Secuquick softline znižamo tlak, da ga lahko odpremo?

### Pod tekočo vodo:



**Postopek:**  
po poteku časa kuhanja postavite lonec v pomivalno korito, odprite hladno vodo in jo pustite teči po pokroki. Zaradi hladne vode temperatura v loncu hitro upade in zato tudi tlak. Takoj ko rdeči kazalec pade nekoliko pod prvo okenc Soft je mogoče Secuquick softline odpreti.

#### Prednosti:

- hitro, nadzorovano znižanje tlaka,
- brez uhajajoče pare = brez izhajajočih vonjav.

### Samodejno znižanje tlaka: jed se ohlaja in kuha naprej



**Postopek:**  
po poteku časa kuhanja lonec postavite na okrog obrnjeno pokrovko in počakajte, dokler rdeči kazalec ne pade nekoliko pod okence Soft in je mogoče odpreti Secuquick softline.

#### Pomembno:

čas, ki ga v tem primeru porabimo za znižanje tlaka, je treba prišteti času kuhanja. Primer: riž lahko v veliko primerih kuhate s časovnim programom P (= 20 sekund) in nato pustite, da se tlak samodejno zniža. Tiste minute, ko se tlak znižuje, spadajo k času kuhanja. Podrobne informacije dobite tudi v temu prilagojenih receptih.

#### Prednosti:

- prihranek energije,
- brez uhajajoče pare = brez izhajajočih vonjav.

### Z rumenim gumbom: Izpust pare



**Postopek:**  
lonec po poteku zelenega časa kuhanja postavite na podlago, ki je odporna na vročino, ali pa v okrog obrnjeno pokrovko. Ventil mora biti usmerjen nazaj. S prstom pridržite gumb za izpust pare, dokler rdeči kazalec nekoliko ne pade pod okence Soft in je mogoče Secuquick softline odpreti.

#### Pozor:

- uhajajoča para je vroča in lahko povzroči opekline,
- ne uporabljajte pri sestavinah, ki nabreknejo in/ali se penijo pri kuhanju, ker lahko te izstopijo in zamašijo ventil.

#### Prednosti:

- hitro in nadzorovano znižanje tlaka.

### Nasveti in namigi za odličen uspeh:

- Za vzpostavitev nadtlaka potrebujete majhno količino tekočine (pribl. 1 skodelico). Količina je odvisna od velikosti posode, živil in recepta. Če živilo vsebuje dovolj tekočine, le te ni potrebno dodajati (upoštevajte navodila v receptu).
- Med segrevanjem lahko med zgornjim in spodnjim pokrovom uhajajo para ali kapljice vode. To ne vpliva na kuhanje.
- Kdor se ne želi odreči aromam po praženem, lahko z normalno pokrovko z Visiothermom pred hitrim kuhanjem odlično popraži na primer čebulo in/ali meso brez dodane maščobe.
- Za hitro kuhanje globoko zamrznjene zelenjave ali krompirja priporočamo, da uporabite Softieravstavek cedilo.
- Pokrovko za hitro kuhanje veliko ljudi povezuje z „babičino kuhinjo“ in s tradicionalnimi jedmi, vendar je s Secuquick softline mogoče zelo hitro in preprosto pripraviti tudi sodobne jedi, kot so testenine v eni posodi, rižote, ali jedi iz leče in pražene jedi.
- Secuquick softline je nadvse primerna zlasti za samonadzorovano kuhanje.

Čase kuhanja najrazličnejših sestavin najdete v tabeli časov kuhanja na strani 58.

Veliko pisanih receptov AMC najdete na spletni strani: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

### Splošne informacije za odpiranje:

Za zlato pravilo velja: takoj ko je rdeči kazalec nekoliko pod prvim okencem Soft, v posodi s Secuquick softline ni nadtlaka in ga lahko odprete. Pri odpiranju ne uporabite sile – Secuquick softline je mogoče odpreti šele, ko v njem ni več nadtlaka.



# Kuhanje v sopari z EasyQuick

Zlasti primerno za pripravo ribjih jedi in morskih sadežev, zelenjave, cmokov in še veliko več. Vse, kar uspe v parnih kuhlalnikih, je priporočljivo tudi za EasyQuick.

## Prednosti za vas:

- Manjša poraba energije in poleg tega hitrejša segrevanje kot v običajnih parnih kuhlalnikih, ker je prostor za pripravo hrane veliko manjši in je potrebno manj vode.
- Vsako AMCposodo s premerom 20 ali 24 cm se lahko uporablja za kuhanje v sopari.
- Ena pokrovka za dve velikosti posode.
- Nežna priprava kot pri kuhanju. To omogoči na primer\*:
  - 30 % več klorofila v brokoliju,<sup>1</sup>
  - 50 % več bioaktivnih rastlinskih snovi v brokoliju,<sup>1,2</sup>
  - do 30 % več beta karotina (provitamina A) v korenčku.<sup>1,3</sup>

\*V primerjavi z običajnim kuhanjem zelenjave v vodi. Viri: 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

## Kratka razlaga postopka:

- Lonec napolnite s predpisano količino vode ter vstavite Softiera vstavek s sestavinami.
- Namestite EasyQuick z ustreznim tesnilom (20 ali 24 cm) in segrevajte na najvišji stopnji do okenca za kuhanje v sopari.
- Ko je okence za kuhanje v sopari doseženo, preklopite na nižjo stopnjo in kuhajte tako dolgo, kot želite. Pazite, da je rdeči kazalec med postopkom kuhanja vedno med okencem za kuhanje v sopari in črto za zaustavitev (uravnavajte s stopnjo segrevanja).



## Okence za kuhanje v sopari

Ko rdeči kazalec doseže to okence, je dosežena optimalna temperatura kuhanje v sopari. Pazite, da je rdeči kazalec med postopkom kuhanja vedno med tem okencem in črto za zaustavitev.

Kuhanje v sopari na primeru ribjih zavitkov:

Pred pričetkom najprej preberite navodila za uporabo EasyQuick.



V lonec dajte pribl. 100 ml vode, ribje zavitke dajte v Softiera vstavek in tega dajte v lonec.

Kuhanje v sopari zahteva dovolj tekočine. Za zlato pravilo velja:

- posoda s premerom 20 cm pribl. 100 ml
- posoda s premerom 24 cm pribl. 150 ml
- ovali s premerom 38 cm pribl. 200 ml



Lonec segrevajte na najvišji stopnji, dokler rdeči kazalec ne doseže okenca za kuhanje v sopari.



(To najbolj uspe z uporabo Audiotherma, potem vam kazalca ni treba opazovati, ampak vas Audiotherm obvesti, ko je treba kaj storiti.)



Ko rdeči kazalec doseže okence kuhanje v sopari, preklopite štedilnik na nižjo stopnjo in ga uravnavajte tako, da rdeči kazalec ostane v optimalnem območju kuhanja (med okencem za kuhanje v sopari in črto za zaustavitev).



Če rdeči kazalec pade pod okence za kuhanje v sopari, spovečajte dovajanje energije.



Ribje zavitke postrezite po poteku zelenega časa kuhanja (pribl. 3 minute).

Kuhanje v sopari je posebej primerno za samonadzorovano kuhanje.



**Nasveti in namigi za odličen uspeh:**

- Priporočamo, da odstranite tesnilo, ki ga med postopkom priprave jedi ne potrebujete.
- Če med kuhanjem v sopari z EasyQuickom odprete pokrov, da pogledate v posodo, to ne predstavlja težave. Zato lahko tudi pozneje poljubno dodajate dodatne sestavine s krajšim časom kuhanja, ali pa jedi naknadno začinite. Pokrovko preprosto namestite nazaj in kuhajte naprej (segrevajte, dokler rdeči kazalec ne pride v območje za kuhanje v sopari itd.).

**Dodatne možnosti pri kuhanju v sopari:**

- Kot tekočina za kuhanje v sopari seveda ni primerna samo voda. Brez težav lahko uporabite tudi juho ali vino in to potem naprej uporabite za omako.
- Metoda s prihrankom energije: Pri določenih jedeh lahko izberete krajši čas kuhanja in segrevanje izklopite prej. Zaradi preostale toplote v kapsularnem dnu se jed kuha, odvisno od velikosti posode ali volumna jedi, naprej še zelo dolgo.

Čae najrazličnejših sestavin najdete v tabeli časov kuhanja na strani 58. Veliko zapisanih AMC receptov najdete na spletni strani: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)



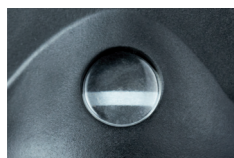


# Peka in gratiniranje z Navigeniom

Primerna je za peko pic, kolačev in kruha ter za gratiniranje zelenjave ali narastkov. S funkcijo gratiniranja pa je mogoče pripraviti tudi različne jedi z zapečeno skorjo.

## Prednosti za vas:

- Vsako posodo s premeroma 20 cm in 24 cm je mogoče z Navigeniom spremeniti v pečico.
- Hitro in energijsko učinkovito: v primerjavi s peko v pečici je potrebno segreti manj prostora.



Nižja stopnja (–) je primerna za vse, kar potrebuje daljši čas peke, kot sta na primer kruh ali kolač.



Višja stopnja (=) je primerna za vse, kar je treba hitro gratinirati ali hitro speči, kot na primer narastke, prepečenice s sirom ali pico.

## Kratka razlaga postopka:

**Peka (–)** Pri peki se posoda v večini primerov segreje do okenca za pečenje. Nato jo postavite ali na okrog obrnjo pokrovko oz. na ognjevarno podlogo, ali pa ga glede na recept pustite na grelni površini. Po vstavitvi peciva (torta, kruh itd.) se Navigenio obrne okrog in povezne na posodo. Peče se na nižji stopnji.

**Gratiniranje (=)** Pri gratiniranju se jedi popečejo ali gratinirajo z najvišjo stopnjo segrevanja „=“.

Peka/gratiniranje na primeru pice:

Pred uporabo najprej preberite navodila za uporabo za Navigenia.



Prazen lonec na stopnji 6 segrejte do okenca za pečenje.



Takoj ko dosežete okence za pečenje, snemite pokrovko. Vstavite testo za pico in ga obložite po receptu.



Lonec postavite na obrnjeno pokrovko in ga pokrijte z okrog obrnjenim Navigeniom. \* Navigenio nastavite na višjo stopnjo ter pecite do konca.

**0:02 min**

To najbolje deluje z uporabo Audiotherma: ko na Navigenio po vklopu utripa rdeče/modra lučka, na Audiothermu vnesite 2 minuti – prikaže se simbol za brezžično povezavo.



Po poteku časa za peko postavite lonec nazaj na Navigenio (na stopnjo 6), vstavite naslednjo pico in postopek ponovite.

## Nasveti in namigi za odličen uspeh:

Ker z Navigeniom (v primerjavi z običajnimi pečicami) segrevate veliko manjši volumen od pečice, je to zelo energijsko učinkovita različica peke. Tako izpopolnjen sistem pa ima tudi omejitve – priporočamo, da upoštevate posamezne recepte. Odstopanja pri količinah, sestavinah itd. lahko privedejo do različnih rezultatov peke.

Pri peki svetujemo, da točno upoštevate recept. Po drugi strani pa ste lahko pri gratiniranju/popekanju poljubno kreativni. Od gratiniranja preprostih kruhkov s sirom, do klasičnih gratiniranih jedi ali pisane zelenjave in narastkov iz testenin – vaša domišljija pri tem ne bo omejena.



# Odprto pečenje s ponvijo oPan brez pokrovke

Posebej primerno za hitre jedi in prigrizke s kratkim časom pečenja, kot so na primer jedi iz jajc ali tanek nekvašen kruh.

## Prednosti za vas:

- preposta in nezapletena priprava jedi.

## Kratka razlaga postopka:

ponev oPan segrejte do idealne temperature za pečenje in pecite jedi z maščobo ali brez nje.



Pri tej metodi se idealna temperatura pečenja ne nadzoruje z Visiothermom, ampak s kapljico vode. Tudi tukaj velja: če je dosežena optimalna temperatura pečenja, je priprava jedi preprosta.

## Kako s ponvijo oPan najdemo optimalno temperaturo za pečenje?

**Nadzor temperature pri pečenju brez dodane maščobe in brez pokrovke** – s plešočimi vodnimi kapljicami

Postopek:

1. Ponev oPan segrevajte na najvišji stopnji (glejte čase segrevanja na str. 47).
2. V ponev kapnite nekaj kapljic vode. Takoj ko se kapljica vode na vročem dnu poneve ne uparij, ampak na površini poneve „plešejo“, je dno poneve doseglo idealno temperaturo za pečenje.
3. Zmanjšajte na nižjo stopnjo in vstavite jed.
4. Obrnite, takoj ko jed odstopi, in do konca specite še na drugi strani.



Pozor:

Ponev oPan med segrevanjem in pečenjem nikoli ne pustite brez nadzora. Obstaja nevarnost, da ponev postane prevroča in se sestavine prismojijo.

**Nadzor temperature pri pečenju z maščobo**

Postopek:

1. pred segrevanjem dajte nekaj kapljic vode v hladno ponev oPan. Nato ponev oPan segrevajte na najvišji stopnji.
2. Takoj ko se vodne kapljice uparijo, preklopite štedilnik na nižjo stopnjo, po oPan ponvi porazdelite maščobo in vanjo položite jed.
3. Obrnite, takoj ko jed odstopi, in do konca specite še na drugi strani.



Pozor:

Maščobe nikoli ne segrevajte brez nadzora. Če se iz maščobe močno kadi, je preveč segreti.



Odprto pečenje na primeru palačink:



Ponev oPan za kratek čas segrevajte na najvišji stopnji.



V ponev kapnite nekaj kapljic vode. Takoj ko se kapljica vode na vročem dnu ponve ne uparijo, ampak na površini ponve „plešejo“, je dno ponve doseglo optimalno temperaturo za pečenje.



Preklopite na nižjo stopnjo in v ponev vlijte eno zajemalko mase, ki jo z obračanjem enakomerno porazdelite po ponvi.



Takoj ko se na testu po vrhu pojavijo mehurčki in prične odstopati od dna ponve, palačinko obrnite in jo specite še na drugi strani.



Specite vse palačinke. Želena stopnjo zapečenosti lahko dosežete s povečevanjem ali zmanjšanjem dovajanje energije.

## Vaša oPan ponev je hitra!

Časi segrevanja na različnih kuhališčih:



Električna kuhališča/Navigenio: pribl. 3 minute



Plin: pribl. 2 minuti



Indukcijska kuhališča: pribl. 1 minuto

### Nasveti in namigi za odličen uspeh:

- Pravo pečenje zahteva potrpljenje: če jedi še ni mogoče odstraniti, še ni idealno spečena in z obračanjem morate še počakati ali pa povečati dovajanje energije.
- Za obračanje jedi uporabite zelo tanko lopatico. Ta ne poškoduje nežnih jedi, je praktična in priročna.
- Če želite peči večkrat zaporedoma, lahko temperaturo preverite na dva načina:
  - Vmes ponovite preskus z vodno kapljico: ko vodna kapljica ne pleše več, ...
  - Preverite zpečenost jedi: če so premalo zapečene, ... .. povečajte dovajanje energije za eno stopnjo.
- Po pečenju oPan ponev takoj prelijte z vodo. Tako je mogoče ostanek zapečenih sestavin enostavno očistiti.
- Optimalno temperaturo pečenja lahko poiščete tudi z AMC pokrovko in Visiothermom. Ponev pokrijete s pokrovko. Takoj ko rdeči kazalec doseže okence za pečenje, je na voljo optimalna temperatura za pečenje.

Več receptov najdete na spletni strani: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)



# Cvrtje s HotPan ponvijo

Primerna je za cvrtje/pečenje klasičnih ocvrtih jedi, kot so na primer ocvrt krompir, piščančji medaljoni ali sladki krofi iz kvašenega testa. Pri tej metodi Visiotherm nadzoruje temperaturo olja za cvrtje. Tako je zagotovljena optimalna začetna temperatura za cvrtje.

## Prednosti za vas:

- Ni pregrevanja olja zahvaljujoč nadzoru temperature. To pomeni, da ne nastaneta zdravju škodljiva akrilamid in akrolein.
- Zaradi optimalne temperature živilo, ki ga cvrete, ne vpije preveč maščobe. Zunanja skorja postane hrustljava, notranjost pa ostane sočna.

## Kratka razlaga postopka:

- V ponev vlijemo olje in jo pokrito s pokrovko segrevamo na najvišji stopnji.
- Takoj ko rdeči kazalec doseže okence za pečenje, odstranimo pokrovko, vstavimo živilo, ki ga želimo ocvreti. Znižamo stopnjo segrevanja na nižjo ali srednjo stopnjo in nadjujemo s cvrtjem.



## Vse pomembne informacije o olju:

V bistvu so primerna vsa olja, ki so zelo odporna na toploto, na primer rafinirano sončnično, arašidovo ali oljčno olje. Upoštevajte napotke za temperaturo na steklenici.

Olje lahko po cvrtju ponovno uporabite. Pustite ga, da se ohladi, ga precedite in nalijte v steklenice. Nasvet: označite steklenico, da se izognete pomotam. Olje je treba hraniti na temnem in suhem mestu.

Če ima ponovno uporabljeno olje vonj, se obarva temno, ali jedi ne postanejo več hrustljave, je olje slabo in ga ne smete več uporabljati.

Primer cvrtja piščančjih medaljonov:



V ponev nalijte olje in jo pokrijte s pokrovko. Preklopite na najvišjo stopnjo in segrevajte, dokler rdeči kazalec ne doseže okence za pečenje (najlaže to naredite s pomočjo Audiotherma).

Olje za cvrtje nalijte največ do višine, na kateri so nameščeni ročaji HotPan ponve.



Takoj ko rdeči kazalec doseže okence za pečenje, zmanjšajte dovajanje energije.



Vstavite piščančje medaljone, pokrijte s pokrovko in cvrite, dokler ne dosežete točke obračanja.

Ponve ne prenapolnite preveč, ker zato temperatura olja preveč pade. Če je temperatura prenizka, jedi vpijejo preveč olja. Če se to zgodi, povečajte temperaturo, dokler olje med cvrtjem ponovno ne brbota.



Medaljončke obrnite in če želite, jih še malo cvrite brez pokrovke. Poberete jih iz olja in pustite, da se odcedijo na papirnati brisači.



**Nasveti in namigi za odličen uspeh:**

- Jedi z visoko vsebnostjo vode se najbolje cvrejo brez pokrovke. Da dosežemo hrustljav rezultat mora vlaga izhlapati.
- Če dlje časa cvrete pod pokrovko, je priporočljivo, da vmes nastale kapljice na notranjosti pokrova obrišete s papirnato brisačo in s tem preprečite, da kapljajo v olje in povzročajo brizge olja iz ponve.
- Ne cvrite predolgo in nikoli prevroče. Tako preprečite nastajanje akrilamida in akroleina (strupenih snovi). Rumeno zlata je bolj zdrava kot rjava!
- Globoko zamrznjene izdelke je treba cvreti, ne da jih pred tem odtajate.

Poleg ocvrtega krompirja smo vam za pokušnjo pripravili tudi veliko odličnih jedi, kot na primer ocvrto cvetačo: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)





# Funkcija 60 °C

Posebej je primerna za segrevanje, pa tudi za toplo dimljenje jedi ali vakuumsko kuhanje (sous-vide) pri 60 °C. Ta metoda najbolj optimalno deluje skupaj z Navigeniom in Audiothermom. Pri tej metodi se notranjost lonca počasi segreje na 60 °C in temperatura se stabilno ohranja.

## Prednosti za vas:

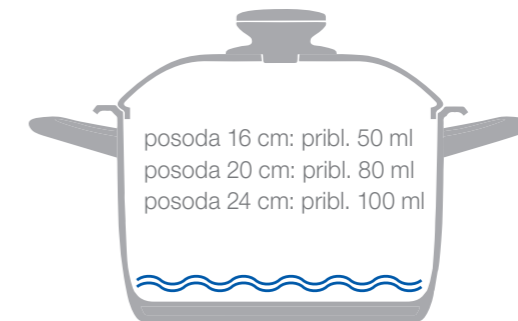
- Nežno segrevanje/pogrevanje jedi.
- Priročno segrevanje zaradi odličnega nadzora temperature in časa z Navigeniom in Audiothermom.
- Tudi dimljenje je preprosto.



Funkcija 60 °C za segrevanje, dimljenje in vakuumsko kuhanje (sous-vide).

## Za odličen rezultat upoštevajte naslednje:

Jedi, ki jih želite pogreti, ne smejo biti presuše. Na dnu posode mora biti dovolj tekočine, da se nič ne prismoji. Vedno dajte v posodo toliko tekočine, da je dno dobro pokrito, preden dodate jed.



- Koliko časa je približno potrebno za segrevanje tekočin do 60 °C (npr. juhe, mleko, omake brez škroba):
  - 1 liter: pribl. 10–15 minut,
  - 3 litri: pribl. 25–30 minut,
- Funkcijo pogrevanja lahko uporabljate tudi v ročnem načinu in na vseh vrstah kuhališč. V tem primeru vedno izberite nižjo stopnjo segrevanja (najv. 1/3 dovajanja energije).

## Dimljenje

Funkcija 60 °C omogoča za izbrane recepte (npr. riba ali račje prsi) toplo dimljenje in vakuumsko kuhanje (sous-vide).

## Kratka razlaga postopka:

- Za ustvarjanje dima posebne lesne sekance segrejte na aluminijasti foliji v posodi do okna za pečenje.
- Nato pripravljene jedi postavite na sekance v vstavku s cedilom.
- Posodo postavite na Navigenio, na Audiothermu nastavite funkcijo 60 °C in ga z nastavitvijo „A“ povežite z Navigeniom. Živilo se zdaj dimi.
- Pustite se navdušiti z našimi primeri receptov na spletni strani: [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov)

Dimljenje je dolg proces. Tudi z AMC na primer dimljenje lososovega fileja povprečno traja 45 minut.

Kaj lahko storite s funkcijo 60 °C?

## Pogrevanje

Z Audiothermom lahko jedi z uporabo Visiotherma in Navigenia nežno in preprosto pogrevate

## Kratka razlaga postopka:

- Jedi, ki jih želite pogreti dajte v hladno posodo in pokrijte s pokrovko.
- Posodo postavite na Navigenio, na Audiothermu nastavite funkcijo 60 °C in ga povežite z Navigeniom.
- Takoj ko je dosežena temperatura 60 °C, vas Audiotherm o tem obvesti.



### Vakuusko kuhanje (Sous-vide)

Funkcija 60 °C omogoča kuhanje vakuumiranih jedi pri natanko 60 °C.

#### Kratka razlaga postopka:

- Kose mesa ali ribe z zelišči, česnom ali olji vakuumirajte v vakuumski foliji odporni na vročino.
- V posodo nalijte vodo, dodajte vakuumirano živilo in pokrijte s pokrovko.
- Posodo potavite na Navigenio, na Audiothermu nastavite funkcijo 60 °C in ga z nastavitvijo „A“ povežite z Navigeniom.
- Po končanem vakuumskem kuhanju meso vzamete iz folije in ga do suhega popivnajte s papirnatimi krpami. Nato ga po AMC metodi pečenja brez dodane maščobe in brez pokrovke na kratko popečemo z vseh strani.

Za vakuusko kuhanje so primerna naslednje živila:



#### Teletina,

zrezek, file in hrbet brez kosti do najv. 750 g.



#### Govedina,

zrezek, file, zrezek Entrecôte in goveje stegno (rostbif) do najv. 750 g.



#### Svinjina,

file.



#### Jagnjetina,

hrbet brez kosti.



#### Ribe,

sveži file brez kože, kozice in pokrovače, ki se po kuhanju ne popečejo.





# Tu smo za vas

Da vam olajšamo vstop v svet AMC izdelkov in uporabo vaših novih loncev in ponev, na katere se morda še niste navadili, so vam z vedno na razpolago vaši AMC osebni svetovalci/-ke, ki vam bodo pri tem pomagali in svetovali. Deležni boste najboljšega uvajanja in podpore. Toplo vam priporočamo, da izkoristite to storitev!

Nešteto idej za recepte, ki so popolnoma prilagojeni za AMC izdelke. Za dodaten navdih ter preprosto kuhanje pa obiščite še AMC svet receptov [www.amc.info/svet-receptov](http://www.amc.info/svet-receptov).

Celotna ponudba AMC izdelkov vam je na voljo na spletnem naslovu [www.amc.info/izdelki](http://www.amc.info/izdelki). Ne pozabite pa tudi na to, da so vam za dodatne informacije o AMC izdelkih na razpolago AMC svetovalke in svetovalci, ki vam bodo z veseljem svetovali.

Veseli nas vaše zanimanje za AMC izdelke in želimo vam veliko veselja z vašimi AMC izdelki ter veliko okusnih kuharskih doživetij!



## Ostanite v stiku z nami:

### Spletna stran

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

### Skupina za recepte



[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)

### Družabni mediji



AMC Slovenija



AMC International



amc\_slovenija



## AMC tabela časov kuhanja

Kategorija /živilo	Kuhanje (v področju za zelenjavo)		Kuhanje v sopari z EasyQuick		Hitro kuhanje s Secuquick softline		
	Čas kuhanja (minute)	s Softiera vstavkom	Čas kuhanja (minute)	s Softiera vstavkom	Čas kuhanja (minute)	Soft/Turbo	s Softiera vstavkom
<b>Zelenjava in krompir</b>							
Artičoka, narezana	15		12	✓	3	Soft	✓
Blitva, na rezine	8		6	✓	-		
Brokoli, v brstičih	12		10	✓	3	Soft	✓
Buča (npr. maslena, Hokkaido), v koščkih	15		12	✓	3	Soft	✓
Bučka, na rezine	5		4	✓	-		
Črni koren	15		12	✓	3	Soft	✓
Cvetača, v brstičih	15		12	✓	3	Soft	✓
Jajčevac, narezan	10		8	✓	-		
Glavnati brokoli, v brstičih	15		12	✓	3	Soft	✓
Glavnati ohrovt, na rezine	25		20	✓	5	Soft	✓
Gomoljna zelena, v koščkih	15		12	✓	3	Soft	✓
Koleraba, na rezine	15		12	✓	3	Soft	✓
Komarček, razpolovljen	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Korenček, na rezine	15		12	✓	3	Soft	✓
Krompir, v koščkih	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Krompir, neolupljen, srednje velik	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Ohrovt	20		16	✓	4	Soft	✓
Paprika, na rezine	10		8	✓	-		
Pastinak, na rezine	15		12	✓	3	Soft	✓
Por, nasekljan	5		4	✓	-		
Rdeče in belo zelje, na tanke rezine	30		24	✓	6	Soft	✓
Rdeča pesa, v koščkih	25		20	✓	5	Soft	✓
Sladek krompir, v majhnih koščkih	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Šparglji, beli	20		16	✓	-		
Šparglji, zeleni	15		12	✓	-		
Špinača	2		2	✓	-		
Stebeljna zelena, narezana	15		12	✓	3	Soft	✓
Stročji fižol, narezan	20		16	✓	4	Soft	✓
Surov grah	10		8	✓	-		
Surovo kislo zelje	45		36	✓	15	Soft	
Zelenjava, mešana	15		12	✓	3	Soft	✓
Zelenjava, polnjena (majhna, npr. gobe)	-		6	✓	-		
Zelenjava, polnjena (velika, npr. bučka)	-		12	✓	-		

Kategorija /živilo	Kuhanje (v področju za zelenjavo)		Kuhanje v sopari z EasyQuick		Hitro kuhanje s Secuquick softline		
	Čas kuhanja (minute)	s Softiera vstavkom	Čas kuhanja (minute)	s Softiera vstavkom	Čas kuhanja (minute)	Soft/Turbo	s Softiera vstavkom
<b>Riž in žita</b>							
Za potrebno količino tekočine upoštevajte navedbe na embalaži.							
Ajda	15		-		5	Soft	
Ajda	10		-		3	Soft	
Bulgur	20		-		7	Soft	
Divji riž	55		-		20	Soft	
Kuskus	5		-		-		
Kvinoja	20		-		7	Soft	
Polenta (Bramata)	40		-		12	Soft	
Polnozrnat riž	45		-		17	Soft	
Predkuhan riž in riž za rižoto	20		-		7	Soft	
Proso	15		-		5	Soft	
Riž Basmati in jasminov riž	15		-		4	Soft	
Valjan ječmen	45		-		15	Soft	
<b>Rezanci/testenine</b>							
S pribl. dvojno količino tekočine. Čas kuhanja kot je naveden na embalaži.		sledite navodilom			50 % navedene količine v navodilih	Soft	
<b>Sveže testenine</b>							
Cmoki	-		8	✓	-		
Kvašene testenine za kuhanje	-		15	✓	-		
Polnjene testenine (sveže postreženi), npr. ravioli, tortellini	-		5	✓	-		
Poljnjeni žepki iz testa, npr. Wan Tan, Manti, Pelmeni	-		10	✓	-		
Sveži rezanci/testenine (sveže postreženi), npr. vlivanci, njoki	-		50 % navedene količine v navodilih	✓	-		
<b>Stročnice</b>							
Za potrebno količino tekočine upoštevajte navedbe na embalaži. Z * označene stročnice namakajte od 8 do 12 ur v obilo mrzle vode.							
Čičerika*	60		-		20	Turbo	
Grah, olušččen*	75		-		25	Turbo	
Leča, rdeča	10		-		3	Soft	
Leča, rjava ali zelena	25		-		12	Turbo	
Rdeči ledvičasti ali rjavi fižol Borlotti*	75		-		25	Turbo	
Soja v zrnju*	60		-		20	Turbo	

Kategorija /živilo	Kuhanje (v področju za zelenjavo)		Kuhanje v sopari z EasyQuick		Hitro kuhanje s Secuquick softline		
	Čas kuhanja (minute)	s Softiera vstavkom	Čas kuhanja (minute)	s Softiera vstavkom	Čas kuhanja (minute)	Soft/Turbo	s Softiera vstavkom
<b>Pražene jedi iz mesa</b>							
Golaž/ragu (govedina, jagnjetina, divjačina)	90		75		25	Turbo	
Golaž/ragu (svinjina, teletina)	60		50		20	Turbo	
Goveje rulade	90		70		30	Turbo	
Mesne kroglice v omaki	15		12		-		
Omaka iz mletega mesa	25		20		10	Turbo	
Pečenke (govedina, jagnjetina, divjačina)	120		90		60	Turbo	
Pečenke (svinjina, teletina)	90		75		45	Turbo	
Piščančja stegna	40		30		15	Turbo	
Sarma	25		20		8	Turbo	
<b>Ribe in morski sadeži</b>							
Cela riba, majhna	-		6	✓	-		
Cela riba, velika	-		12	✓	-		
Hobotnica, cela	-		-	✓	15	Turbo	
Klapavice z lupino	-		5	✓	-		
Ribji file, debel (pribl. 3–5 cm)	-		10	✓	-		
Ribji file, tanek (pribl. 1–2 cm)	-		4	✓	-		
Ribji zvitki (pribl. 5 cm Ø)	-		6	✓	-		

### Nasveti in namigi

#### Navedeni časi

Pri navedenih časih kuhanja gre za orientacijske vrednosti. Časi kuhanja lahko odstopajo glede na količino, velikost kosov in sestavo izdelka. Za natančnejše informacije upoštevajte ustrezne recepte, ki jih je objavil AMC.

#### Softiera vstavek

Pri kuhanju z Softiera vstavkom in EasyQuick pokrovko v posodo vedno dodajte 120–150 ml vode. Pri kuhanju z Softiera vstavkom in Secuquick softline pa dodajte 150 – 200 ml vode. To zagotavlja bolj zdravju prijazno kuhanje in nežnejše ravnanje s hranilnimi snovmi, ker jedi ne pridejo neposredno v stik z vodo.

#### Secuquick softline

Navedeni časi kuhanja ustrezajo času, ki je potreben, če se po postopku kuhanja s Secuquick softline ročno zniža tlak (spušcanjem pare s pritiskanjem rumenega gumba za izpust pare ali ohlajanjem pod tekočo vodo). Mogoče je tudi, da tlak zniža s počasnim ohlajanjem. Pri tem se skrajša čas kuhanja in je mogoče pripraviti še več energije. Za natančnejše navedbe upoštevajte ustrezne recepte, ki jih je objavil AMC.





**AMC Slovenija**  
**Alfa Metalcraft d.o.o.**  
Dunajska cesta 185  
1000 Ljubljana  
Slovenija  
T: +386 1 519 03 34

si@amc.info  
www.amc.info



AMC Slovenija



amc\_slovenija

**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

