

# AMC ile yemek pişirme

Mükemmel sonuca doğru adım adım



Daha iyi beslenin  
Daha iyi yaşayın.

Premium Pişirme Sistemi.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)





## İçindekiler

- 04 Sıcaklık ve süre kontrolüyle üstün başarı
- 16 Audiotherm ve Navigenio ile kontrollü pişirme
- 18 Bir bakışta pişirme yöntemleri
- 20 Ocak kullanımı
- 22 Yağ ilavesiz kızartma
- 28 Su ilavesiz pişirme
- 32 Secuquick softline ile hızlı pişirme
- 38 EasyQuick ile buharda pişirme
- 42 Navigenio ile fırınlama ve gratenleme
- 44 oPan ile açık kızartma
- 48 HotPan ile yağda kızartma
- 52 60 °C işlevi
- 58 Pişirme süresi tablosu





## Sıcaklık ve süre kontrolü ile üstün başarı

Eşsiz lezzetler deneyimleme, daha fazla vitamin ve besin değeri alma, zamandan tasarruf etme ve yemek pişirirken enerjiyi verimli kullanma: hepsi düşündüğünüzden daha kolay.

AMC Premium pişirme sistemi kapalı bir döngüyü esas alır ve benzersiz teknolojilerle bileşenlerin kullanımı sayesinde size besin değerlerini koruyan ve zamandan tasarruf sağlayan yemek pişirme ile sağlıklı ancak aynı zamanda da lezzetli yemekler için görsel sıcaklık ve süre kontrolü sunar.

Bu broşürü gündelik yaşamınızda pratik bir rehber olarak kullanabilirsiniz. AMC ile yemek pişirmenin inanılmaz basit, hızlı ve pratik olduğunu hemen fark edeceksiniz. Sağlıklı ve zevkli yemekler pişirmenin keyfini keşfedin. AMC ürünlerinizi keyifle tanımanızı ve denemenizi umuyoruz.

Saygılarımızla,  
AMC





## Nasıl mükemmel olduğunu görün

AMC ile yemek pişirmek, pişirirken tencere ve tavalarındaki sıcaklığı bilmek demektir.

Visiotherm tenceredeki sıcaklığı ölçer ve size gösterir. Sadece sıcaklık kontrolü sayesinde tam doğru sıcaklıktan pişirme ve kızartma ve bu sayede vitaminleri ve besin değerlerini en iyi şekilde koruma konusunda güvende olursunuz. Visiotherm ile sıcaklık kontrolü size özenle yemek hazırlamayı ve sağlıklı, lezzetli sonuçları garanti eder.

Tencere ve tavalarda Visiotherm' in sıcaklık kontrolü sayesinde.



# Visiotherm ile yemek pişirme

AMC ile yemek pişirme sistemine henüz aşina değilseniz, başlamanın en kolay yolu pişirme esnasında yolunuzu Visiotherm ile bulmaktır. Pencerelelerin her biri hangi pişirme yöntemi için uygun olduğunu ve onunla neler yapabileceğinizi size gösterir.

## Hareket penceresi

Gösterge pencereye ulaştığında, bir etkileşim gerekiyor demektir.

## Sıcaklık ölçeği

## Sıcaklık aralığı

Seçilen pişirme yöntemi için ideal sıcaklık

## Sıcaklık göstergesi

Sıcaklığın nerede olduğunu gösterir







## Her şeyin yolunda olduğunu duyun

En iyi başarı için sadece sıcaklık değil, aynı zamanda seçilen süre de belirleyicidir. Pişirme süresi ve sıcaklık ayarına ilişkin akustik sinyaller, hiçbir şeyi kaçırmama emniyeti sağlar.

Audiotherm, Visiotherm için mükemmel bir tamamlayıcıdır. Visiotherm üzerine kolayca yerleştirilir ve yapılacak bir şey olduğu zaman sizi çağırır. AMC uygulaması ayrıca Audiotherm'in mobil cihazlar aracılığıyla kolayca kontrol edilmesini sağlar ve Audiotherm'inden sesini duyamayacak kadar uzaklaşmanıza imkan tanır.

Audiotherm'e güvenin.



# Audiotherm ile yemek pişirme

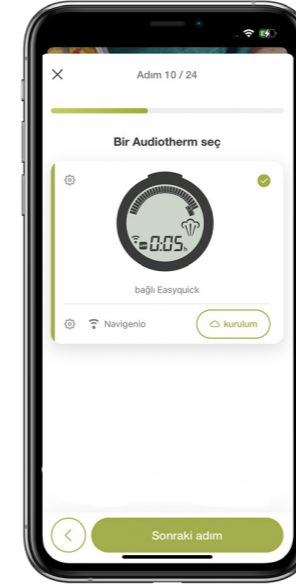
Audiotherm, tencerede neler olup bittiğini duymanızı sağlamak için işitsel sinyaller kullanır ve size bir şey yapıp yapmamanız ve ne yapmanız gerektiği konusunda bilgi verir.

**Ekrana baktığınızda size şunları söyler:**

- hangi sıcaklık aralığını seçtiğinizi
- pişirme sürecinin ne zaman başlatılacağını (hemen veya başlangıç ertelemeli)\*
- sıcaklığın çok yüksek (-) veya çok düşük (+) olduğunu
- pişirme süresinin sonuna gelinip gelinmediğini veya daha ne kadar süreceğini



\*Soğutulması gereken çabuk bozulan yiyecekler (çiğ et, çiğ balık ve süt ürünleri) için "Başlangıç erteleme" işlevini kullanmayın.



AMC Cook & Go uygulaması ile Audiotherm'in kullanımı çok kolay

AMC uygulaması Audiotherm ile bağlıdır, ekranı yansıtır ve size kolay, hızlı ve başarılı yemek pişirmeyi mümkün kılar.



Cook & Go







## İşlerin kendiliğinden başarıldığını deneyimleyin

Her şeyi kendin yapmak ve hesaplamak yemek pişirmenin cazip yanı. Ama bazen mutfakta dizginleri bırakmak ta güzeldir.

Navigenio mobil ocağını Audiotherm ile birlikte kullandığınızda, her iki bileşen de bağımsız olarak mükemmel sıcaklık ve zaman yönetimi sağlar. Rahat bir şekilde yemek pişirmenin, en iyi sonuçlara ulaşmanın ve zamandan tasarruf etmenin keyfini çıkarın.

**Kontrollü pişirmeyle başka aktivitelere vaktiniz kalır.**



# Audiotherm ve Navigenio ile kontrollü pişirme

Sıcaklık kontrollü pişirme işlevini kullanıp Audiotherm'in de üstesinden geldikten sonra, sonraki adımda kontrollü pişirmeyi deneyebilirsiniz. Audiotherm ve Navigenio'nun birlikte çalışması sayesinde otomatik olarak enerji beslemesinin ayarlanması ve bununla birlikte kontrollü pişirme mümkün olur.



Secuquick softline ile patatesli gulaş yemeği örneğinde kontrollü pişirme:



Tüm malzemeleri hazırlayın ve tarife göre Navigenio üzerinde kızartın. Secuquick softline'ı üzerine yerleştirin ve kapatın.



Döner düğmeyi «A» konumuna getirin.



Audiotherm'i alın ve herhangi bir düğmesine basarak açın. Orta tuşla pişirme programını seçin. Visiotherm'in üzerine yerleştirin ve +/- düğmeleriyle tarife göre pişirme süresini girin.



Navigenio mavi yanıp söndüğünde ve Audiotherm ekranında kablosuz sembolü görüldüğünde, Audiotherm ve Navigenio kablosuz ağ aracılığıyla bağlanmış demektir. Sıcaklık bağımsız olarak kontrol edilir ve süre izlenir.



Süre dolduğunda bir sinyalle bilgilendirilirsiniz.



Ayarlanan pişirme süresi dolduktan sonra, sıcak tutma işlevi devreye girer. Bu, yemeğinizin bir saat boyunca 60 °C sıcaklıkta tutulacağı anlamına gelir.



# Bir bakışta pişirme yöntemleri

AMC ile sıcaklık kontrollü pişirme, tüm malzemeler ve yemekler için mükemmel bir çözüm sunar. Farklı malzemeler doğru yemek pişirme sistemine ilaveten doğru pişirme yöntemi de gerektirir. Böylelikle iyi yemekler pişireceğinizden emin olmakla kalmaz, aynı zamanda vitamin değerini koruyarak çocuk oyuncağı kadar kolay bir şekilde optimum lezzet deneyimi de elde edersiniz. Ayrıca: Birden fazla yöntem kullanılarak hazırlanabilen malzemeler de vardır. Deneyiminizi artırmak bu konuda size yardımcı olur; böylece isterseniz yaratıcılığınızı serbest bırakabilir, isterseniz de en sevdiğiniz tarifleri uygun AMC yöntemiyle pişirebilirsiniz.

Burada, ilerleyen sayfalarda ayrıntılı olarak açıklanan farklı pişirme yöntemlerine dair genel bir bakış bulabilirsiniz. Sondaki tablo ise size farklı hazırlama türlerinde sık kullanılan yiyecekler için en uygun pişirme sürelerini gösterir.



## Yağ ilavesiz kızartma

Esas olarak çeşitli et türlerini kızartmaya uygundur, ancak yassı ekmekler veya sebzeler için de kullanılabilir.

Bu yöntemle eti en uygun sıcaklıkta ve mükemmel sürede kızartır ve çevirirsiniz. Yağ ilave etmenize ise gerek kalmaz.

Avantajı: Yağın aşırı ısınması önlenir ve sağlığa zararlı madde oluşumu azaltılır.



## Su ilavesiz pişirme

Özellikle çeşitli sebze türleri ve patates pişirmek için uygundur.

Bu yöntemle sebze veya meyveler kendi buharlarında ve sadece damlayan suyla yaklaşık 80-98 °C sıcaklıkta pişirilir.

Avantajı: Özenli hazırlık sayesinde hassas vitaminler, mineraller ve biyoaktif bitki özleri korunur ve gelişir.



## EasyQuick ile buharda pişirme

Özellikle buharda balık yemeği, sebze, köfte ve daha birçok yiyecek pişirmek için uygundur. Buharlı pişiricide yapılabilen her şey, EasyQuick ile buharda pişirmek için de önerilir.

Bu yöntemde yemekler 97-99 °C'de buharda özenle pişirilir.

Avantajı: Pişirme alanı çok daha küçük olduğundan daha az enerji sarfiyatı ve ayrıca geleneksel buharlı pişiricilere kıyasla daha hızlı ısınma

## soft turbo

### Secuquick softline ile Soft ve Turbo hızlı pişirme

Özellikle uzun süre pişmesi gereken et yemekleri, türlüler, et suları, baklagiller, dondurulmuş sebzeler ve ayrıca makarna ve risotto için uygundur.

Bu yöntemle yiyecekler 100 °C'nin üzerindeki sıcaklıklarda pişer.

Avantajı: Yüksek sıcaklık sayesinde yemekler geleneksel yöntemlerden daha hızlı hazırlanır.



### Navigenio ile fırınlama ve gratenleme

Pizza, kek ve ekmeğin yanı sıra sebze gratenleme için de uygundur. Ayrıca gratenleme işleviyle kabuklu et yemekleri de hazırlanabilir.

Avantajı: Navigenio ile fırınlama ve gratenleme pratiktir, kullanışlıdır ve hepsinden önemlisi enerji tasarrufu sağlar.



### Açık kızartma

Özellikle yumurtalı yemekler veya yassı ekmekler gibi kısa sürede kızartılan hızlı yemekler ve atıştırmalıklar için uygundur.

Bu yöntemde mükemmel kızartma sıcaklığı Visiotherm ile değil, bir damla su eklenerek kontrol edilir. Yine burada da: Mükemmel kızartma sıcaklığına ulaşıldığında, yemek kolaylıkla hazırlanabilir. Kızartma o kadar az zaman alır ki, döndürme noktasını gözlemlenizle belirleyebilirsiniz.

Avantajı: Kolay, karmaşık olmayan yemek hazırlama



### Yağda kızartma

Patates kızartması, tavuk parçacıkları veya lokma gibi yağda kızartılan klasik yiyeceklerin kızartılması için uygundur.

Bu yöntemde kızartma yağının sıcaklığı Visiotherm ile kontrol edilir. Böylece yağda kızartma için optimum başlangıç sıcaklığı sağlanmış olur.

Avantajı: Sıcaklık kontrolü sayesinde yağ aşırı ısınmaz. Bu da sağlığa zararlı akrilamid veya akrolein oluşmadığı anlamına gelir.

## 60 °

### 60 °C işlevi

Özellikle ısıtma ve aynı zamanda yiyecekleri 60 °C'de fümleme ya da vakumda pişirme için uygundur.

Bu yöntem için Navigenio ve Audiotherm' in birlikte kullanılması gerekir. Tencerenin içi yavaşça 60 °C' ye ısıtılır ve sıcaklık sabit tutulur.

Avantajı: Yiyecekler özenle ısıtılır





# Ocak kullanımı

AMC tencere ve tavalarnız tüm yaygın ocak tiplerinde kullanılabilir.

Doğru ocak ayarını şu şekilde bulabilirsiniz:

	Elektrikli/Navigenio	Endüksiyonlu	Gazlı
En yüksek kademe	En yüksek kademe	En yüksek kademe (yükseltici ya da güç ayarlarını asla kullanmayın)	En açık ateş
Düşük kademe	En yüksek kademenin 1/3'ü	En yüksek kademenin 1/2'si	Kısık ateş
Kapalı ve kalan ısı kullanılıyor	Enerji beslemesiz	Kapatın ya da en düşük kademeyi kullanın	En kısık ateşi kullanın
Notlar/önemli bilgiler	Tariflerde genellikle elektrikli ocakların kullanıldığı varsayılır. Bu bakımdan AMC Navigenio da normal bir elektrikli ocak gibi kullanılır.	Endüksiyonlu ocaklardaki temel fark, tamamen kapatılabilmelerinin nadiren mümkün olması, ancak en düşük seviyeye çekilebilmeleridir. Endüksiyonlu ocaklar, çalışma prensiplerinden ötürü elektrikli ocaklar kadar kalan ısı üretmezler. Endüksiyonlu ocaklar farklı verim kapasiteleri sunar. Gerekirse ocağınızın kademesini ayarlayın.	Yine endüksiyonlu ocaklarda olduğu gibi çoğunlukla tamamen kapatmanızı değil, ocağı kısık ateşte kullanmanızı öneririz.

## Genel geçerli kural:

Her zaman ocağın boyutuna uygun tencere kullanın. Şu durumlara bilhassa dikkat edin:

- Gazlı: Ateş asla tencerenin kenarından dışarı çıkmamalıdır.
- Endüksiyonlu: Sığ tencere veya tavalarda endüksiyonlu ocakların flex alanlarını asla kullanmayın. Bunlar tavalarn kenarını ve/veya tutamaklarını ısıtabilir.

Endüksiyonlu ocaklarda bir vızıltı sesi gelmesi normaldir, bu sizi rahatsız etmesin.



# Yağ ilavesiz kızartma

Esas olarak çeşitli et türlerini kızartmaya uygundur, ancak yassı ekmekler veya sebzeler için de kullanılabilir. Bu yöntemle eti en uygun sıcaklıkta ve mükemmel sürede kızartır ve çevirirsiniz. Yağ ilave etmenize ise gerek kalmaz.

## Avantajlarınız:

- AMC sıcaklık kontrolü sayesinde kızartılan yiyecek aşırı ısınmaz
- Yağ ilavesiz kızartma sayesinde kızartma yağının yanması önlenir.
- Kızartma yağı yüzünden gereksiz kaloriler alınmaz
- Kızartma gerçek lezzetini korur.
- Yağ ilavesiz kızartmayla sosların kalorisiz düşer.

## Prensip özetle şöyledir:

- Kuru ve boş tencereyi kapağını kapatarak en yüksek kademede ısıtın.
- Kırmızı göstergesi kızartma aralığına ulaşır ulaşmaz kapağı kaldırın, eti koyun, düşük kademeye getirin ve etin türüne göre kapağı açık veya kapalı bir şekilde (ve döndürme noktasını göz önünde bulundurarak) kızartın (sayfa 24'teki tabloya bakın).



## Tavuk göğsü örneğinde yağ ilavesiz kızartma:



Boş ve kuru tencereyi ocağın üzerine yerleştirin, kapağını kapatın.



En yüksek kademeye getirin ve kırmızı göstergesi kızartma aralığına ulaşıncaya kadar ısıtın (bu en iyi Audiotherm ile yapılır).



Eti koyun ve bastırın. Kapağı tekrar yerleştirin ve düşük kademeye ayarlayın.



Kırmızı göstergesi döndürme noktasına ulaşır ulaşmaz (Audiotherm kullanıyorsanız ses çıkarır) kapağı kaldırın ve eti çevirin.



Kapağı yerleştirin, ocağı kapatın. Kalınlığına göre birkaç dakikalığına çekmeye bırakın.

**0:10 dakika**



Yiyecek	Benzer şekilde başka ne hazırlayabilirim?	Kızartma süresi	Yöntem/tarif	İpuçları
İnce et parçaları (şinitzel), örn.: Saltimbocca, ince biftek	Kuşbaşı	Her bir yüzü 3 dakikaya kadar	Kızartma aralığına kadar ısıtın, ardından kapağı kapatmadan her iki yüzünü kızartın.	Tencere zemininin çapına kıyasla az veya orta miktarda eti kızartırken: Koyduktan sonra düşük kademeye ayarlayın.  Çok fazla et kızartılıyorsa, ocağı en yüksek kademeye ayarlayın ya da eti birkaç porsiyon halinde kızartın.
Kalın biftek	Karides, istakoz	Her bir yüzü 3-8 dakika	Kızartma aralığına kadar ısıtın, ardından kızartın. Yiyecekler tavanın zemininden kolayca çıkıncaya kadar kızartın ve ardından kapağı kapalıyken istenen pişme derecesine kadar kısa süre çekmeye bırakın.	Uzman ipucu: Her bir yüzü sadece yaklaşık 2-3 dakika kızartın. Ardından tavayı yana çekin, kapağını kapatın ve biftekleri 2-5 dakika ısı olmadan çekmeye bırakın.  Mükemmel sonuç elde etmek için tarife bakın ve başparmak testi yapın.
Kalın pizola, köfte, hamburger köftesi, tavuk göğsü ya da but	Somon veya uskumru gibi yağlı balıklar, biraz kabarması gereken yassı ekmekler (mayalı), sebze köftesi, tahıl köftesi, soya köftesi vs.	Her bir yüzü 8-15 dakika	Kızartma aralığına kadar ısıtın, eti koyun ve kapağını kapatın, en düşük kademeye ayarlayın, döndürme noktasına ulaşana kadar kızartın, ardından çevirin ve en düşük enerjile ya da enerji beslemesi olmadan pişirin.	Tavuk göğsü kızartıldıktan sonra yaklaşık 10 dakika pişme süresine ihtiyaç duyar.





#### Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:

- Et, kızartılırken genellikle oda sıcaklığında olmalıdır; kızartmadan yaklaşık yarım saat önce buzdolabından çıkarın. Etin içine konduğu tencerenin sıcaklığının çok fazla düşmemesi ve böylece kızarma derecesinin optimum olması için bu önemlidir.
- Kızartmadan önce eti daima bir kağıt havluyla iyice kurulayın.
- Tencerenin zemini çok soğuyacağı ve et çok fazla su çekeceği için tencereye tek seferde çok fazla et koymayın. Aksi takdirde en iyi kızartma sonucu elde edilemez. Büyük miktardaki eti porsiyonlar halinde kızartın ve enerjiyi sadece biraz azaltın.
- Pişirme süresi öncelikle etin kalınlığına bağlıdır. İstenen pişme derecesine bağlı olarak "başparmak testi" (kutuya bakın) yapmanızı öneriyoruz.
- Tencerede çok fazla sıvı varsa, "çekmeye bırakırken" buharın dışarı çıkması için Visiotherm çıkarılabilir. Ya da etin suyunu kullanarak lezzetli bir sos yapabilirsiniz.
- Arka arkaya birkaç porsiyon kızartmanız gerekiyorsa, eti koyarken sıcaklığın her zaman kızartma penceresinde olduğundan emin olun. Bu arada tencerenin dibindeki yanmış kızartma artıklarını temizlemenizi öneririz.

#### Diğer kızartma türleri:

Soğan, sarımsak veya sert kabuklu yiyecekler gibi hassas yiyecekleri kızartmak için aşağıdaki yöntemi öneririz:

- Soğanı doğrayıp soğuk tencereye dağıtın.
- Kapağını kapatarak kızartma aralığına kadar en yüksek kademeyle ısıtın. Kızartma aralığına ulaştığında düşük kademeyle ayarlayın ve soğanları karıştırarak kavurun.

En iyi pişirme sonucunu elde etmek için, yiyeceğin bileşimi ve yemeğe bağlı olarak hazırlık işlemi bir miktar değiştirilebilir. AMC tarifleri bu konuda optimum yardımı sunar:

[www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)

#### Bifteğimin piştiğini nasıl anlarım?



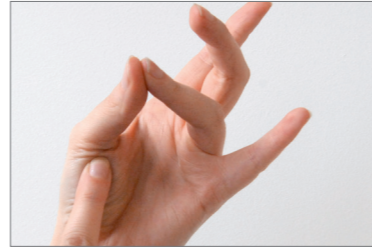
##### rare (kanlı)

Başparmağın ve işaret parmağının ucuyla tutulduğunda başparmak bitimindeki et kısmına bastırıldığında hissedilen direnç, kanlı (rare) bifteğe bastırıldığında oluşan dirençle aynıdır.  
İç sıcaklık: 49-52 °C\*



##### medium (pembe)

Başparmağın ve orta parmağın ucuyla tutulduğunda başparmak bitimindeki et kısmındaki direnç, pembe (medium) biftektekiyle aynıdır.  
İç sıcaklık: 55-56 °C\*



##### well done (tam pişmiş)

Başparmağın ve yüzük parmağının ucuyla tutulduğunda biftek ve başparmak bitimindeki et kısmı aynı hissediliyorsa, biftek tam pişmiştir (well done).  
İç sıcaklık: en az 68 °C\*

\* Bir et parçasının iç sıcaklığı en kalın yerinden ölçülür. Her büyük mağazanın ev aletleri bölümünde batırmalı et termometresi bulunabilir.





# Su ilavesiz pişirme

Özellikle çeşitli sebze türleri, patates, türlü ve aynı zamanda meyve pişirmek için uygundur. Bu yöntemle sebzeler kendi buharlarında, sadece damlayan suyla ve yaklaşık 80-98 °C sıcaklıkta pişirilir.

## Avantajlarınız\*:

- Özenli hazırlık: Hassas vitaminler, mineraller ve biyoaktif bitki özleri korunur ve gelişir, örn.:
  - Patateslerde %50 daha fazla provitamin A (karotenoid)
  - Dondurulmuş ıspanakta 3 kat daha fazla B vitamini (folik asit)
  - %50 daha fazla biyoaktif bitki özü
  - Havuçta 4 kat daha fazla mineral (magnezyum)
- Kayda değer sonuçlar: Her bir sebzenin rengi ve dokusu harika bir şekilde korunur.
- Her bir sebze gerçek lezzetini en iyi şekilde korur ve aynı anda pişirildiğinde diğer sebze türleriyle karışmaz.

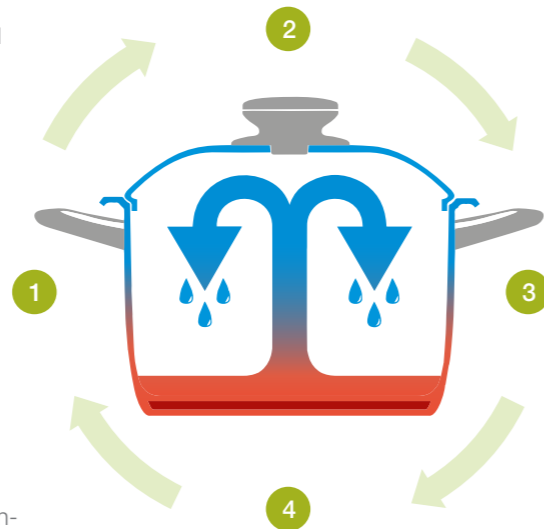
\*Geleneksel suda sebze pişirme yöntemiyle karşılaştırıldığında. Bilimsel olarak kanıtlanmış: Kaynakça: AMC International tarafından Viyana Üniversitesi, Avusturya (2006), Koblenz Üniversitesi, Almanya (2009), Sion Üniversitesi, İsviçre (2009) işbirliğiyle yapılan çeşitli araştırmalar.

Tencerenin tabanı, soğutma duvarı bölgesi ve kapak arasında işleyen kapalı bir döngü vardır:

Buhar...

1. yükselir
2. kapakta soğur
3. kapaktan geri damlar
4. ve yeniden ısınır.

Sebzeler işte bu döngüde çok az suyla özenle pişer. Sonuç: Her şey özgün lezzetinde olur ve önemli bileşenler korunur.



## Prensip özetle şöyledir:

- Sebzeyle ıslak haldeyken soğuk tencereye koyun. Kapağını kapatarak en yüksek kademede ısıtın.
- Kırmızı gösterge sebze aralığına ulaşır ulaşmaz, kademeyi düşürün. Kırmızı gösterge sebze aralığı ile durma penceresi arasında dengede kalır. Kırmızı gösterge durma penceresini aşarsa, enerji beslemesini biraz daha azaltın, kapatın veya tencereyi ocaktan alın. Kırmızı gösterge sebze aralığının altına düşerse, enerji beslemesini artırın.



## Sebze aralığı

Kırmızı gösterge bu pencereye ulaştığında, su ilavesiz pişirme için mükemmel sıcaklığa ulaşılmıştır ve enerji beslemesi azaltılabilir.

## Sebzelerin sıcaklık aralığı

Kırmızı gösterge pişirme esnasında bu alanda bulunmalıdır.

## Durma penceresi

Azami sıcaklığı gösterir. Kırmızı gösterge bu pencereye ulaştığında, enerji beslemesini minimuma indirin ya da tamamen kapatın.





## Türlü örneğinde su ilavesiz pişirme:



Sebzeleri tarife göre hazırlayın, kısaca durulayın ve ıslak halde soğuk tencereye yerleştirin. Kapağı yerleştirin.

En iyi sonucun elde edilmesi için tencerenin  $\frac{1}{3}$  ila  $\frac{2}{3}$  oranında dolu olması gerekir.



Kırmızı gösterge sebze aralığına gelene kadar tencereyi en yüksek kademede ısıtın.



(Bu en iyi Audiotherm ile yapılır. Böylelikle göstergeyi gözlemeniz gerekmez, Audiotherm bir şey yapılması gerektiğinde sizi uyarır.)



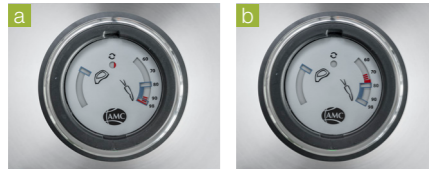
Kırmızı gösterge sebze aralığına ulaştığında, kırmızı göstergenin sebze ve durma penceresi arasındaki alanda kalması için düşük kademeye geçin.



Eğer...

a durma penceresine ulaşırsa: Enerji beslemesini biraz daha azaltın, kapatın veya tencereyi ocaktan alın.

b kırmızı gösterge sebze penceresinin altına düşerse, enerji beslemesi artırılmalıdır.



Pişirme süresinin sonunda sebzeler hemen servis edilebilir veya işlenebilir (örn. lezzetlendirilebilir veya üzeri pişirilebilir).

**0:15 dakika**

### Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:

- Sebzeler en azından ıslak olmalıdır. Sebzeler az miktarda suyla pişirilecekse (Brüksel lahanası gibi), yanmalarını önlemek için tencereye yaklaşık 2 yemek kaşığı su eklemenizi öneririz. Aynı husus uzun süre beklemiş sebzeler için de geçerlidir (patateslerde olduğu gibi).
- Pişirme sırasında kapağı uzun süre açık tutarsanız, çıkan buharı telafi etmek için iki yemek kaşığı sıvı ekleyin.
- Şişen yiyecekleri pişirirken (pirinç, sütlaç, baklagiller gibi) tencere en fazla  $\frac{1}{3}$  oranında doldurulmalıdır, aksi takdirde taşma riski oluşur.
- Her ocak başkadır! Bazı yeni endüksiyonlu ocakların gücü (Watt) diğer ocaklara kıyasla yüksektir ve dolayısıyla çok hızlı ısınır. Yanmayı önlemek için enerjiyi süratle ayarladığınızdan emin olun.
- Bu yöntemle sadece sebze hazırlamakla kalmaz, aynı zamanda sebzelerin üzerinde balık parçaları veya karides gibi deniz ürünleri de pişirebilirsiniz. Tavsiyemiz, sebzeleri önce tarifte belirtilenden daha kısa bir süreyle pişirmeniz ve ardından üzerlerine örneğin karidesleri yayarak ve 3-4 dakika daha pişirmenizdir.

Farklı malzemelere ilişkin pişirme süreleri sayfa 56-58'deki pişirme süreleri tablosundan öğrenilebilir. Birbirinden renkli AMC tariflerini [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) adresinde bulabilirsiniz.



# Secuquick softline ile hızlı pişirme

Hızlı pişirme özellikle uzun süre pişmesi gereken yemekler için uygundur. Bu yöntemde yemekler Soft alanında 103-113 °C ve Turbo alanında 108-118 °C arasında olmak üzere 100 °C'nin üzerindeki sıcaklıklarda yüksek basınç yardımıyla pişer. Yüksek sıcaklıklar sayesinde Secuquick softline ile geleneksel pişirme yöntemlerine kıyasla daha hızlı yemek pişirebilirsiniz.

## Avantajlarınız:

- Yüksek sıcaklık sayesinde yemekler geleneksel yöntemlerden daha hızlı hazırlanır.
- 20 ve 24 cm'lik herhangi bir AMC tencere, düdüklü tencereye dönüştürülebilir.\*
- Daha kısa pişirme süreleri sayesinde %50'ye varan oranda enerji tasarrufu
- Geleneksel pişirme yöntemlerine kıyasla %80 zaman tasarrufu

\* Secuquick softline ile en sığ modelleri (20 cm/2,3 l ve 24 cm/2,5 l) kullanmamanızı öneririz. Daha fazla bilgiye Secuquick softline kullanma talimatlarından ulaşabilirsiniz.

## Prensip özetle şöyledir:

- Tencere istenen malzemelerle doldurulur, Secuquick softline ile kapatılır ve en yüksek kademede ısıtılır.
- Kırmızı göstere istenen pencereye ulaşır ulaşmaz (Soft veya Turbo), kademe düşürülür.
- Pişirme süresi boyunca enerji beslemesi, kırmızı göstere birinci ve ikinci Soft veya Turbo penceresi arasındaki optimum alanda olacak şekilde ayarlanmalıdır.

## soft turbo

Kırmızı göstere ilk pencereye ulaştığında, Soft veya Turbo hızlı pişirme için mükemmel sıcaklığa ulaşılmıştır ve enerji beslemesi azaltılabilir. Kırmızı göstere birinci ve ikinci Soft veya Turbo penceresi arasındaki optimum alanda bulunmalıdır. İkinci pencereye ulaştığında, enerji beslemesi kapatılabilir veya minimuma indirilebilir.



## Risotto örneğinde hızlı pişirme (Soft hızlı pişirme):

Kullanmadan önce ilk olarak Secuquick softline kullanma talimatlarını okuyun.



Tarifte belirtilen bütün malzemeleri soğuk tencereye koyun, Secuquick softline'i üzerine yerleştirin ve kapatın.

Secuquick softline'i en fazla 2/3 oranında doldurun. İstisnalar: Sütlaç, et suyu, türlü, güveçte makarna, baklagil vs. gibi pişerken şişen ya da köpüren gıdaları en fazla 1/2 oranında doldurun. Soya fasulyesi gibi kabuklu baklagilleri en fazla 1/3 oranında doldurun.



Kırmızı göstere Soft penceresine gelene kadar tencereyi en yüksek kademede ısıtın.



(Bu en iyi Audiotherm ile yapılır. Böylelikle göstereyi gözlemeniz gerekmez, Audiotherm bir şey yapılması gerektiğinde sizi uyarır.)



Kırmızı göstere birinci Soft penceresine ulaştığında, kırmızı göstergenin (birinci ve ikinci Soft penceresi arasındaki) optimum pişirme alanında kalması için ocağı düşük kademeye geçirin.



Eğer...

- ikinci Soft penceresine ulaşırsa: Enerji beslemesini biraz daha azaltın ya da kapatın. Gerekirse tencereyi kısa bir süre ocağın üzerinden alın
- kırmızı göstere birinci Soft penceresine düşerse, enerji beslemesini artırın.







Pişirme süresi dolduktan sonra Secuquick softline'ın basıncını alın (basınç alma seçeneklerine bakın).



Tarife göre lezzetlendirin, çeşnilendirin veya örneğin üzerini pişirerek işleyin.

Soft alanında hangi yemeği, Turbo alanında hangi yemeği pişiririm?

- soft**
- Uzun pişirme süreli sebzeler (örn. kabuklu patates, Brüksel lahanası veya kırmızı lahana)
  - Dondurulmuş sebzeler
  - Makarna, pilav
  - Çavdar, polenta, kinoa veya durum buğdayı gibi uzun pişirme süreli tahıllar
  - Risotto

- turbo**
- Gulaş veya rosto gibi etli yahniler, rulet, bütün tavuk
  - Et suyu
  - Fasulye, nohut, kahverengi veya yeşil mercimek gibi baklagiller





## Açabilmek için Secuquick softline'ın basıncını nasıl alabilirim?

### Akan suyun altında:



**Yöntem:**  
Pişirme süresi dolduktan sonra tencereyi eviyeye yerleştirin ve kapağın üzerine soğuk su akıtın. Soğuk su tencere içindeki sıcaklığı hızla düşürür, kırmızı gösterge birinci Soft penceresinin biraz altına düştüğünde basınç boşalır ve Secuquick softline açılabilir.

#### Avantajlar:

- Hızlı ve kontrollü basınç alma
- Buhar sızmaz = koku çıkmaz

### Basıncının kendiliğinden boşalmasını sağlama: Soğutun ve pişirmeye devam



**Yöntem:**  
Pişirme süresi tamamlandıktan sonra tencereyi ters döndürülmüş kapağa yerleştirin ve kırmızı gösterge birinci Soft penceresinin biraz altına düşerek Secuquick softline açılabilir hale gelene kadar bekleyin.

**Önemli:**  
Secuquick softline'ın basıncını almak için gereken süre pişirme süresine eklenmelidir. Örnek: Pilav çoğu durumda P zaman programıyla (= 20 saniye) pişirilebilir ve ardından Secuquick softline'ın basıncı kendiliğinden boşaltılabilir. Secuquick softline'ın basıncını boşaltması için gereken dakikalar da pişirme süresine dahildir. Bunun için ilgili tarife bakın.

#### Avantajlar:

- Enerji tasarruflu
- Buhar sızmaz = koku çıkmaz

### Sarı düğmeyle: Buharı tahliye edin



**Yöntem:**  
Pişirme süresi tamamlandıktan sonra tencereyi ısıya dayanıklı bir zemin üzerine veya ters döndürülmüş bir kapağa yerleştirin. Ventil arkaya bakmalıdır. Kırmızı gösterge birinci Soft penceresinin biraz altına düşerek Secuquick softline açılabilir hale gelene kadar parmağınızla sarı buhar tahliye düğmesine basın.

#### Dikkat:

- Çıkan buhar sıcaktır ve yanıklara yol açabilir.
- Şişen ve/veya köpüren yiyeceklerde kullanmayın, çünkü bunlar dışarı çıkarak ventili tıkalabilir.

#### Avantajlar:

- Hızlı ve kontrollü basınç alma

### Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:

- Buhar basıncını oluşturmak için düşük bir miktar sıvı (yakl. 1 fincan) yeterli olur. Bu miktar tencerenin büyüklüğüne, yiyeceğe ve tarife bağlıdır. Yiyeceğin yeterli sıvı içermesi durumunda sıvı eklenmeyebilir (tarifteki bilgilere dikkat edin).
- Isınma sırasında üst ve alt kapakların arasından buhar ve birkaç damla su sızabilir. Bu durum pişirme sürecini etkilemez.
- Kavruk tadı kaybetmek istemeyenler hızlı pişirme öncesinde normal kapağı ve Visiotherm'i kullanarak örneğin soğan ve/veya eti yağ eklemeyen kızartabilirler.
- Dondurulmuş sebzeleri veya patatesleri buhar basıncıyla pişirmek için Softiera süzgeç aparatını kullanmanızı öneririz.
- Dödüklü kapağını görünce "büyükanne mutfağı" ve geleneksel yemekler gelir çoğumuzun aklına, ama Secuquick softline ayrıca tek tencerede makarna ve risotto gibi modern yemekleri veya mercimek ve yahni yemeklerini çabucak ve kolayca hazırlamak için de kullanılabilir.
- Secuquick softline bilhassa kontrollü pişirme için uygundur.

Farklı malzemelere ilişkin pişirme süreleri sayfa 58'deki pişirme süreleri tablosundan öğrenilebilir.

Birbirinden renkli AMC tariflerini [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) adresinde bulabilirsiniz.

### Açmaya ilişkin genel bilgiler:

Pratik kural şudur: Kırmızı gösterge birinci Soft penceresinin biraz altına iner inmez Secuquick softline basınçsız hale gelir ve açılabilir. Açarken zorlamayın - Secuquick softline yalnızca basıncı boşaldığında açılabilir.



# EasyQuick ile buharda pişirme

Özellikle buharda balık ve deniz ürünleri yemeği, sebze, köfte ve daha birçok yiyecek pişirmek için uygundur. Buharlı pişiricide yapılabilen her şey EasyQuick için de önerilir.

## Avantajlarınız:

- Pişirme alanı çok daha küçük olduğundan ve daha az suya ihtiyaç duyulduğundan daha az enerji sarfiyatı ve ayrıca geleneksel buharlı pişiricilere kıyasla daha hızlı ısınma.
- 20 veya 24 cm çapındaki her AMC tencere buharlı pişirici olarak kullanılabilir.
- İki farklı tencere boyutu için tek kapak
- Pişirmede olduğu gibi özenli hazırlama: Bu sayede elde edebileceğiniz\*:
  - Brokolide %30 daha fazla klorofil<sup>1</sup>
  - Brokolide %50 daha fazla biyoaktif bitki özütü<sup>1,2</sup>
  - Havuçta %30 daha fazla β-karoten (provitamin A)<sup>1,3</sup>

\*Geleneksel suda sebze pişirme yöntemiyle karşılaştırıldığında. Kaynakça: 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

## Prensip özetle şöyledir:

- Tencereyi belirtilen miktarda sıvıyla doldurun, Softiera aparatını malzemelerle birlikte yerleştirin.
- Uygun bir contaya (20 veya 24 cm) sahip EasyQuick'i yerleştirin ve buhar aralığına kadar en yüksek kademede ısıtın.
- Buhar aralığına ulaştığında düşük kademeye ayarlayın ve dilediğiniz süre boyunca buharda pişirin. Pişirme işlemi esnasında kırmızı göstergenin her zaman buhar aralığı ile durma çizgisi arasında olduğundan emin olun (ocağı buna göre ayarlayın).



## Buhar aralığı

Kırmızı gösterge bu pencereye ulaştığında, buharda pişirme için mükemmel sıcaklığa ulaşılmıştır. Kırmızı gösterge buhar aralığı ile durma çizgisi arasındaki alanda bulunmalıdır.

## Balık rulosu örneğinde buharda pişirme:

Kullanmadan önce ilk olarak EasyQuick kullanma talimatlarını okuyun.



Tencereye yakl. 100 ml su koyun, balık rulolarını Softiera aparatına ve bunu da tencerenin içine yerleştirin.

Buharda pişirme yeterli miktarda sıvı gerektirir. Pratik kural şudur:

- Ø 20 cm tencereyakl. 100 ml
- Ø 24 cm tencereyakl. 150 ml
- Ø 38 cm oval yakl. 200 ml



Kırmızı gösterge buhar aralığına gelene kadar tencereyi en yüksek kademede ısıtın.



(Bu en iyi Audiotherm ile yapılır. Böylelikle göstergiyi gözlemeniz gerekmez, Audiotherm bir şey yapılması gerektiğinde sizi uyarır.)



Kırmızı gösterge buhar aralığına ulaştığında, kırmızı göstergenin (buhar penceresi ve durma çizgisi arasındaki) optimum pişirme alanında kalması için ocağı düşük kademeye geçirin.



Kırmızı gösterge buhar penceresinin altına düşerse, enerji beslemesini artırın.



İstenen pişirme süresinin ardından (yakl. 3 dakika) balık rulolarını servis edin.

Buharda pişirme bilhassa kontrollü pişirme için uygundur.



**Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:**

- Pişirme işlemi esnasında gerekli olmayan contaları çıkarmanızı öneririz.
- EasyQuick ile buharda pişirme esnasında tencerenin içine bakmak için kapağı açmak sorun değildir. Bu yüzden isteğe göre daha kısa buharda pişirme süresine sahip başka malzemeleri daha sonra ekleyebilir veya bunlarla yemeği süsleyebilirsiniz. Kapağı tekrar takın ve her zamanki gibi buharda pişirmeye devam edin (kırmızı gösterge buhar alanına gelene kadar ısıtın vs.).

**Diğer buharda pişirme türleri:**

- Buharda pişirme sıvısı olarak elbette sadece su kullanılmayabilir. Ayrıca et suyu veya şarap da kullanılabilir ve ardından bunlardan bir sos yapabilirsiniz.
- Enerji tasarruflu yöntem: Bazı yemekleri pişirirken daha kısa bir pişirme süresi seçebilir ve ocağı daha erken kapatabilirsiniz. Kapsül tabanda kalan ısı sayesinde -tencerenin büyüklüğüne veya kapasitesine bağlı olarak- yemek uzun süre boyunca pişmeye devam edecektir.

Farklı malzemelere ilişkin pişirme süreleri sayfa 58'deki pişirme süreleri tablosundan öğrenilebilir. Birbirinden renkli AMC tariflerini [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) adresinde bulabilirsiniz.



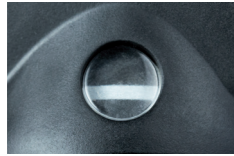


# Navigenio ile fırınlama ve gratenleme

Pizza, kek ve ekmeğin yanı sıra sebze gratenleme için de uygundur. Ayrıca gratenleme işleyle kabuklu et yemekleri de hazırlanabilir.

## Avantajlarınız:

- 20 ve 24 cm'lik herhangi bir tencere Navigenio ile fırına dönüştürülebilir.
- Hızlı ve enerji tasarruflu: Fırında pişirmeye kıyasla daha az alanın ısıtılması gerekir.



Düşük kademe (-), ekmeğin veya kek gibi daha uzun pişirme süresi gerektiren her şey için uygundur.



Yüksek kademe (=), üzeri peynirle pişirilen gratenler veya pizza gibi hızla gratenlenmesi ve kısa süre pişirilmesi gereken her şey için uygundur.

## Prensip özetle şöyledir:

### Fırınlama (-)

Fırınlama esnasında tencere genellikle kızartma penceresine kadar ısıtılır ve ardından ters döndürülmüş kapak ya da ateşe dayanıklı bir zemin üzerine yerleştirilir veya tarife bağlı olarak ocak üzerinde bırakılır. Hamur işleri (kek, ekmeğin vs.) konduktan sonra Navigenio baş aşağı çevrilerek düşük kademede pişirilir.

### Gratenleme (=)

Gratenlemede "=" kademesinde üstten ısıtılarak yemeklerin üzerleri pişirilir veya gratenlenirler.

## Pizza örneğinde fırınlama/gratenleme:

Kullanmadan önce ilk olarak Navigenio kullanma talimatlarını okuyun.



Boş tencereyi kızartma penceresine kadar kademe 6'da ısıtın.



Kızartma penceresine ulaştığında kapağı kaldırın. Pizzanın altını yerleştirin ve üzerini kaplayın.



Tencereyi ters döndürülmüş kapağa yerleştirin ve Navigenio'yu baş aşağı koyun. Navigenio'yu yüksek kademeye ayarlayın ve pişirerek sonlandırın.

**0:02 dakika**

Bu en iyi Audiotherm ile yapılır: Navigenio açıldıktan sonra kırmızı/mavi yanıp sönmeye başladığında Audiotherm'de 2 dakikayı girin - kablosuz bağlantı sembolü belirir.



Pişirme süresinin sonunda tencereyi yeniden Navigenio'nun üzerine koyun (kademe 6'da) ve sonraki pizzayı koyarak pişirin.

### Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:

Navigenio ile (geleneksel fırınlara kıyasla) çok daha küçük pişirme odalarını ısıttığınız için bu oldukça enerji tasarruflu bir pişirme yöntemidir. Öte yandan, böylesine özenle geliştirilmiş bir sistemin beraberinde getirdiği kısıtlar da vardır - ilgili tariflere dikkat etmenizi öneririz. Miktarlardaki, malzemelerdeki vs. farklılıklar pişirme sonuçlarında da farklılıklara yol açabilir.

"Fırınlama" esnasında tarifte yazılanlara tam olarak riayet edilmesini öneririz. Gratenleme/üzerini pişirme işlemlerinde ise yaratıcılığınızı serbest bırakabilirsiniz. İster basit peynirli ekmeğin, ister rengarenk sebzeli ve makarnalı klasik gratenler yapın - hayal gücünüzün sınırı olmaz.



# oPan ile açık kızartma

Özellikle yumurtalı yemekler veya yassı ekmekler gibi kısa sürede kızartılan hızlı yemekler ve atıştırmalıklar için uygundur.

## Avantajlarınız:

- Kolay, karmaşık olmayan yemek hazırlama

## Prensip özetle şöyledir:

oPan mükemmel kızartma sıcaklığına kadar ısıtılır ve ardından yiyecekler yağla veya yağsız kızartılır.



Bu yöntemde mükemmel kızartma sıcaklığı Visiotherm ile değil, bir damla suyla kontrol edilir. Yine burada da: Mükemmel kızartma sıcaklığına ulaşıldığında, yemek kolaylıkla hazırlanabilir.

## oPan ile mükemmel kızartma sıcaklığını nasıl bulurum?

### Yağsız açık kızartmada sıcaklık kontrolü - dans eden su damlasıyla

Yöntem:

1. oPan' i en yüksek kademede ısıtın (sayfa 47'deki ısıtma sürelerine bakın).
2. Tavaya birkaç damla su koyun. Bir su damlası tavanın zemininde buharlaşmakla kalmayıp "dans etmeye" başladığında tavanın zemini kızartma için mükemmel sıcaklığa ulaşmış demektir.
3. Düşük kademeye ayarlayın ve yiyeceği ekleyin.
4. Yiyecek tavadan ayrılır hale geldiğinde diğer yüzünü de pişene kadar kızartın.



Dikkat:

Isıtma ve kızartma esnasında oPan' i asla gözetimsiz bırakmayın. Tavanın çok fazla ısınması ve malzemelerin yanması riski oluşur.

### Yağlı kızartmada sıcaklık kontrolü

Yöntem:

1. Isıtmadan önce soğuk oPan'a birkaç damla su koyun. Ardından oPan'ı en yüksek kademede ısıtın.
2. Su damlacıkları buharlaşmaya başladığında ocağı düşük kademeye getirin, yağı oPan'a yayın ve yiyeceği oPan'a koyun.
3. Yiyecek tavadan ayrılır hale geldiğinde diğer yüzünü de pişene kadar kızartın.



Dikkat:

Yağı asla gözetimsiz ısıtmayın. Yağ fazla kokmaya başladığında çok ısınmış demektir.



## Krep örneğinde açık kızartma:



oPan'ı en yüksek kademede ısıtın ve kısa süre bekleyin.



Tavaya birkaç damla su koyun. Bir su damlası tavanın zemininde buharlaşmakla kalmayıp "dans etmeye" başladığında tavanın zemini kızartma için mükemmel sıcaklığa ulaşmış demektir.



Düşük kademeye getirin, bir kepçe hamur dökün ve hamurun eşit şekilde dağılması için tavayı çevirin.



Hamurun üstünde kabarcıklar oluşmaya ve krep kolayca ayrılır hale geldiğinde krep'i çevirin ve pişene kadar kızartın.



Tüm krepleri kızartın. İstenen koyulaşma derecesi enerji beslemesi artırılarak veya azaltılarak elde edilebilir.

## oPan' ınız hızlıdır!

### Farklı ocaklardaki pişirme süreleri



Elektrikli ocak / Navigenio yakl. 3 dakika



Gazlı yakl. 2 dakika



Endüksiyonlu yakl. 1 dakika

### Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:

- Doğru kızartma sabır gerektirir: Yiyecek henüz tavadan ayrılmıyorsa, daha mükemmel bir şekilde kızarmamıştır ve çevirmek için beklemeli ya da enerji beslemesi artırılmalıdır.
- Yiyecekleri çevirmek için çok ince bir spatula kullanın, bu, hassas yiyeceklere zarar vermez, pratik ve kullanışlıdır.
- Arka arkaya birkaç kez kızartma yapmak isterseniz, sıcaklığı kontrol etmek için iki seçeneğiniz vardır:
  - Arada su damlası testi yapın: Su damlası artık dans etmiyorsa, ...
  - Yemeğin rengindeki koyulaşmayı kontrol edin: Çok açıksa, ... .. enerji beslemesini bir kademe daha artırın.
- Kızartmayı bitirdikten sonra, yanık yerlerin kolayca temizlenebilmesi için hemen su dökün.
- Doğru kızartma sıcaklığı AMC kapak ve Visiotherm ile de bulunabilir. Kapağı yerleştirin. Kırmızı gösterge kızartma penceresine geldiğinde optimum kızartma sıcaklığına ulaşılmıştır.

Başka tarifleri [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) adresinde bulabilirsiniz.



# HotPan ile yağda kızartma

Patates kızartması, tavuk parçacıkları veya lokma gibi yağda kızartılan klasik yiyeceklerin kızartılması için uygundur. Bu yöntemde kızartma yağının sıcaklığı Visiotherm ile kontrol edilir. Böylece yağda kızartma için optimum başlangıç sıcaklığı sağlanmış olunur.

## Avantajlarınız:

- Sıcaklık kontrolü sayesinde yağ aşırı ısınmaz. Bu da sağlığa zararlı akrilamid veya akrolein oluşmadığı anlamına gelir.
- Optimum sıcaklık sayesinde kızarmış yiyecekler fazla yağ emmez - dışı gevrek olur ve içi sulu kalır.

## Prensip özetle şöyledir:

- Tencereye yağ koyun, kapağını kapatarak ocağın en yüksek kademesinde ısıtın.
- Kırmızı gösterge kızartma aralığına ulaşır ulaşmaz kapağı kaldırın, kızartma malzemesini koyun, ocağı orta kademeye getirin ve kızartın.



## Yağ hakkında bilinmesi gereken her şey:

Esas olarak rafine ayçiçeği, yerfıstığı veya zeytinyağı gibi ısıya oldukça dayanıklı tüm yağlar uygundur. Şişenin üzerindeki sıcaklık bilgilerine dikkat edin.

Kızartma işleminden sonra yağ tekrar kullanılabilir: soğumaya bırakın, süzgeçten geçirin ve şişelere doldurun. İpucu: Karışıklıkları önlemek için şişeleri etiketleyin. Yağ, ışıktan korunan ve kuru bir yerde saklanmalıdır.

Yeniden kullanılan yağ kokmaya başlarsa, rengi koyulaşırsa veya yiyecekler artık çıtır çıtır olmazsa, yağ kötüleşmiştir ve bundan böyle kullanılmamalıdır.

## Tavuk parçacıkları örneğinde yağda kızartma:

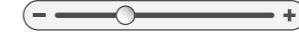


Tencereye yağ koyun, kapağını kapatın. En yüksek kademeye getirin ve kırmızı gösterge kızartma aralığına ulaşmaya kadar ısıtın (bunu en iyi Audiotherm ile yapabilirsiniz).

Kızartma yağı en fazla HotPan tutamaklarının takılı olduğu yüksekliğe kadar doldurulmalıdır.



Kırmızı gösterge kızartma aralığına geldiğinde enerji beslemesini azaltın.



Tavuk parçacıklarını yerleştirin, kapağı kapatın ve döndürme noktasına ulaşana kadar kızartın.

Yağdaki sıcaklık düşüşü çok artacağı için tavayı aşırı doldurmayın. Sıcaklık çok düşükse yiyecekler çok fazla yağ emer. Böyle bir durumda, kızartma yağı tekrar fokurdamaya başlayana kadar sıcaklığı artırın.



Parçacıkları çevirin ve dilerseniz üzerini biraz açarak pişene kadar kızartın. Dışarı alın ve kağıt havlunun üzerinde yağının damlamasını bekleyin.



**Başarılı yemekler için ipuçları ve püf noktaları:**

- Su içeriği yüksek yiyecekler en iyi açık bir şekilde kızartılır. Çıtır bir sonuç elde etmek için nem buharlaşabilmelidir.
- Kapağı kapalı halde daha uzun süre kızartmanız gerekiyorsa, yağın içeri damlamasını ve sıçramasını önlemek için kapağın iç tarafında oluşan damlacıkları arada kağıt havluyla silmeniz önerilir.
- Asla çok uzun süre boyunca ve çok yüksek ısıda kızartma yapmayın. Böylece akrilamid ve akrolein (toksik maddeler) oluşumu önlenir. Altın sarısı kahverengiden daha sağlıklıdır!
- Dondurulmuş ürünler önceden çözülmeden kızartılmalıdır.

Patates kızartması dışında da deneyebileceğiniz, mesela kızarmış karnabahar gibi çok sayıda heyecan verici yemek seçeneklerimiz var: [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) adresinde bulabilirsiniz.





# 60 °C işlevi

Özellikle ısıtma ve aynı zamanda yiyecekleri 60 °C'de fümeleme ya da vakumda pişirme için uygundur. Bu yöntem için en iyisi Navigenio ve Audiotherm'i birlikte kullanmaktır. Tencerenin içi yavaşça 60 °C'ye ısıtılır ve sıcaklık sabit tutulur.

## Avantajlarınız:

- Yiyecekler özenle ısıtılır
- Navigenio ve Audiotherm ile sıcaklık ve zaman kontrolü sayesinde pratik ısıtma
- Fümelemek bile artık kolay



Isıtma, fümeleme ve vakumda pişirme için 60 °C işlevi

60 °C işleviyle neler yapılabilir?

## Isıtma

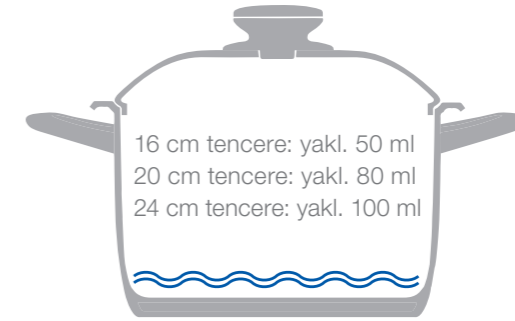
Audiotherm ile yemekler Visiotherm ve Navigenio kullanılarak özenle ve kolayca ısıtılabilir.

## Prensip özetle şöyledir:

- Isıtılacak yemekleri tencereye koyun, kapağını kapatın.
- Tencereyi Navigenio'nun üzerine yerleştirin, Audiotherm'in 60 °C işlevini ayarlayın ve Navigenio'yabağın.
- 60 °C sıcaklığa ulaştığında Audiotherm sizi bilgilendirir.

## En iyi sonuçlar için şunlara dikkat edin:

Isıtılacak yemekler çok kuru olmamalıdır. Yanık olmaması için tencerenin dibinde yeterince sıvı bulunmalıdır. Tencereye her zaman yemeği eklemeyen dibi iyice kaplanacak ölçüde sıvı koyun:



- Sıvıların (örn. çorba, süt, nişastasız sos) 60 °C'ye kadar ısıtılması için kılavuz süre değerleri:  
1 litre: yakl. 10-15 dakika  
3 litre: yakl. 25-30 dakika
- Isıtma işlevi manuel modda ve her tür ocakta kullanılabilir. Bu durumda hep daha düşük bir kademeyi seçin (maks. 1/3 enerji beslemesi).

## Fümeleme

60 °C işlevi seçili tarifler için (örn. balık veya ördek göğsü) fümeleme ve vakumda pişirme imkanı sağlar.

## Prensip özetle şöyledir:

- Duman oluşturmak için fümeleme talaşlarını tencerenin içinde alüminyum folyo üzerinde kızartma penceresine kadar ısıtın.
- Ardından hazırlanan yemeği süzgeç aparatının üzerine yerleştirin.
- Tencereyi Navigenio'nun üzerine yerleştirin, Audiotherm'in 60 °C işlevini ayarlayın ve "A" ayarıyla Navigenio'ya bağlanın. Yiyecek şimdi fümeleneyecektir.
- [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) adresindeki tarif örneklerimizden ilham alabilirsiniz.

Fümeleme, uzun süren bir işlemdir. AMC ile bile örneğin somon filetosunun fümelenmesi ortalama 45 dakika sürer.



### Vakumda pişirme

60 °C işlevi, vakumda pişirme yöntemiyle tam olarak 60 °C'de yemek pişirmeye imkan sağlar.

#### Prensip özetle şöyledir:

- Et veya balık parçalarını ısıya dayanıklı bir folyo içinde ot, sarımsak ya da yağlarla birlikte vakumlayın.
- Tencereye su doldurun, folyo içindeki eti ekleyin, kapağını kapatın.
- Tencereyi Navigenio'nun üzerine yerleştirin, Audiotherm'in 60 °C işlevini ayarlayın ve "A" ayarıyla Navigenio'ya bağlanın.
- Ardından eti folyodan çıkarın, kağıt havluyla kurulayın ve AMC yöntemiyle yağ eklemeyen her tarafını kısa bir süre kızartın.

Şu yiyecekler vakumda pişirme için uygundur:



#### Dana

Maks. 750 g ağırlığa kadar biftek, fileto ve kemiksiz sırt



#### Sığır

Maks. 750 g ağırlığa kadar biftek, fileto, antrkot ve rozbif



#### Domuz

Fileto



#### Kuzu

Kemiksiz sırt



#### Balık

Derisiz taze fileto, karides ve deniz tarakları pişirildikten sonra kızartılmaz





# Sizin için buradayız

AMC dünyasıyla tanışmanızı ve belki de yeni tencere ve tavaların hala alışmadığınız kullanımını kolaylaştırmak için bireysel AMC danışmanınız tavsiyeleriyle yanınızda olmaktan mutluluk duyacaktır. Siz de dahil olacak ve destekleneceksiniz – bu servisten yararlanın!

İlham almak ve ardından pişirmek için sayısız yemek tarifi fikrini – tamamen AMC ürünlerine göre uyarlanmış olarak – burada bulabilirsiniz [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info).

AMC'nin tüm ürün çeşitlerine [www.amc.info/Produkte](http://www.amc.info/Produkte) adresinden ulaşabilirsiniz. Ancak şunu düşünün: Diğer AMC ürünlerine ilgi duyuyorsanız bireysel AMC danışmanınız bilgilendirmeleriyle size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

**AMC'ye gösterdiğiniz ilgiden dolayı memnuniyet duyar ürünlerinizden büyük keyif almanızı ve keyifli yemek pişirme deneyimleri yaşamamanızı dileriz!**



## İletişimde kalın:




### Web sitesi

[www.amc.info/Produkte](http://www.amc.info/Produkte)  
[www.amc.info/Rezeptwelt](http://www.amc.info/Rezeptwelt)

### Rezept-Community

 [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)

### Sosyal medya

 AMC International  
 AMC International  
 amc\_international



## AMC pişirme süresi tablosu

	Sebze aralığında pişirme		EasyQuick ile pişirme		Secuquick softline ile pişirme		
	Pişirme süresi (dakika)	Softiera aparatıyla	Pişirme süresi (dakika)	Softiera aparatıyla	Pişirme süresi (dakika)	Soft / Turbo	Softiera aparatıyla
<b>Kategori / Yiyecek</b>							
<b>Sebze ve patates</b>							
Balkabağı (örn. boz ceviz, Hokkaido), küpler halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Brokoli, parçalar halinde	12		10	✓	3	Soft	✓
Brüksel lahanası	20		16	✓	4	Soft	✓
Çiğ lahana turşusu	45		36	✓	15	Soft	
Dolmalık biber, şeritler halinde	10		8	✓	-		
Enginar, parçalar halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Havuç, dilimler halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Ispanak	2		2	✓	-		
Karnabahar, parçalar halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Kabak, dilimler halinde	5		4	✓	-		
Kereviz kökü, parçalar halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Kırmızı pancar, küpler halinde	25		20	✓	5	Soft	✓
Kıvırcık lahana, şeritler halinde	25		20	✓	5	Soft	✓
Kırmızı ve beyaz lahana, ince şeritler halinde	30		24	✓	6	Soft	✓
Kuşkonmaz, beyaz	20		16	✓	-		
Kuşkonmaz, yeşil	15		12	✓	-		
Patates, küçük küpler halinde	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Patates, soyulmamış, orta büyüklükte	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Patlıcan, parçalar halinde	10		8	✓	-		
Pırasa, parçalar halinde	5		4	✓	-		
Piramit karnabahar, parçalar halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Pazı, şeritler halinde	8		6	✓	-		
Rezene, ikiye bölünmüş	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Sakız otu	15		12	✓	3	Soft	✓
Sap kereviz, parçalar halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Sebze, karşık	15		12	✓	3	Soft	✓
Sebze, doldurulmuş (küçük, örn. mantar)	-		6	✓	-		
Sebze, doldurulmuş (büyük, örn. kabak)	-		12	✓	-		
Tatlı patates, küçük küpler halinde	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Taze bezelye	10		8	✓	-		
Taze fasulye, parçalar halinde	20		16	✓	4	Soft	✓
Yabani havuç, dilimler halinde	15		12	✓	3	Soft	✓
Yeşil lahana (kale)	25		20	✓	5	Soft	✓
Yer lahanası, dilimler halinde	15		12	✓	3	Soft	✓

	Sebze aralığında pişirme		EasyQuick ile pişirme		Secuquick softline ile pişirme		
	Pişirme süresi (dakika)	Softiera aparatıyla	Pişirme süresi (dakika)	Softiera aparatıyla	Pişirme süresi (dakika)	Soft / Turbo	Softiera aparatıyla
<b>Kategori / Yiyecek</b>							
<b>Pirinç ve tahıl</b>							
Gereken sıvı miktarı için paketin üzerindeki bilgilere dikkat edin.							
Basmati ve yasemin pirinci	15		-		4	Soft	
Bulgur	20		-		7	Soft	
Dan	15		-		5	Soft	
Durum buğdayı	10		-		3	Soft	
Gevrek arpa	45		-		15	Soft	
Kara buğday	15		-		5	Soft	
Kaynatılmış pirinç ve risotto	20		-		7	Soft	
Kepekli pirinç	45		-		17	Soft	
Kinoa	20		-		7	Soft	
Kuskus	5		-		-		
Polenta (Bramata)	40		-		12	Soft	
Yaban pirinci	55		-		20	Soft	

### Erişte / makarna

Yaklaşık iki katı sıvı ile. Paketin üzerinde belirtilen pişirme süresi.

Belirtildiği gibi				Belirtile-nin %50'si	Soft
-------------------	--	--	--	----------------------	------

### Taze makarna ve hamur işleri

Buharda mantı	-		15	✓	-
Doldurulmuş makarna (dondurulmuş) örn. Ravioli, Tortellini	-		5	✓	-
Köfte	-		8	✓	-
Mantı örn. Wan Tan, Peleni	-		10	✓	-
Taze erişte/makarna (dondurulmuş) örn. Spätzle, Gnocchi	-		Belirtile-nin %50'si	✓	-

### Baklagiller

Gereken sıvı miktarı için paketin üzerindeki bilgilere dikkat edin. \* ile işaretlenmiş baklagilleri 8 ila 12 saat bol soğuk suda bekletin.

Bezelye, soyulmuş*	75		-		25	Turbo
Kidney fasulye veya barbunya*	75		-		25	Turbo
Mercimek, kahverengi veya yeşil	25		-		12	Turbo
Mercimek, kırmızı	10		-		3	Soft
Nohut*	60		-		20	Turbo
Soya fasulyesi*	60		-		20	Turbo

	Sebze aralığında pişirme		EasyQuick ile pişirme		Secuquick softline ile pişirme		
	Pişirme süresi (dakika)	Softiera aparatıyla	Pişirme süresi (dakika)	Softiera aparatıyla	Pişirme süresi (dakika)	Soft / Turbo	Softiera aparatıyla
<b>Kategori / Yiyecek</b>							
<b>Etili yahni yemeği</b>							
Dana sarma	90		70		30	Turbo	
Gulaş/yahni (sığır, kuzu, av hayvanı)	90		75		25	Turbo	
Gulaş/yahni (domuz, dana)	60		50		20	Turbo	
Kızartma (sığır, kuzu, av hayvanı)	120		90		60	Turbo	
Kızartma (domuz, dana)	90		75		45	Turbo	
Kıymalı sos	25		20		10	Turbo	
Kıymalı lahana sarması	25		20		8	Turbo	
Soslu köfte	15		12		-		
Tavuk budu	40		30		15	Turbo	

### Balık ve deniz ürünleri

Ahtapot, bütün	-		-	✓	15	Turbo
Balık filetosu, kalın (yakl. 3-5 cm)	-		10	✓	-	
Balık filetosu, ince (yakl. 1-2 cm)	-		4	✓	-	
Balık rulosu (yakl. 5 cm Ø)	-		6	✓	-	
Bütün balık, büyük	-		12	✓	-	
Bütün balık, küçük	-		6	✓	-	
Kabuklu kara midye	-		5	✓	-	

### Uyarılar ve ipuçları

#### Belirtilen süreler

Belirtilen pişirme süreleri kılavuz niteliğindedir. Pişirme süreleri ürünün miktarına, boyutuna ve niteliğine göre değişebilir. Daha ayrıntılı bilgi için AMC tarafından yayınlanan tariflere bakın.

#### Softiera aparatı

Softiera aparatı ve EasyQuick ile yemek pişiren tencereye her zaman 120 - 150 ml su ekleyin. Softiera aparatı ve Secuquick softline ile yemek pişiren 150 - 200 ml su kullanın. Böylece yiyecekler suyla temas etmediği için sağlıklı bir şekilde ve besin değerini koruyarak yemek pişirirsiniz.

#### Secuquick softline

Belirtilen pişirme süreleri, pişirme işleminin ardından Secuquick softline'in basıncı manuel boşaltıldığında (sarı buhar düğmesi ile basıncı çıkarılarak veya akan suyun altında soğutarak) gereken süreye karşılık gelir. Secuquick softline'i yavaşça soğutarak basıncının kendiliğinden boşalmasını sağlamak da mümkündür. Bu da pişirme süresini kısaltır ve daha fazla enerji tasarrufu sağlayabilir. Daha ayrıntılı bilgi için AMC tarafından yayınlanan tariflere bakın.





**AMC Deutschland**

Alfa Metalcraft Corporation  
Handelsgesellschaft mbH  
55408 Bingen  
Deutschland  
T: +49 6721 - 180 01

de@amc.info  
www.amc.info



AMC Deutschland



amcdeutschland\_bingen

**AMC Schweiz**

Alfa Metalcraft AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Schweiz  
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info  
www.amc.info



AMC Schweiz



amc\_schweiz

**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

kochen@amc.info  
www.kochenmitamc.info



AMC Rezept Community

