



Dobri tek

AMC recepti: preprosto, hitro in zdravju prijazno



Jejmo bolje.
Živimo bolje.

Premium sistem za kuhanje.
www.amc.info





Vsebina

04	Uvod
06	Recepti z lonci
08	Spomladanska zelenjava
10	Piščančje prsi
12	Pečen file lososa
14	Kuhana jajca
16	Bel kruh
18	Žemljice
20	Pečen piščanec
22	Pica s salamo
24	Jabolčna pita »Tarte Tatin«
26	Češpljev drobljenec
28	Jogurtov kolač
30	Čokoladna sirova torta
32	Hrustljavi misliji
34	Dimljen losos
36	Telečji hrbet na način »Sous vide«
38	Recepti s ponvami
40	Piščančji in ribji ocvrtki
42	Ocvrt zrezek
44	Pražen krompir
46	Sirova pita s čebulo
48	Toast sendviči
50	Goveji stejk
52	Italijanska brusketa
54	Ponjena omleta in jajca na oko
56	Palačinke
58	Recepti s pokrovko za hitro kuhanje
60	Gratiniran krompir
62	Testenine (osnovni recept)
64	Riž (osnovni recept)
66	Kuhan krompir (osnovni recept)
68	Testenine z bolonjsko omako
70	Gobova rižota
72	Španska enolončnica s čičerko
74	Golaž
76	Veganska solata s kvinojo
78	Juha z lečo
80	Recepti s pokrovko za kuhanje v sopari
82	Šparglji po milansko
84	Sočna lososova nabodala
86	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki
88	Piščanec s curryem
90	Ribji zavitki s pestom iz rukole
92	Čokoladna kolač

Dragi kuharski prijatelji AMC,

odkrijte strast do zdrave in okusne priprave hrane z AMC izdelki. V tej knjigi receptov smo za vas izbrali jedi, ki so posebej prilagojene za kuhanje z AMC izdelki in metodami kuhanja. Tako boste z vašimi novimi AMC elementi z lahkoto ustvarili tako vaše najljubše, kot tudi druge priljubljene jedi.

Ob tem pa boste lahko dali prosto pot tudi vaši ustvarjalnosti. Pripravljene AMC recepte lahko po lastnih željah prilagajate ali pa ustvarite popolnoma nove kreacije. Takoj ko boste tudi ob pomoči teh receptov spoznali svet AMC izdelkov in metod kuhanja, vam bo tudi to zagotovo šlo z lahkoto od rok. Za dodatne nasvete in pomoč pa so vam vedno na razpolago še naše kolegice in kolegi AMC svetovalci.

Prepustite se torej našim receptom, da vas navdušijo. Še več podobnih receptov in dodatnih idej pa boste našli tudi na spletni strani: www.amc.info/svet-receptov. Želimo vam veliko uspeha in gurmanskih užitkov ob prebiranju in še bolj ob kuhanju in preizkušanju. Vse recepte smo preizkusili tudi sami, zato smo prepričani, da je vse kar smo vam pripravili res okusno.

Želimo vam dober tek!



Za še več receptov pa lahko obiščete tudi našo skupnost receptov v nemškem, italijanskem, španskem in angleškem jeziku s številnimi AMC Premium recepti za vsak okus. V tej skupnosti lahko z drugimi člani delite tudi vaše lastne recepte, ter pokažete vašo strast in znanje. Naj bodo to osnovni recepti, slastni meniji, navdušujoči videoposnetki, informacije o izdelkih, vprašanja na forumu... Vse to in še veliko več najdete v vaši skupnosti receptov.

www.kochenmitamc.info

www.cucinareconamc.info

www.recetasamc.info

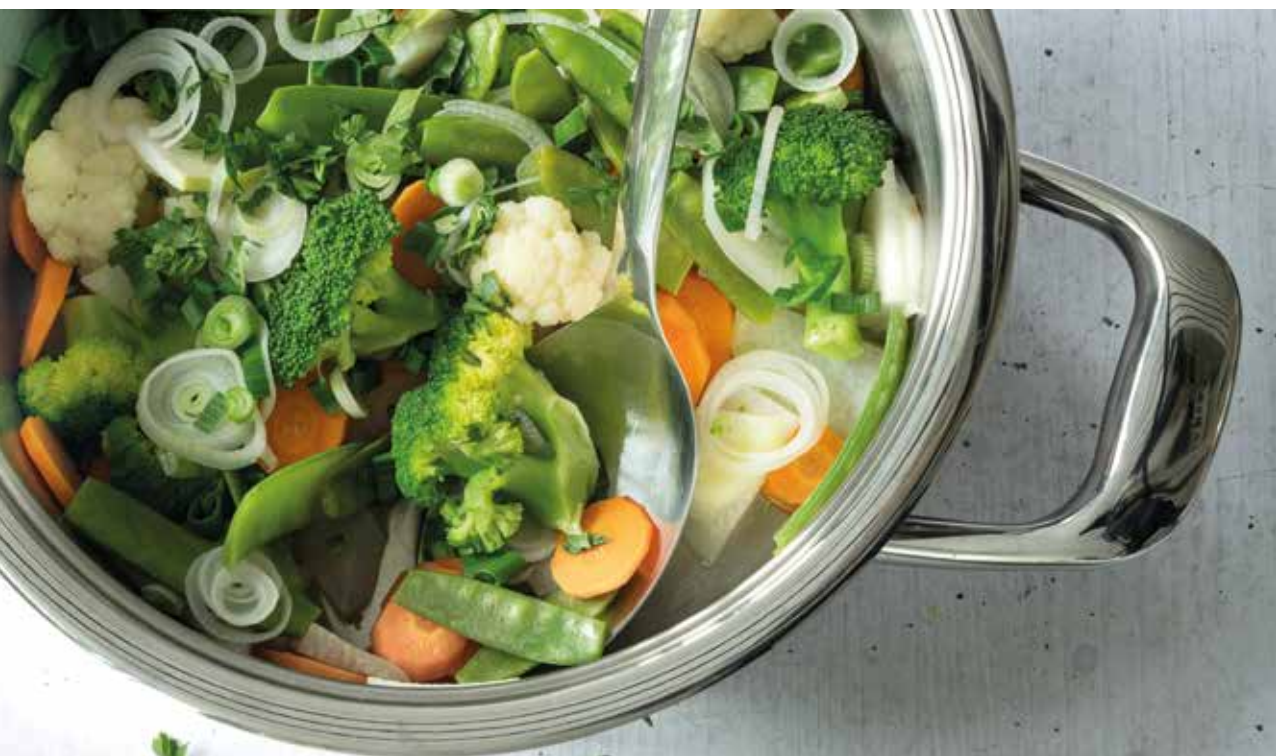
www.cookingwithamc.info







Recepti z lonci



SPOMLADANSKA ZELENJAVA

Kuhanje brez dodane vode

Čas priprave in čas kuhanja je 35 min.

Za 4 osebe

(56 Kalorij na osebo)

1 kg sveže sezonske zelenjave (npr. korenje, brokoli, šparglji, koleraba, svež ali globoko zamrznjen sladek grah)

2 mladi čebuli

1/2 sveženj peteršilja

1. Očistimo zelenjavo, jo narežemo na kolobarje oz. primerno velike koščke in jo mokro damo v posodo. Očistimo mlado čebulo, jo narežemo na fine kolobarje in jo razporedimo po zelenjavi.
2. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja za kuhanje, preklopimo na nižjo stopnjo in v področju za kuhanje kuhamo pribl. 15 minut.
3. Liste peteršilja natrgamo, jih na drobno sesekljamo in potresemo po zelenjavi preden postrežemo.

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Lonec 20 cm 2.3 l

Audiotherm

Nasvet

Čas kuhanja lahko podaljšamo ali skrajšamo, odvisno od tega, kako hrustljivo oz. mehko zelenjavo želimo pojesti.

Zelenjavo pred postrežbo lahko obogatimo z nekaj masla, olivnega olja ali Crème fraîche.



PIŠČANČJE PRSI

Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min.

Za 4 osebe

(155 Kalorij na osebo)

4 piščančje prsi

pekoča ali sladka

paprika v prahu

curry

sol, poper

1. Piščančje prsi vzememo iz hladilnika pribl. 30 minut pred pripravo.
2. Meso osušimo s papirnato brisačo do suhega. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje, preklopimo na nižjo stopnjo in v posodo položimo piščančje prsi. Pokrijemo s pokrovko in pečemo, dokler ne dosežemo točke obračanja.
3. Meso obrnemo in ga začinimo, ponovno pokrijemo s pokrovko. Kuhalno ploščo izklopimo.
4. Odvisno od debeline, pustimo da se pribl. 10 minut duši.

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 2.5 l

Audiotherm

Nasvet

Pečenje pod pokrovko je idealno za mehko meso kot so piščančje prsi, saj tako ostane sočno in se ne izsuši. Dodatna prednost je, da vonj po poučenju ostane v posodi ali ponvi!







PEČEN FILE LOSOSA

Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 4 osebe

(270 Kalorij na osebo)

4 lososovi fileji brez kože (po pribl. 150 g vsak)

sol, poper

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 2.3 l

Audiotherm

1. Fileje speremo pod tekočo vodo in jih osušimo s papirno krpo.
2. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje, preklopimo na nižjo stopnjo in v posodo položimo fileje lososa. Pokrijemo s pokrovko in pečemo, dokler ne dosežemo točke obračanja.
3. Lososov file obrnemo, ga začinimo s soljo in poprom in ponovno pokrijemo s pokrovko. Izklopimo kuhalno ploščo in še pribl. 3 minute dušimo.

KUHANA JAJCA

Kuhanje brez dodane vode

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 4 osebe

(80 Kalorij na osebo)

4 jajca

Izdelki AMC

Lonec 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. V posodo damo 3 jedilne žlice vode in jajca.
2. Posodo pokrijemo in na najvišji stopnji segrevamo do področja za kuhanje. Preklopimo na nižjo stopnjo in v področju za kuhanje kuhamo pribl. 6 minut (mehka jajca) ali pribl. 10 minut (trda jajca).

Nasvet

Za več jajc izberemo večjo posodo in dodamo nekoliko več vode, na primer: 8 jajc, 6 jedilnih žlic vode in posoda 20 cm 2,3 l. Ko dosežemo področje kuhanja, ostane dovajanje energije vedno na nižji stopnji.



GUTN

GUTN



Za 1 osov

(80 kalorij na kos)

450 g moke

15 g svežega kvasa

1/2 ČŽ sladkorja

150 ml tople vode

125 ml toplega mleka

1 JŽ oljčnega olja

1 1/2 ČŽ soli

moka za posipanje

voda za mazanje

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 4.5 l

Audiotherm

BEL KRUH

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 45 min. | Vzhajanje 50 min.

1. Moko damo v skledo in na sredini naredimo jamico.
2. V jamico nadrobimo kvas in dodamo sladkor, vodo in mleko. Mešamo, da se kvas raztopi in med mešanjem primešamo še malo moke.
3. Pokrijemo in pustimo stati pribl. 20 minut, dokler se volumen kvasca občutno ne poveča.
4. Dodamo oljčno olje in sol, ter s preostalo moko vgnemo v gladko testo. Ponovno pokrijemo in pustimo stati na toplem mestu pribl. 30 minut, dokler se volumen spet občutno ne poveča.
5. Testo oblikujemo v okrogel hleb, ki ga rahlo zarežemo na površini. S pomočjo pokrovke 20 cm izrežemo krog iz peki papirja.
6. Pokrito posodo postavimo na Navigenio, preklopimo na »A« in segrevamo do področja za pečenje.
7. Navigenio izklopimo, posodo prestavimo na obrnjeno pokrovko, vanjo položimo peki papir, nanj pa hlebec testa, ki ga še premažemo s hladno vodo.
8. Na posodo poveznemo obrnjen Navigenio, ga vklopimo na nižjo stopnjo in pečemo pribl. 22 minut.
9. Navigenio preklopimo na višjo stopnjo ter pečemo še pribl. 2 minuti.
10. Kruh vzamemo iz posode in ga prestavimo na mrežico, da se ohladi.

Nasvet

Kruh lahko po okusu obogatimo s praženo čebulo, sesekljanim rožmarinom ali s fino sesekljanimi posušenimi paradižniki.

ŽEMLJICE

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 6 kosov

(170 kalorij na kos)

4 kosi testa za žemljice

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Audiotherm

Navigenio

1. S pomočjo pokrovke 24 cm izrežemo krog iz peki papirja.
2. Pokriti posodo postavimo na Navigenio in jo na stopnji 6 segrevamo do področja za pečenje.
3. Navigenio izklopimo, posodo postavimo na okrog obrnjeno pokrovko ter vanjo položimo peki papir in testo za žemljice.
4. Na posodo poveznemo okrog obrnjen Navigenio in z uporabo preostanka toplote pečemo pribl. 5 minut.





PEČEN PIŠČANEC

Pečenje | Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 55 min. | Mariniranje 15 min.

Za 2 osebe

(830 Kalorij na osebo)

1 piščanec za pečenje
(pribl. 1 kg)

Začimbe za pečenje
perutnine

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. S škarjami za perutnino piščanca prerežemo na pol. Kožo v območju stegen napikamo in ga dobro natremo z začimbami za pečenje perutnine. Pustimo stati 15 minut, da se začimbe dobro vpijejo.
2. Pokrito posodo postavimo na Navigenio in na stopnji 6 segrevamo do področja za pečenje. Plovice piščanca z odrezano stranjo navzdol položimo v pododo.
3. Navigenio preklopi na stopnjo 6 in segrevamo do področja za kuhanje. Znižamo na stopnjo 2 in pribl. 10 minut kuhamo v področju za kuhanje.
4. Po poteku časa kuhanja posodo prestavimo na v okrog obrnjeno pokrovko. Pokrijemo z okrog obrnjenim Navigeniom in na nižji stopnji pečemo pribl. 30 minut, da je piščanec lepo hrustljivo zapečen.



PICA S SALAMO

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min.

Za 4 kosov

(665 kalorij na kos)

500 g testa za pico
(gotov izdelek ali doma
narejeno)

100 g salame, v tankih
rezinah

250 g začinjene
paradižnikove omake
za pico (domača ali
pripravljen izdelek)

150 g nariban sir
popper

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Testo za pico razdelite na štiri kose in jih razvaljajte v velikost s premerom pribl. 22 cm.
2. Posodo postavimo na Navigenio in na stopnji 6 segrevamo do področja za pečenje.
3. Prvo testo položimo v posodo, ga namažemo z 1/4 paradižnikove omake ter ga obložimo še z 1/4 preostalih sestavin. Na koncu po vrhu posujemo s sirom.
4. Posodo prestavimo na obrnjeno pokrovko. Nanjo poveznemo obrnjen Navigenio.
5. Navigenio in ga nastavimo na višjo stopnjo, ter pečemo pribl. 2 minuti.
6. Pico vzamemo iz posode. Posodo prestavimo ponovno na Navigenio, ki ga nastavimo na stopnjo 6. V posodo položimo novo testo in ponovimo korake 3 in 4. Ko pico oblagamo, naj bo Navigenio vedno na stopnji 6. Če je to potrebno, lahko nekoliko podaljšamo čas peke, da je pica dovolj zapečena.
7. Preden postrežemo, pico začinimo še s poprom.

Nasvet

Pri pici je seveda možnih veliko različnih sestavin za oblaganje. Vsak si lahko ustvari svojo najljubšo pico. Pazimo le na to, da bomo zelenjavo narezali na dovolj tanke koščke, da bodo v tem kratkem času pečenja primerno pečeni.

Če uporabimo peki papir, lahko pico lažje vzamemo iz posode in posoda ostane čistejša. Za to preprosto s pomočjo pokrovke 24 cm izrežemo okrogel kos peki papirja, ki ga po segrevanju položimo v posodo in nanj testo.

Če testo pripravimo sami, je najbolje, da uporabimo osnovni recept za testo za pico. Pazimo samo, da ne bo premeško.



JABOLČNA PITA »TARTE TATIN«

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 35 min. | Hlajenje 30 min.

Za 8 kosov

35 kalorij na kos)

Krhko testo:

170 g moke

1/2 ČŽ pecilnega praška

80 g sladkorja

1 jajčni rumenjaki

100 g masla

Nadev:

3 kisljabolka

2 JŽ limoninega soka

20 g masla, mehko

50 g karamelne omake

1. Iz sestavin za krhko testo hitro zgnetemo gladko testo. Med folijo za živila testo razvaljamo v okroglo obliko s premerom pribl. 22 cm. Razvaljano testa pustimo pribl. 30 minut, da se ohladi.
2. Jabolka olupimo, jih narežemo na četrtine in odstranimo koščice. Jabolka narežemo na tanke krhlje in jih pomešamo z limoninim sokom.
3. S pomočjo pokrovke 24 cm iz peki papirja izrežemo krog.
4. Peki papir položimo v posodo in ga enakomerno premažemo z mehkim maslom, nato po njem enakomerno porazdelimo še karamelni preliv. Na tako pomazan peki papir položimo rezine jabolk in na koncu še plast krhkega testa.
5. Posodo pokrijemo, ga postavimo na Navigenio in jo na stopnji 6 segrevamo do področja za pečenje. Nato posodo odkrijemo in prestavimo na obrnjeno pokrovko. Na posodo poveznemo Navigenio, ga preklopimo na nižjo stopnjo ter pečemo pribl. 5 minut, do svetlo rjave barve.
6. Pito pustimo nekaj minut, da se ohladi in jo nato poveznemo na pladenj za torto.

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Nasvet

Tarte je zelo dober tudi, če del jabolk zamenjamo z marelicami ali češpljami. Ker ti dve vrsti sadja vsebujeta veliko kisline, limoninega soka ni potrebno dodajati.



ČEŠPLJEV DROBLJENEC

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 50 min. | Hlajenje 30 min.

Za 4 osebe

(450 Kalorij na osebo)

100 g pšenicne moke

50 g ajdove moke

60 g sladkorja

1 ščepec soli

100 g mehkega masla

500 g češpelj

1 paket vanilin sladkorja

2 ČŽ jedilnega škroba

sladkor v prahu za
posipanje

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. V skledo za mešanje damo moko, 45 g sladkorja, sol in maslo, zdrobimo v mrvice in za pribl. 30 minut postavimo na hladno.
2. Češplje očistimo in jih izkoščičimo ter narežemo na četrtine. V posodi jih pomešamo s preostankom sladkorja in vanilin sladkorjem, ter pustimo mirovati pribl. 15 minut. Nato jih posujemo z jedilnim škrobom in ponovno pomešamo.
3. Posodo pokrijemo in postavimo na Navigenio, ter pričnemo segrevati na stopnji 6 do področja za pečenje.
4. Posodo odkrijemo in vsebino premešamo, nato pa dodamo že pripravljene mrvice. Posodo prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko in jo pokrijemo z okrog obrnjenim Navigeniom, ki ga nastavimo na nižjo stopnjo. Drobljenec pečemo pribl. 15 minut, da bo zlato rjave zapečen.
5. Pustimo drobljenec, da se nekoliko shladi in ga postrežemo potresenega s sladkorjem v prahu.

Nasvet

Drobljenec lahko pripravimo tudi z drugim s sezonskim sadjem, kot so na primer jabolka (v tem primeru brez jedilnega škroba), marelice, rabarbara ali jagode. Po želji dodamo nekoliko več sladkorja. Poleg se odlično poda kepica vanilin sladoleda ali vanilin kreme.





JOGURTOV KOLAČ

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 65 min.

Za 8 oseb

(340 Kalorij na osebo)

3 jajca

130 g sladkorja

110 g sončničnega olja

110 g naravnega jogurta

1 ščepec soli

260 g moke

3 Čž pecilnega praška

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. S pomočjo pokrovke 24 cm izrežemo krog iz peki papirja in ga položimo v posodo.
2. Jajca in sladkor penasto vmešamo nato pa primešamo olje z jogurtom in sol. Zmešamo moko in pecilni prašek ter ju prav tako na vmešamo.
3. Zmes damo v posodo in jo poravnamo.
4. Posodo pokrijemo in postavimo na štedilnik, ki ga preklopimo na nižjo stopnjo. Na posodo poveznemo okrog obrnjen Navigenio, ki ga nastavimo na nižjo stopnjo, ter pečemo pribl. 30 minut.
5. Navigenio umaknemo (po preteku časa) s posode, ki jo odmaknemo s kuhalne plošče. Pustimo 10 minut, da se ohladi.
6. Kolač zvrnemo iz posode, odstranimo peki papir in pustimo, da se ohladi.

Nasvet

Če zmesi primešamo 5 jedilnih žlic limoninega soka, bo jogurtov kolač dobil še bolj svež okus.

Kolač po želji obložimo s svežimi jagodami in smetano, skutino smetano ali limoninim prelivom.

ČOKOLADNA SIROVA TORTA

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 40 min.

Za 8 oseb

(300 Kalorij na osebo)

150 g Masleni sir

75 g tekoce maslo

50 g Mlečna čokolada

50 g Temna čokolada

200 g Sveži sir

100 g Skuta ali rikota

2 Jajca

1 JŽ Jedilni škrob

1/2 ČŽ Cimet

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Quick Cut

1. Masleni sir na grobo razdrobite in ga postopoma na drobno seseklajte v Quick Cut. Dodajte maslo in vse dobro premešajte.
2. S pomočjo 28 cm pokrova izrežite krog iz papirja za peko (da boste lahko torto zlahka potegnili iz lonca, ko se ohladi). Krog papirja za peko križno prepognite in ga ponovno razprite (tako boste lahko sestavine za torto po papirju bolje porazdelili).
3. Raztopite čokolado v vodni kopeli, nato pa jo pustite, da se nekoliko ohladi. Sveži sir, skuto, jajca in cimet pomešajte med seboj in primešajte čokolado.
4. Lonec postavite na Navigenio, na stopnji 6 segrevajte do okenca za pečenje, lonec postavite v obrnjen pokrov ter krog papirja za peko položite v lonec.
5. Po njem porazdelite zmes keksov in jo rahlo stisnite z jedilno žlico. Na vrh dodajte maso iz svežega sira, poveznite z Navigeniom, prestavite na nizko stopnjo ter pecite pribl. 10 minut.
6. Torto po poteku časa za peko pustite stati pribl. 2 uri, da se ohladi, nato pa jo s pomočjo papirja za peko pazljivo povlecite na krožnik.

Nasvet

Preden torto postrežete, nanjo velikodušno nanosite stepeno smetano in jo posujte s čokoladnimi mrvicami.





HRUSTLJAVI MISLIJI

Pečenje

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 8 oseb

(200 Kalorij na osebo)

150 g grobih ovsenih kosmičev

20 g kvinojine pokrovke

30 g kokosovega čipsa

50 g sesekljane pistacije

50 g mandljev

10 g grobo mletih lanenih semen

2 JŽ rjavega sladkorja

1/2 ČŽ vanilin sladkorja v prahu

25 g kokosovega olja (tekočega)

1. Vse suhe sestavine, od ovsenih kosmičev do vanilin sladkorja v prahu damo v skledo, dodamo kokosovo olje in dobro premešamo.
2. S pomočjo pokrovke 24 cm izrežite krog iz peki papirja.
3. Posodo postavimo na Navigenio in ga na stopnji 6 segrevamo do področja za pečenje. Posodo prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko. Vanj položimo peki papir in po njem porazdelimo mešanico misli mešanico.
4. Na posodo poveznemo okrog obrnjen Navigenio, ki ga nastavimo na nižjo stopnjo ter pečemo pribl. 30 sekund. Misli obrnemo in ponovimo postopek, dokler ne dosežete zelene stopnje zapečenosti.
5. Misli vzamemo iz lonca in ga pustimo, da se popolnoma ohladi, nato pa ga vakuumsko zapakiramo.

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Nasvet

Misli po želji postrežemo s svežim ali posušanim sadjem ter jogurtom.

DIMLJEN LOSOS

60 °C dimljenje

Čas priprave in čas kuhanja je 50 min. | Mariniranje 2 h

Za 4 osebe

(300 Kalorij na osebo)

1 neškropljena pomaranča

5 JŽ rjavega sladkorja

1 ts grobo mletega popra
in AMC Pepper Trio

2 JŽ grobe morske soli

1 Čžmletega koriandra

500 g zelo svežega fileja
lososa s kožo.

100 g lesnih sekancev
za dimljenje

Izdelki AMC

Lonec 24 cm, 2,5 l

Combi sieve insert

Navigenio

Audiotherm

1. Pomarančo operemo s toplo vodo in lupino fino nastrgamo. Nato jo pomešamo s sladkorjem, poprom, soljo in koriandrom. S to mešanico dobro natremo lososa. Pokrito mariniramo v hladilniku pribl. 2 uri.
2. S pomočjo pokrovke 24 cm izrežemo krog iz peki papirja in ga položimo v kombi cedilo. Lososov file operemo pod hladno vodo, ga osušimo in položimo v kombi cedilo.
3. Posodo dobro obložimo z alu folijo, vanj damo lesene sekance in ga pokrijemo s pokrovom. Posodo postavimo na Navigenio in na stopnji 6 segrevamo do področja za pečenje.
4. Kombi cedilo skupaj z lososom postavimo na lonec in pokrijemo s pokrovko.
5. Navigenio nastavimo na «A» in pribl. 10 minut kuhamo v programu 60 °C.
6. Dimljenega in kuhanega lososa postrežemo še toplega ali pa po želji hladnega.

Nasvet

Da dosežemo idealno temperaturo 60°C traja nekaj minut. Ta čas je potreben, ker Navigenio greje postopoma, da temperatura ne naraste preveč.

K dimljenemu lososu se odlično poda omaka za pomakanje iz svežega sira z nekaj grobo zrnate gorčice, nastrgane lupine pomaranče in popra.







TELEČJI HRBET NA NAČIN »SOUS VIDE«

Pečenje brez dodane maščobe | 60 °C Sous-vide

Čas priprave in čas kuhanja je 150 min. | Mariniranje 12 h

Za 4 osebe

(310 kalorij na osebo)

750 g telečjega hrbta
brez kosti

oljčno olje

4 vejice pehtrana

sol, poper

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Lonec 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Telečji hrbet v kosu z nekoliko olivnega olja in pehtrana vakuumsko zapakiramo v vrečko, ki je odporna na toploto. Najbolje, da ga preko noči mariniramo v hladilniku.
2. V visoko lonec posodo vlijemo pribl. 3 litre vode, nato pa vanjo potopimo vakuumsko pakirano meso in pokrijemo s pokrovko.
3. Posodo postavimo na Navigenio, ki ga nastavimo na stopnjo «A». Pribl. 90 minut kuhamo v programu 60 °C.
4. Po poteku časa kuhanja posodo prestavimo iz Navigenia. Meso vzamemo iz vakuumske vrečke in ga s papirnato krpo skrbno osušimo .
5. Pokrito posodo brez vode na najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje, preklpimo na nižjo stopnjo in meso krepko popečemo z vseh strani.
6. Meso narežemo na kose, ko ga serviramo začinenega z nekaj soli, popra in oljčnega olja.





Recepti s ponvami



Za 6 oseb

(580 Kalorij na osebo)

Rdeča omaka:

1 strok česna

1 šalotka

150 g marelične marmelade

1 ts paradižnikove mezge

kajenski poper

1 JŽ sojine omake

sol

Bela omaka:

1 majhna čebula

1 trdo kuhano jajce

2 kumari (vloženi)

1/2 sveženj drobnjaka

150 g jogurta

1 JŽ gorčice

sol, poper

100 g majoneze

Medaljončki:

2 piščančjih prsi

400 g ribjega fileja (npr. trska)

sol, poper

3 jajca

4 JŽ moke

100 g krušnih drobtin

800 ml olja za cvrtje

Izdelki AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

PIŠČANČJI IN RIBJI OCVRTKI

Cvrtje

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min.

Rdeča omaka:

1. Česen in šalotko olupimo in ju na drobno nasekljamo. Primešamo marelično marmelado in paradižnikovo mezgo. Po okusu začinimo s kajenskim poprom, sojino omako in soljo.

Bela omaka:

2. Čebulo olupimo in jo skupaj z jajcem ter s kislima kumaricama na drobno nasekljamo. Drobniak narežemo na fine obročke. Vse skupaj pomešamo z majonezo, jogurtom in gorčico. Sol in poper dodamo po okusu.

Medaljončki:

3. Piščančje prsi in ribje fileje narežemo na primerno velike kose in jih začinimo s soljo in poprom.
4. Jajca razžvrkljamo v globokem krožniku, moko in drobtine pa nasujemo v dodatna krožnika.
5. Paniramo piščančje meso, najprej v moki, nato v stepenih jajcih in na koncu v drobtinah. Prav tako paniramo tudi ribje koščke.
6. Olje nalijemo v ponev in jo pokrijemo s pokrovko. Na najvišji stopnji segrevamo do okenca za pečenje. Preklopimo na nižjo stopnjo in najprej v olje položimo panirane kose mesa .
7. Pokrijemo s pokrovko in cvremo, dokler ne dosežemo točke obračanja.
8. Medaljončke obrnemo in ji cvremo na drugi strani do zlato rjave barve. Nato jih odstranimo iz olja in jih odcedimo na papirnati brisači.
9. Nato ocvremo še panirane ribje kose. Ocvrtke z omakami postrežemo še vroče.

Nasvet

Z Visiothermom, ki nam prikazuje temperaturo imamo popoln nadzor nad idealno temperaturo za cvrtje, tako da lahko različne sestavine drugo za drugo cvremo v istem olju.

OCVRT ZREZEK

Praženje

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min.

Za 2 osebe

(470 Kalorij na osebo)

2 zrezka (poljubno svinjina, teletina ali puran)

sol, poper

pekoča ali sladka paprika v prahu

2 JŽ moke

5 JŽ krušnih drobtin

1 jajce

40 g masla

Izdelki AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Zrezka osušimo z papirnato krpo in če je potrebno, ga v foliji še nekoliko potolčemo in začinimo.
2. Moko in drobtine nasujemo v posamezna krožnika. Jajce razžvrkljamo v globokem krožniku. Posamezen zrezek najprej z vseh strani povaljamo v moki, nato v jajcih in naposled v drobtinah. Odvečno panado lahko zavržemo, ali pa še bolje iz nje naredimo manjše ocvrtke.
3. Maslo damo v ponev, ki jo segrevamo na najvišji stopnji.
4. Takoj ko se maslo prične peniti, zrezke položimo v ponev, jo pokrijemo s pokrovko in cvremo na najvišji stopnji, dokler ne dosežemo področja za pečenje.
5. Segrevanje znižamo na nizko oz. srednjo stopnjo in cvrremo, dokler ne dosežemo točke za obračanje. Obrnemo zrezek, ga osušimo s papirnato brisačo ter ponovno pokrijemo s pokrovko.
6. Iz pokrovke odvijemo Visiotherm in pečemo zrezke še pribl. 3 minute, dokler ne dobijo lepe zlato rjave barve.
7. Zrezek takoj postrežemo.

Nasvet

Debelejši in polnjeni zrezki kot je npr. Cordon bleu ocvrite do konca, dokler ne dosežete zelen stopnje ocvrtosti.





PRAŽEN KROMPIR

Praženje

Čas priprave in čas kuhanja je 35 min.

Za 2 osebe

(380 Kalorij na osebo)

800 g krompirja, ki se ne razkuha

1 čebula

30 g gi (Ghee) maslo

sol ali začimbe za pražen krompir

1. Krompir olupimo in ga narežemo na pribl. 2 cm velike kose. Čebulo olupimo in jo nasekljamo.
2. Ponev na najvišji stopnji segrejemo do področje za pečenje, preklopimo na nižjo stopnjo in vanjo damo maslo.
3. Kose krompirja porazdelimo po ponvi in jih pečemo, dokler ne dosežemo točke obračanja.
4. Krompir obrnemo, dodamo čebulo in začinimo. Znova pokrijemo s pokrovko. Odvijemo Visiotherm, da lahko odvečna vlaga uhaja iz ponve.
5. Krompir pečemo pribl. 20 minut. Vmes ga občasno obrnemo. Na koncu ponev odkrijemo in pustimo, da se krompir peče še pribl. 2 minuti, da bo hrustljivo zapečen.

Izdelki AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

Različica tirolskega kmečkega praženega krompirja:

Popražimo sesekljano čebulo in nanjo položimo narezane koščke klobase ali preostanke popečenega mesa in nato nadaljujemo kot je opisano.

Po koncu pečenja v pražen krompir vmešajte sesekljan peteršilj in drobnjak, prepolovljene češnjeve paradižnike, ter jed postrežemo.

SIROVA PITA S ČEBULO

Pečenje | Praženje

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min.

Za 4 kosov

(435 kalorij na kos)

1 čebula

150 g mešanice naribanih sirov

75 g kuhane šunke ali slanine v koščkih

1 jajce

3 žličke smetane

poper

kajenski poper

muškadni orešček

1 listnato testo (okroglo, Ø pribl. 24 cm)

Izdelki AMC

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Čebulo olupimo in jo na drobno nasekljamo. Nato jo dobro pomešamo s sirom, koščki šunke ali slanine, jajcem in smetano ter vse skupaj začinimo.
2. Izrežemo okrogel peki papirja, ki je nekoliko večji od dna iz listnatega testa.
3. Dno iz testa s papirjem za peko položimo v ponev in ga na gosto prebodemo z vilicami. Ponev postavimo na štedilnik in jo segrevamo na najvišji stopnji. Na ponev poveznemo okrog obrnjen z Navigenio, ki ga nastavimo na višjo stopnjo. Pečemo pribl. 3 minute (pri indukciji le pribl. 2 minuti).
4. Izklopimo kahalno ploščo (pri indukciji pustimo na nizki stopnji) in nadev porazdelimo po dnu iz listnatega testa.
5. Znova na ponev poveznemo okrog obrnjen Navigenio, ki ga nastavimo na višjo stopnjo ter pečemo pribl. 3 minute.
6. Nato Navigenio prestavimo na nižjo stopnjo in pečemo še pribl. 5 minut.

Nasvet

Namesto šunke ali slanine lahko za nadev uporabimo tudi pribl. 100 g fino sesekljanega pora.







TOAST SENDVIČI

Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min.

Za 4 osebe

(275 Kalorij na osebo)

8 rezine toasta

2 JŽ svežega sira z
zelišči

4 rezine kuhane šunke

4 rezine sira

1 paradižnik

Izdelki AMC

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Štiri rezine toasta namažemo s svežim sirom ter jih obložimo s po eno rezino šunke in sira.
2. Paradižnik narežemo na tanke rezine in ga porazdelimo po vrhu. Pokrijemo s preostalimi rezinami toasta in na rahlo stisnemo skupaj.
3. Ponev na najvišji stopnji segrejmo do področja za pečenje. Kuhalno ploščo izklopimo, vanjo položimo sendviče in jo pokrijemo s pokrovko.
4. Sendviče po pribl. 1 minuti obrnemo in ponev ponovno pokrijemo.
5. Pustimo, da se peče še pribl. 5 minut, dokler sendviči ne postanejo vroči in hrustljavi ter so zapečeni do zlato-rjave barve.

GOVEJI STEJK

Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 10 Min.

Za 4 osebe

(330 Kalorij na osebo)

4 goveji stejki (po pribl. 250 g)

sol, poper

2 stroka česna

2 vejici rožmarina

2 vejici timijana

Izdelki AMC

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Meso vzamemo iz hladilnika pribl. 30 minut pred pripravo.
2. Meso osušimo s papirnato brisačo do suhega. Neolupljene stroke česna stremo z nožem.
3. Ponev na najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje, stejke položimo v odprto ponev in jih pečemo, dokler meso rahlo ne odstopi od dna.
4. Stejke začinimo, po njih porazdelimo vejice timijana in rožmarina ter česen. Po pribl. 1 minuti pokrijemo s pokrovko in ponev odstranimo iz kuhalne. Dušimo, dokler ne dosežete zelene stopnje pripravljenosti.

Nasvet

Ko stejke popečemo, jih po želji pustimo, da se dušijo do zelene stopnje (pri debelini pribl. 3 cm):

pribl. 2 minuti, da bodo manj pečeni (krvavi)

pribl. 4 minute, da bodo srednje pečeni (rožnati)

pribl. 6 minut, da bodo bolj pečeni (dobro pečeni)

Pečenje brez pokrovke uporabimo takrat, ko želimo dobiti bolj zapečeno površino.



ITALIJANSKA BRUSKETA

Praženje

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min. | Pocivanje 15 min.

Za 12 kosov

(100 Kcal. kalorij na kos)

3 paradižnike

2 stroka česna

2 vejici bazilika

sol, poper

5 JŽ oljčnega olja

12 rezine belega kruha
(npr. francoska štruca)

Izdelki AMC

oPan large 28 cm

1. Paradižnik očistimo in ga narežemo na majhne koščke. Česen olupimo in ga skupaj z baziliko na drobno nasekljamo. Vse skupaj zmešamo, začинimo s soljo in poprom ter vmešajte oljčno olje. Pustimo stati pribl. 15 minut.
2. Ponev segrevamo na najvišji stopnji, dokler ne dosežemo področja za pečenje.
3. Prestavimo na nižjo stopnjo in v ponev položimo 6 rezin kruha. Popečemo do zelenega rjavega odtenka in obrnemo.
4. Ko jih obrnemo, po popečenih rezinah kruha porazdelimo paradižnikovo mešanico, jih pokapamo z oljčnim oljem ter postrežemo.
5. Popečemo še preostale bruske in jih pripravimo po istem postopku.

Nasvet

Na mizo jih lahko postrežemo kar v ponvi »oPan large«. Tako bodo kruhki ostali dalj časa topli.







PONJENA OMLETA IN JAJCA NA OKO

Praženje

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 2 kosov

(270 Kcal. kalorij na kos)

Polnjena omleta:

2 jajci

sol, poper

1/2 rdeče paprike

3 peclji gladkega peteršilja

1 ČŽ olja ali masla

3 JŽ naribanega sira

Jajca na oko:

2 jajci

sol, poper

1 ČŽ olja ali masla

rezine slanine po želji

1. Jajca za omleto začinimo s soljo in poprom ter jih z vilico razžvrkljamo. Papriko očistimo in jo narežemo na majhne kocke. Peteršilj na drobno nasekljamo.
2. Ponev segrejemo na najvišji stopnji do področja za pečenje, prestavimo na nižjo stopnjo, dodajte maščobo in jo porazdelimo po ponvi.
3. Dodamo jajčno maso in pečemo, dokler se masa ne zgosti.
4. Nariban sir, papriko in peteršilj porazdelimo po omleti, nato pa omleto z lopatko prepognemo na polovico. Omleto postrežemo.
5. Na ogreto ponev strmo jajca za jajca na oko. Spečemo jih do zelen čvrstosti. Zraven lahko po želji popečemo še rezine slanine. Na koncu začinimo s soljo in poprom.

Izdelki AMC

oPan 24 cm

PALAČINKE

Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min. | počivanje 30 min.

Za 6 kosov

(100 Kcal. kalorij na kos)

Izdelki AMC

oPan 24 cm

100 g moke

1 ščepec soli

200 ml mleka

2 jajci

50 g Maslo, tekoče

1. Vse sestavine dobro premešamo, da dobimo gladko maso, ki naj miruje pribl. 30 minut.
2. Ponev segrevamo na najvišji stopnji do področja za pečenje.
3. Znižano stopnjo segrevanja in v ponev damo primerno količino mase za palačinko, ki jo enakomerno porazdelimo.
4. Takoj ko testo postane čvrsto, ga obrnemo in spečemo do konca. Palačinko postavimo na toplo in na enak način spečemo še ostale palačinke.

Nasvet

kako lahko poskrbimo za malo več raznolikosti!

Za pikanten ali sladek okus lahko masi dodamo:

- vrtno krešo ali sesekljana zelišča,
- čokolado v prahu, makovo seme, cimet,
- curry, kurkumo, kosmiče čillija,
- lupino limone ali pomaranče,
- kanček likerja, žganja ali ruma.

Pikantni ali sladki namazi iz:

- skute ali rikote,
 - šunke, sira ali prekajenega lososa,
 - zelenjave ali sadja.
-









Recepti s pokrovko
za hitro kuhanje



GRATINIRAN KROMPIR

Gratiniranje | Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 40 min.

Za 4 osebe

(350 Kalorij na osebo)

1 strok česna

1 kg krompirja, ki se ne razkuha

200 ml smetane

100 ml zelenjavne juhe

sol, poper

nariban muškadni orešček

50 g naribanega sira

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Česen in krompir olupimo. Česen na drobno nasekljamo, krompir pa narežemo na tanke rezine.
2. Smetano, juho in česen damo v posodo ter vse skupaj dobro začinimo s soljo, poprom in muškatnim oreščkom.
3. V posodo dodajte narezan krompir krompir, ki ga enakomerno porazdelimo, a ga ne mešamo. Posodo pokrijemo s Secuquick softline in zapremo.
4. Posodo postavimo na Navigenio in na stopnji 6 segrevamo do področja »Soft«. Znižamo segrevanje na 2 in pribl. 6 minut kuhamo v območju »Soft«.
5. Po poteku časa kuhanja pustimo, da v posodi tlak in temperatura padeta do odpiranja. Posodo odkrijemo.
6. Sir porazdelimo po krompirju. Posodo prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko. Na posodo poveznemo okrog obrnjen Navigenio, ki ga nastavite na višjo stopnjo. Pečemo še pribl. 10 minut.

Nasvet

Lahko se poigramo še s sestavinami, tako da del krompirja nadomestimo s tankimi rezinami korenja, gomolja zelene ali porovimi obročki.





TESTENINE (OSNOVNI RECEPT)

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 2 osebe

(440 Kalorij na osebo)

250 g testenin, npr. svedrčki ali polžki

500 ml zelenjavne juhe

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Testenine in zelenjavno juho damo v posodo in premešamo. Posodo pokrijemo s Secuquick softline in jo zapremo. Posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja »Soft«, nato preklopimo na nižjo stopnjo in pribl. 5 minut kuhamo v področju »Soft«.
2. Po koncu časa kuhanja z ohlajanjem pod tekočo vodo ali puščanje pare znižamo tlak in temperatura do odpiranja. Posodo odkrijemo in vsebino dobro premešamo. Testenine uporabimo glede na recept.

Nasvet

Če želimo pri hitrem kuhanju testenin prihraniti energijo, skrajšamo čas kuhanja na 1 minuto v področju »Soft«. Po končanem času kuhanja posodo prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko in pustimo, da tlak in temperatura sama padeta do odpiranja.





RIŽ (OSNOVNI RECEPT)

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 15 min.

Za 4 osebe

(220 Kalorij na osebo)

250 g riža, npr. dolgozrnat riž

500 ml zelenjavne juhe

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Riž in zelenjavno juho damo v posodo in premešamo. Posodo pokrijemo z Secuquick softline pokrovko in jo zapremo. Posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja »Soft«. Znižamo stopnjo segrevanje in kuhamo 12 sekund (nastavitev časa »P«).
2. Po poteku časa kuhanja posod prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko in pustimo, da tlak in temperatura sama padeta do odpiranja.
3. Odstranimo Secuquick in riž z mešanjem zrahljamo.

Nasvet

Ta recept lahko pripravite tudi brez Secuquick-a. Posodo z rižem in zelenjavno juho pokrito s klasično pokrovko segrevamo na najvišji stopnji do področja za kuhanje. Nato izklopimo kuhalno ploščo, vsebino enkrat premešamo, ponovno pokrijemo in glede na čas na embalaži pustimo, da riž nabrekne.





KUHAN KROMPIR (OSNOVNI RECEPT)

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 20 min.

Za 4 osebe

(140 Kalorij na osebo)

800 g krompirja, ki se ne razkuha

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera Insert 20 cm

Audiotherm



1. Krompir temeljito operemo in očistimo.
2. V posodo nalijemo ustrezno količino vode in vanj vstavimo krompir v Softiera vstavku. Posodo pokrijemo s Secuquick softline in jo zapremo.
3. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja »Soft«. Segrevanje znižamo na nižjo stopnjo in pribl. 6 minut kuhamo v področju »Soft«.
4. Po poteku časa kuhanja posodo prestavimo v okrog obrnjeno pokrovko in pustimo, da tlak in temperatura padeta do točke odpiranja.
5. Odstranimo Secuquick in pustimo, da se krompir rahlo ohladi, ter ga po potrebi olupimo in postrežemo.

Nasvet

Količina vode za posodo s premerom 20 cm je 150 ml, za premer 24 cm pa 200 ml.

TESTENINE Z BOLONJSKO OMAKO

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min.

Za 4 osebe

(480 Kalorij na osebo)

350 g mešanega mletega mesa

1 čebula

250 g svedrcev (spiralne testenine)

400 g paradižnika v koščkih (konzerva)

400 ml zelenjavne juhe

sol, poper

čili v kosmičih ali AMC Intenso

50 g naribanega parmezana

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 4.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Mleto meso vzamemo iz hladilnika pribl. 30 minut pred pripravo.
2. Čebulo olupimo, jo na drobno nasekljamo in jo damo v lonec. Posodo pokrijemo in jo na najvišji stopnji segrejemo do področje za pečenje, preklpimo na nižjo stopnjo, dodamo meso in ga popražimo. Dodamo testenine, paradižnike in juho ter premešamo. Posodo pokrijemo Secuquick softline in zapremo.
3. Lonec na najvišji stopnji segrevamo do področja »Soft«, preklpimo na nižjo stopnjo in pribl. 1 minut kuhamo v področju »Soft«.
4. Po poteku časa kuhanja posodo s Secuquick pokrovko prestavimo na okrog obrnjen pokrov in pustimo, da se tlak in temperatura znižata do odpiranja.
5. Odstranimo Secuquick, vse sestavine dobro premešamo in po okusu začinimo s soljo, poprom in čilijem. Postrežemo posuto s parmezanom.

Nasvet

Kdor želi, lahko testenine izboljša z nekaj zelenjave (npr. z drobno narezanimi koščki korenčka in nekaj drobno narezane gomoljne zelene).







GOBOVA RIŽOTA

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min.

Za 4 osebe

(380 Kalorij na osebo)

1 čebula

1 strok česna

25 g posušenih jurčkov

1/2 sveženj peteršilja

250 g riža za rižoto

100 ml suhega belega vina

400 ml zelenjavne juhe

50 g masla

30 g naribanega parmezana

sol, poper

1. Čebulo in česen olupimo ter ju skupaj z jurčki narežemo na koščke. Liste peteršilja osmukamo na drobno nasekljamo.
2. V posodo damo ves riž za rižoto, vino ter zelenjavno juho. Posodo pokrijemo z Secuquick softline in jo zapremo.
3. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja »Soft«, prestavimo na nižjo stopnjo in z nastavitvijo časa »P« kuhamo v območju »Soft«.
4. Po poteku časa kuhanja posodo s Secuquickom prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko in pustimo, da se tlak in temperatura znižata do odpiranja.
5. Odstranimo Secuquick. Maslo, nasekljan peteršilj in parmezan vmešamo v rižoto. Začinimo s soljo in poprom po okusu.

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



ŠPANSKA ENOLONČNICA S ČIČERKO

Gratinieren | Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 40 min. | Namakanje 12 h | Vpijanje 12 h

Za 4 osebe

(225 Kalorij na oseboen)

250 g čičerike

800 ml vode

300 g krompirja, ki se ne razkuha

1 JŽ oljčnega olja

100 g chorizo salama (španska salama s papriko), v kosu

1 čebula

1 strok česna

3 vejice peteršilja

1 JŽ pekoče paprike v prahu ali AMC Intenso

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Čičeriko preko noči namočimo v vodi.
2. Krompir olupimo, ga narežite na koščke in premešamo z oljčnim oljem. Prekajeno klobaso chorizo olupimo in jo narežite na kolobarje. Čebulo in česen olupimo ter ju na drobno nasekljamo. Liste peteršilja osmukamo in jih na drobno nasekljamo.
3. Čebulo in česen damo v posodo. Posodo pokrijemo in najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje, preklopimo na nižjo stopnjo in dodamo koščke krompirja. Vse skupaj popražimo.
4. Čičerko skupaj z vodo, v kateri je bila namočena, prekajeno klobaso chorizo in papriko damo v posodo. Vse skupaj dobro premešamo. Posodo pokrijemo s Secuquick softline in zapremo.
5. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja »Turbo«, preklopimo na nižjo stopnjo in v področju »Turbo« kuhamo pribl. 6 minut.
6. Po poteku časa kuhanja posodo s Secuquick prestavimo na narobe obrnjen pokrov in pustimo, da se tlak in temperatura znižata do odpiranja.
7. Odstranimo Secuquick, vse dobro premešamo in dodatno izboljšamo s sesekljanim peteršiljem.







GOLAŽ

Pečenje brez dodane maščobe | Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 40 min.

Za 4 osebe

(330 Kalorij na osebo)

500 g mešanega meso za golaž (govedina/svinjina)

3 čebule

2 rdeči papriki

2 JŽ paradižnikove mezge

2 JŽ sladka paprika v prahu

1 JŽ pekoče paprike v prahu ali AMC Intenso

sol, poper

mleta kumina

zgoščevalc omake

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Meso vzamemo iz hladilnika pribl. 30 minut pred pripravo.
2. Čebulo očistimo in nasekljamo. Papriko očistimo in jo narežemo na koščke. Koščke mesa osušimo s papirnatimi brisačami.
3. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje in vanjo damo meso. Meso popražimo z vseh strani.
4. Dodamo čebulo, papriko, paradižnikovo mezgo in obe papriki. Posodo pokrijemo z Secuquick softline in zapremo.
5. Posodo na najvišji stopnji segrejemo do področja »Turbo«, preklopimo na nižjo stopnjo in v področju »Turbo« kuhamo pribl. 12 minut.
6. Po poteku časa kuhanja posodo s Secuquick prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko in pustimo, da se tlak in temperatura znižata do odpiranja.
7. Odstranimo Secuquick, vse dobro premešamo in po okusu začinimo s soljo, poprom in kumino. Po želji enolončnico rahlo zgostimo z zgoščevalcem omak.





VEGANSKA SOLATA S KVINOJO

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 30 min.

Za 6 osebe

(375 Kalorij na osebo)

250 g tribarvne kvinoje
(Quinoa tricolore)

700 ml zelenjavne juhe

2 šalotki

200 g korenja

250 g češnjavih
paradižnikov

200 g dimljenega tofuja

70 g orehovih jedrc

6 JŽ vinskega kisa
(veganski)

3 JŽ oljčnega olje

sol, poper

3 vejice timijana

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Kombi-Siebgareinsatz

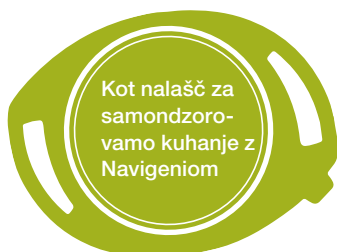
EasyQuick

Audiotherm

1. Kvinojo in 2/3 juhe damo v posodo in premešamo. Posodo pokrijemo s Secuquick softline in zapremo.
2. Posodo s Secuquick na najvišji stopnji segrevamo do področja »Soft«, prestavimo na nižjo stopnjo in z nastavitvijo časa »P« kuhamo v območju »Soft«.
3. Šalotko in korenček olupimo ter očistimo paradižnik. Šalotko narežemo na tanke obročke, korenje pa na palčke. Prepolovimo paradižnike. Tofu in orehova jedrca na grobo nasekljamo.
4. Iz kisa, olja in preostale juhe zmešamo preliv in ga začini s soljo in poprom. Potrgamo liste timijana in jih dodamo. V skledi pripravljene sestavine pomešamo s prelivom.
5. Po koncu časa kuhanja posodo s Secuquick prestavimo na narobe obrnjeno pokrovko in pustimo, da tlak in temperatura znižata do odpiranja.
6. Kvinojo pustimo, da se nekoliko ohladi in jo dodamo solati.

Nasvet

Solato s kvinojo lahko pripravimo tudi z drugimi sestavinami, ali pa uporabimo ostanke sadja in zelenjavo iz hladilnika.





JUHA Z LEČO

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 35 min.

Za 4 oseb

(380 Kalorij na osebo)

2 korenja
2 vejice stebelne zelene
1 čebula
2 stroka česna
6 češnjevih paradižnikov
300 g leče
5 lovorovih listov
1 1/4 l zelenjavne juhe
sol, poper
oljčno olje

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 4.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm



1. Očistimo korenje in ga narežemo na drobne koščke. Očistimo stebeljno zeleno in jo narežemo na kolobarje. Čebulo in stroke česna očistimo in na drobno nasekljamo. Očistimo paradižnike in jih prepolovimo.
2. Vse skupaj z lečo, lovorovimi listi in zelenjavno juho damo v posodo in premešamo. Posodo pokrijemo s Secuquick softline in zapremo.
3. Posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja »Turbo«. Preklopimo na nižjo stopnjo in v območju »Turbo« kuhamo pribl. 7 minut.
4. Po poteku časa kuhanj posodo prestavimo na okrog obrnjeno pokrovko in pustimo, da se tlak in temperatura znižata do odpiranja.
5. Odstranimo Secuquick in iz juhe odstranimo lovorove liste ter po okusu začинimo s soljo, poprom in oljčnim oljem.

Recepti s pokrovko za kuhanje v sopari





ŠPARGLJI PO MILANSKO

Kuhanje v sopari | Odkrito kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min.

Za 4 osebe

(39 Kalorij na osebo)

1.2 kg zelenih špargljev
2 ts masla
4 jajca
80 g naribanega parmezana
sol, poper

Izdelki AMC

Griddle Oval 38 cm 4.5 l
Oval EasyQuick
Oval insert
oPan
Audiotherm



1. Odlomimo spodnjo trdo tretjino špargljev in jih damo na ovalno cedilo vstavek. V Oval Grill ponev vlijemo vodo (pribl. 200 ml) in vanjo vstavimo cedilo vstavek. Oval Grill pokrijemo Oval EasyQuick pokrovko.
2. Ponev na najvišji stopnji segrejemo do področja za kuhanje v sopari, preklopimo na nižjo stopnjo in v območju kuhanje v sopari kuhamo pribl. 10 minut.
3. Ponev oPan segrevamo na najvišji stopnji do področja za pečenje. Znižamo segrevanje na srednjo stopnjo in dodamo maslo. Maslo enakomerno porazdelimo po ponvi.
4. Jajca ubijemo v ponev. Takoj ko beljak zakrkrne, po njih potresemo nekaj parmezana.
5. Jed postrežemo na krožnike tako, da na vsakega damo po eno jajce in špargelj, začini s soljo in poprom, posujemo s preostalim parmezanom in po želji pokapljamo z maslom iz ponve.





SOČNA LOSOSOVA NABODALA

Kuhanje v sopari

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min.

Za 6 oseb

(210 kalorij na osebo)

Lososova nabodala:

1 mango

400 g lososovega fileja

150 g sladkornega graha

Gorčična jogurtova omaka:

2 JŽ gorčice

150 g grškega jogurta

1 JŽ medu

5 vejice koperca

sol, poper

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Softiera-Insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

Lososova nabodala:

1. Mango olupimo in izrežemo koščico. Lososov file in mango narežemo na kocke primerne za nabodala. Stroke sladkega graha odvisno od velikosti po potrebi prepolovimo,
2. Kocke lososa, kocke manga ter nekaj sladkega graha napičimo na zobotrebce in prvo polovico nabodal zložimo v Softiera vstavek.
3. V posodo nalijemo vodo (pribl. 150 ml) in vanjo vstavimo Softiera vstavek. Posodo pokrijemo z EasyQuick pokrovko s tesnilom 24 cm.
4. Posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja za kuhanje o sopari, preklopimo na nižjo stopnjo in v področju kuhanje v sopari kuhamo pribl. 3 minute.
5. Po poteku časa kuhanja odstranimo EasyQuick, iz posode vzamemo vstavek Softiera, nadomestimo pripravljena nabodala z novimi in jih pripravimo po enakem postopku.

Gorčično jogurtova omaka:

6. Gorčico, jogurt in med damo v QuickCut. Osmukamo liste koperca, jih dodamo v zmes in dobro premešamo. Začinimo s soljo in poprom po okusu.
7. Lososova nabodala postrežemo z gorčično jogurtovo omako



MESNE KROGLICE V PARADIŽNIKOVI OMAKI

Kuhanje v sopari | Pečenje brez dodane maščobe

Čas priprave in čas kuhanja je 35 min.

Za 2 oseb

(510 Kalorij na osebo)

1 čebula

1 strok česna

3 vejice timijana

1/2 žemlje od prejšnjega dne

1 JŽ skute (pribl. 20 % maščobe)

250 g mešanega mletega mesa

sol, poper

kajenski poper

1 rumena paprika

400 g paradižnika v koščkih (konzerva)

1 sveženj gladkega peteršilja

2 JŽ oljčnega olja

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 2.3 l

EasyQuick

Audiotherm

1. Čebulo in česen olupimo in ju na drobno nasekljamo. Osmukamo liste timijana in jih nasekljamo. Žemljo narežemo na kocke in jih namočimo v toplo vodo.
2. Na kocke narezano žemljo vzamemo iz vode in jih stisnemo, da izcedimo vodo. Nato jih zmešamo v enotno gosto maso z timijanom, skuto in mletim mesom, ki jo začinimo s soljo, poprom in kajenskim poprom. Iz mase oblikujete pribl. 8 kroglic.
3. Posodo pokrijemo z EasyQuick pokrovko s tesnilom 20 cm in jo na najvišji stopnji segrejte do okenca za pečenje. Prestavimo na nižjo stopnjo, vstavimo mesne kroglice in jih pečemo, dokler ne dosežemo točke obračanja.
4. Mesne kroglice obrnemo in jih ponovno pečemo do točke obračanja.
5. Papriko očistimo, jo narežite na koščke in skupaj s paradižniki dodamo mesnim kroglicam.
6. Ponovno namestimo EasyQuick in posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja za kuhanje v sopari. Preklopimo na nižjo stopnjo in v območju za kuhanju v pari kuhamo pribl. 5 minut.
7. Natrgamo liste peteršilja in jih na grobo nasekljamo. Po koncu časa kuhanja odstranimo EasyQuick in po mesnih kroglicah posujemo peteršilj ter jih pokapamo z oljčnim oljem. Začinimo s soljo in poprom po okusu.







PIŠČANEC S CURRYEM

Hitro kuhanje

Čas priprave in čas kuhanja je 45 min.

Za 4 oseb

(470 Kalorij na osebo)

750 g piščančjih prsi
3 mlade čebule
2 korenja
1 vejica limonske trave
350 ml kokosovega mleka
3 JŽ rdeča curry paste
1 mango
sol, poper

Izdelki AMC

Lonec 20 cm 4.0 l

EasyQuick

Audiotherm



1. Piščančje prsi vzememo iz hladilnika pribl. 30 minut pred pripravo in jih osušimo s papirnato brisačo ter jih narežemo na pribl. 2 cm velike kocke.
2. Mlado čebulo očistimo in jo narežite na tanke obročke. Olupimo korenje in ga narežemo na kolobarje. Limonsko travo rahlo stremo s stranjo noža.
3. Posodo pokrijemo z EasyQuick pokrovko s tesnilom 20 cm in jo na najvišji stopnji segrejemo do področja za pečenje. Prestavimo na nižjo stopnjo in koščke piščanca popražimo.
4. Dodamo mlado čebulo in korenje ter jih skupaj z ostalimi sestavinami popražimo. Zalijemo s kokosovim mlekom, vmešamo s curry pasto in dodamo limonsko travo.
5. Ponovno posodo pokrijemo z EasyQuick pokrovko in na najvišji stopnji segrejemo do področja za kuhanje v sopari. Preklopimo na nižjo stopnjo in v področju za kuhanje v sopari kuhamo pribl. 10 minut.
6. Med kuhanjem olupimo mango, izrežemo koščico in ga narežemo na kocke. Po poteku časa kuhanja odstranimo EasyQuick, vmešamo kocke manga in po okusu začini s soljo in poprom ter postrežemo.

Nasvet

Kot priloga se odlično poda riž z jasminom.

RIBJI ZAVITKI S PESTOM IZ RUKOLE

Kuhanje v sopari

Čas priprave in čas kuhanja je 25 min.

Za 4 osebe

(400 Kalorij na osebo)

70 g parmezana

50 g pistacij

40 g rukole

5 JŽ oljčnega olja

sol, poper

8 filejev platese (morska plošča) ali filejev morskoga lista

8 češnjevih paradižnikov

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Softiera insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Parmezan in pistacije damo v QuicCut in jih sesekljam. Dodamo rukolo in jo prav tako sesekljam. Dodamo oljčno olje, nekaj soli in popra ter dobro premešamo, da dobim pesto.
2. Ribje fileje premažemo z nekoliko pesta, v njih zavijemo po en češnjev paradižnik ter jih spnemo z zobotrebcem. Ribje zvitke položimo v Softiera vstavek.
3. V posodo nalijemo vodo (pribl. 100 ml) in vanjo vstavimo Softiera vstavek z zavitki. Posodo pokrijemo z EasyQuick pokrovko s tesnilom 24 cm.
4. Posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja za kuhanje o sopari. Preklopimo na nižjo stopnjo in v območju za kuhanje v sopari kuhamo pribl. 3 minute.
5. Po poteku časa kuhanja odstranimo EasyQuic in iz posode vzamemo Softiera vstavek z zavitki, ki jih postrežemo s preostalim pestom.



Nasvet

Ker ribji zavitki v pari oddajajo aromo, je popolnoma dovolj, če dodate 100 ml vode.





ČOKOLADNI KOLAČ

Kuhanje v sopari

Čas priprave in čas kuhanja je 35 min.

Za 8 kosov

(315 kalorij na kos)

100 g kakava v prahu

100 g sladkorja

100 ml rastlinskega olja

50 ml mleka

50 ml kondenziranega mleka

3 jajca

1 ts vanilin ekstrakta

150 g moke

1/4 ČŽ sode bikarbone

1 ČŽ pecilnega praška

Izdelki AMC

Lonec 24 cm 3.5 l

Softiera insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm



1. V posodi zmešajte kakav v prahu, sladkor, mleko in kondenzirano mleko.
2. Vmešajte jajca, ki jim primešamo vanilin ekstrakt in v kakavovo zmes.. Vmešamo moko sodo bikarbono in pecilni prašek. Na koncu vse skupaj dobro premešamo, da dobimo gosto testo.
3. S pomočjo EasyQuick-a izrežemo krog iz peki papirja in ga položimo v Softiera vstavek, ki ga napolnimo s testom.
4. V posodo vlijemo vodo (pribl. 150 ml) in vanjo postavimo Softiera vstavek s testom. Posodo pokrijemo z EasyQuick-om s tesnilom 24 cm.
5. Posodo na najvišji stopnji segrevamo do področja za kuhanje v sopari. Preklopite na nižjo stopnjo in v področju za kuhanje v sopari kuhamo pribl. 14 minut.
6. 6. Odstranimo EasyQuick po poteku časa kuhanj, iz posode vzamemo Softiera vstavek in pustimo, da se kolač nekoliko ohladi preden jo postrežemo.





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

