



# Kuhanje s AMC-om

Korak po korak do savršenog rezultata



Bolje jesti.  
Bolje živjeti.

Premium sustav kuhanja.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)



## Sadržaj

- 04 Savršen rezultat zahvaljujući kontroli temperature i vremena
- 16 Samokontrolirano kuhanje uz Audiotherm i Navigenio
- 18 Pregled metoda kuhanja
- 20 Rukovanje štednjakom
- 22 Pečenje bez dodavanja masnoće
- 28 Kuhanje bez dodavanja vode
- 32 Brzo kuhanje sa Secuquickom softline
- 38 Kuhanje na pari s EasyQuickom
- 42 Pečenje i gratiniranje s Navigeniom
- 44 Otvoreno pečenje s oPanom
- 48 Prženje u dubokom ulju u HotPanu
- 52 Funkcija 60 °C
- 58 Tablica s vremenima kuhanja i kuhanja na pari



# Savršen rezultat zahvaljujući kontroli temperature i vremena

Postići jedinstvene okuse, očuvati više vitamina i hranjivih tvari, profitirati od uštede vremena te ustokuhati energetski učinkovito: sve je to jednostavnijenego što mislite.

Sustav za kuhanje AMC Premium temelji se na jedinstvenom, zatvorenom kružnom sustavu, a primjenom jedinstvenih tehnologija i komponenti jamčivam idealnu kontrolu temperature i vremena za kuhanje, uz očuvanje hranjivih tvari i uštedu vremena, te nadasve pripremu ukusnih obroka.

Koristite se ovom brošurom kao praktičnim pomagačem u svakodnevici. Brzo ćete uvidjeti da je kuhanje s AMC-om genijalno jednostavno, brzo i praktično. Otkrijte zadovoljstvo zdravog i ukusnog kuhanja. Želimo vam puno zabave pri upoznavanju i isprobavanju vaših AMC proizvoda.

Srdačan pozdrav,

Vaš AMC



# Pogledajte kako će savršen biti vaš obrok

Kuhanje s AMC-om znači da uvijek znate koje temperature trebaju biti u vašim posudama i tavama.

Visiotherm mjeri temperaturu u posudi i prikazuje ju na zaslonu. Samo ćete putem kontrole temperature uvijek biti sigurni koja je točna temperatura za kuhanje ili pečenje za optimalno očuvanje vitamina i hranjivih tvari. Kontrola temperature koju vam omogućava Visiotherm vaše je jamstvo za pripremu obroka uz očuvanje vrijednih sastojaka, te zdrav i ukusan rezultat.

Zahvaljujući Visiothermu kontrola temperature u posudama i tavama.

# Kuhanje s Visiothermom

Ako još niste dobro upoznati s AMC sustavom za kuhanje, na početku je najjednostavnije orijentirati se tijekom kuhanja prema Visiothermu. Različita okna pružat će vam informacije o prikladnoj metodi kuhanja te što s njome možete učiniti.

## Okno

Ako se na zaslonu pojavi ovo okno, trebate djelovati.

## Temperaturna skala

## Temperaturni raspon

Idealna temperatura za odabranu metodu kuhanja

## Pokazivač temperature

Pokazuje trenutnu temperaturu





## Čut ćete da je sve u redu

Za uspjeh jela nije odlučujuća samo temperatura, nego i odabrano vrijeme. Zvučni signali za trajanje kuhanja i kontrolu temperature osigurat će da vam ništa ne promakne.

Audiotherm savršeno upotpunjava Visiotherm. On se sasvim jednostavno postavlja na Visiotherm i poziva vas kada god je potrebno nešto učiniti. Također, aplikacija AMC osigurava sasvim jednostavno upravljanje Audiothermom putem mobilnih uređaja te vam omogućava da se krećete i izvan dosega čujnosti Audiotherma.

Znate da Audiothermu možete vjerovati.

# Kuhanje s Audiothermom

Audiotherm koristi zvučne signale kako bi zvučno dojavio što se događa u posudi i savjetovao vas što trebate učiniti.

## Zaslon vam odmah kaže:

- koji ste temperaturni raspon odabrali
- kada kuhanje treba početi (odmah ili s odgodom)\*
- je li temperatura previsoka (-) ili preniska (+)
- je li vrijeme kuhanja isteklo, odnosno koliko još traje.



\*Funkciju „Odgođeni početak” nemojte upotrebljavati za lako kvarljive namirnice koje moraju biti na hladnom (sirovo meso, sirova riba i mliječni proizvodi).



Lako rukovanje Audiothermom pomoću AMC aplikacije Cook & Go

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



Cook & Go





# Okusite hranu koja se sama pripremila

Dio privlačnosti kuhanja je da puno stvari radite sami i da neprestano pazite na sve. Ipak, ponekad je lijepo napraviti pauzu i pustiti uzde u kuhinji.

Ako koristite Navigenio u kombinaciji s Audiothermom, obje komponente neovisno osiguravaju savršeno upravljanje temperaturom i vremenom. To vam omogućuje uživanje u opuštenom iskustvu kuhanja s optimalnim rezultatima i značajnom uštedom vremena.

Samokontrolirano kuhanje daje vam vremena za druge aktivnosti.



# Samokontrolirano kuhanje uz Audiotherm i Navigenio

Čim ste se navikli na funkciju kuhanja s kontroliranom temperaturom i na Audiotherm općenito, u sljedećem koraku možete isprobati samokontrolirano kuhanje. Interakcija između Audiotherma i Navigenia omogućuje automatsko reguliranje opskrbe energijom - i tako kontrolira postupak kuhanja.



Samokontrolirano kuhanje na primjeru gulaša s krumpirom, sa Secuquickom softline:



Pripremite sve sastojke, a zatim ih popržite na Navigeniu, prema uputama na receptu. Stavite poklopac Secuquick softline i zatvorite ga.



Okrenite regulator na „A“.



Uzmite Audiotherm i uključite ga tako što ćete pritisnuti bilo koju tipku. Pomoću srednje tipke odaberite program kuhanja. Postavite ga na Visiotherm i unesite vrijeme kuhanja u skladu s receptom koristeći tipke +/-.



Kada na Navigeniu svjetlo treperi plavom bojom te se na zaslonu Audiotherma prikaže simbol bežične veze, Audiotherm i Navigenio bežično su povezani. Temperatura je pod kontrolom i bit će tijekom cijelog procesa kuhanja.



Signal će vas upozoriti da je vrijeme isteklo.



Nakon što je zadano vrijeme isteklo, uključit će se funkcija održavanja topline. To znači da će se vaše jelo držati toplim sat vremena, pri temperaturi od 60 °C.

# Pregled metoda kuhanja

Kuhanje s AMC-om uz kontrolu temperature nudi savršeno rješenje za sve sastojke i jela. Osim optimalnog vremena kuhanja, različiti sastojci zahtijevaju i pravilne metode kuhanja. Osim što jela ispadaju savršeno, dobivate bogatstvo najboljih okusa i čuvate mnogo više vitamina. Podsjetnik: neke sastojke moguće je pripremiti koristeći nekoliko metoda kuhanja. Ovdje će vam vaše sve bogatije iskustvo biti korisno, tako da se možete prepustiti kreativnosti ili jednostavno slijediti svoje omiljene recepte koristeći prikladnu AMC metodu.

Ovdje je pregled različitih metoda kuhanja koje će na sljedećim stranicama biti detaljno opisane. Na kraju ovog odjeljka pronaći ćete tablicu s optimalnim vremenima kuhanja i kuhanja na pari za uobičajene namirnice i različite metode pripreme.



## Pečenje bez dodavanja masnoće

Uglavnom je prikladno za pečenje raznih vrsta mesa, ali i tankih lepinja ili povrća.

Uz ovu se metodu meso peče i okreće pri optimalnoj temperaturi i u savršenom trenutku. I to bez dodavanja masnoće.

Prednost: Sprječava se prekomjerno zagrijavanje masnoće i smanjuje stvaranje tvari štetnih za zdravlje.



## Kuhanje bez dodavanja vode

Posebno prikladno za kuhanje različitih vrsta povrća i krumpira.

Ova metoda uključuje lagano kuhanje sastojaka (uglavnom povrća ili voća) u vlastitoj tekućini i samo uz kondenzat, na temperaturi od oko 80 - 98 °C.

Prednost: Ova delikatna tehnika pripreme zadržava osjetljive vitamine, minerale i bioaktivne biljne tvari, omogućujući im da iskoriste svoj puni potencijal.



## Kuhanje na pari s EasyQuickom

Posebno pogodan za kuhanje ribljih jela, povrća, okruglica i još mnogo toga. Svako jelo koje se može pripremiti u kahalu na pari pogodno je i za kuhanje na pari s EasyQuickom.

Ovom se metodom hrana kuha na pari, na 97 - 99 °C

Prednost: Koristi manje energije, a također se brže zagrijava od uobičajenih kuhala na pari, jer je prostor za kuhanje mnogo manji

## soft turbo

### Brzo kuhanje Soft i Turbo sa Secuquickom softline

Posebno je prikladno za jela koja se dugo kuhaju kao što su mesna jela, variva, temeljci, mahunarke i zamrznuto povrće, kao i tjestenine i rižota.

Pri ovoj se metodi namirnice kuhaju na temperaturama većim od 100 °C.

Prednost: Zahvaljujući većoj temperaturi omogućava se brža priprema jela nego kod konvencionalnih metoda.



### Pečenje i gratiniranje s Navigeniom

Posebno prikladno za pečenje pizze, kolača i kruha, te gratiniranje povrća ili nabujaka. Gratiniranje možete koristiti kako biste pripremili mesna jela s krustom.

Prednost: Pečenje i gratiniranje s Navigeniom je praktično, jednostavno i, prije svega, energetski učinkovito.



### Otvoreno pečenje

Posebno je prikladno za brza jela i prigriske za koje je potrebno kratko vrijeme pečenja, kao što su jela od jaja ili tortilje.

Kod ove metode savršenu temperaturu pečenja ne pokazuje Visiotherm, već dodavanje par kapi vode. I ovdje vrijedi: kada je desegnuta temperatura savršena za pečenje, jela je moguće sasvim jednostavno pripremiti. Za pečenje je u pravilu potrebno tako malo vremena da se točka okretanja može uočiti golim okom.

Prednost: Laka, nekomplikirana priprema jela



### Prženje u dubokom ulju

Prikladno za prženje u dubokom ulju / pečenje jela kao što su pomfrit, pileći medaljoni ili slatke krafne od dizanog tijesta.

Pri ovoj se metodi temperatura ulja za prženje kontrolira s pomoću Visiotherma. Time se osigurava optimalna početna temperatura za prženje u dubokom ulju.

Prednost: Ulje se neće prekomjerno zagrijati zahvaljujući kontroli temperature. To znači da ne dolazi do nastanka akrilamida ni akroleina štetnih za zdravlje.

## 60 °

### Funkcija 60 °C

Posebno je prikladna za podgrijavanje, ali i dimljenje jela ili kuhanje sous-vide pri temperaturi od 60 °C.

Ova metoda funkcionirat će samo ako se Navigenio i Audiotherm upotrebljavaju u kombinaciji. Pri tome se unutrašnjost posude polagano zagrijava na 60 °C, a temperatura se održava stabilnom.

Prednost: Delikatno zagrijavanje/podgrijavanje jela



# Rukovanje štednjakom

Vaše AMC posude i tave mogu biti upotrebljavane na svim standardnim vrstama štednjaka.

Ovako ćete pronaći odgovarajuću postavku štednjaka:

	Struja/Navigenio	Indukcija	Plin
Najviši stupanj	Najviši stupanj	Najviši stupanj (nikada ne upotrebljavati stupnjeve Booster ni Power)	Najveći plamen
Nizak stupanj	1/3 najvišeg stupnja	1/2 najvišeg stupnja	Mali plamen
Isključeno, rad s preostalom toplinom	Bez dodavanja energije	Upotrebljavati nulu ili najniži stupanj	Upotrebljavati najmanji plamen
Napomene / važne informacije	U receptima se najčešće polazi od električnih štednjaka. AMC Navigenio pri tome se upotrebljava kao sasvim običan električni štednjak.	Glavna razlika u pogledu indukcije jest ta što se ona ne mora u potpunosti isključiti, već ju je moguće smanjiti na najnižu razinu. Indukcijski štednjaci zbog svojeg funkcijskog načela ne stvaraju emisije preostale topline poput električnih štednjaka.  Indukcijski štednjaci nude različite stupnjeve snage. Po potrebi prilagodite stupanj na štednjaku.	Kao što je slučaj s indukcijskom tehnologijom, ne preporučujemo da se plinski štednjak u potpunosti isključuje, već smanji na najmanji plamen.

## U načelu vrijedi:

Uvijek je potrebno upotrebljavati posudu koja odgovara veličini površine za kuhanje. Potrebno je postupiti posebno oprezno u sljedećim slučajevima:

- Plin: plamen nikada ne smije prelaziti preko ruba posude.
- Indukcija: Nikada ne koristite plitke posude ili tave na flex zonama. Oni mogu zagrijati rubove posude i / ili ručke.

Zvuk zujanja kod indukcijskih štednjaka jr normalan, neka vas to ne zabrinjava.

# Pečenje bez dodavanja masnoće

Uglavnom je prikladno za pečenje raznih vrsta mesa, ali i tankih lepinja ili povrća. Uz ovu se metodu meso peče i okreće pri optimalnoj temperaturi i u savršenom trenutku. I to bez dodavanja masnoće.

## Vaše prednosti:

- Ne dolazi do prekomjernog zagrijavanja namirnica koje se peku, zahvaljujući AMC kontroli temperature.
- Pečenjem bez dodavanja masnoće izbjegava se pregrijavanje masnoće za pečenje.
- Nema nepotrebnih kalorija zbog upotrebe masnoće za pečenje.
- Originalni okus namirnica koje se peku ostaje nepromijenjen.
- Umaci sadrže manju količinu kalorija zahvaljujući pečenju bez dodavanja masnoće.

## Kratko objašnjenje principa na kojem metoda počiva:

- Zagrijavati suhu, praznu, poklopljenu posudu na najvišem stupnju.
- Čim crveni indikator dosegne okno za pečenje, skinite poklopac, stavite meso u posudu, prebacite na niži stupanj te, ovisno o vrsti mesa, pecite otklopljeno ili poklopljeno (pogledajte tablicu na 24. stranici).



Pečenje bez dodavanja masnoće na primjeru pilećih prsa:



Praznu, suhu posudu postavite na površinu za kuhanje, poklopite.



Upalite na najviši stupanj i zagrijavajte dok crveni indikator ne dosegne okno za pečenje (to će najbolje uspjeti s pomoću Audiotherma).



Stavite meso, pritisnite ga blago prema dnu posude. Ponovno poklopite i prebacite na niži stupanj.



Čim crveni indikator dosegne točku okretanja (i oglasi se Audiotherm, ako se upotrebljava), skinite poklopac i okrenite meso.



Opet poklopite, isključite štednjak. Ovisno o debljini komada mesa ostavite da odstoji nekoliko minuta prije posluživanja.

**0:10 min**

Namirnice	Koja slična jela mogu pripremiti?	Vrijeme pečenja	Postupak/opis	Savjeti
Tanki komadi mesa (odresci), npr.: Saltimbocca, medaljoni	Narezano meso	do 3 min po strani	Zagrijati do okna za pečenje, zatim bez poklopca zapeći s objiju strana.	Tijekom pečenja male ili srednje velike količine mesa s obzirom na promjer dna posude: nakon što stavite meso u posudu, prebacite na niži stupanj.  Ako se peče velika količina mesa, ostaviti štednjak na najvišem stupnju ili zapećite meso u nekoliko porcija.
odresci	kozice, jastog	3 – 8 min po strani	Zagrijavati do okna za pečenje, zatim zapržiti. Pržiti dok se namirnice ne odignu od dna tave, a zatim poklopljeno pustiti da se peče do željenog stupnja.	Profesionalni savjet: Peći samo oko 2 – 3 min po strani. Zatim odložiti tavu ustranu, poklopiti i pustiti odreske da odstoje još 2 – 5 min bez izvora topline.  Za postizanje savršenog rezultata pogledati recept te napraviti test palcem.
debeli kotleti, mesne okruglice, pljeskavice za hamburger, pileća prsa ili zabaci	riba bogata masnoćom kao što je losos ili skuša, lepinje koje bi se trebale lagano dići (s kvascom), pljeskavice od povrća, pljeskavice od žitarica, pljeskavice od soje itd.	8 – 15 min po strani	Zagrijavati do okna za pečenje, staviti meso, poklopiti, smanjiti na niži stupanj, peći do točke za okretanje, zatim okrenuti i dovršiti postupak pečenja uz minimalan dovod energije ili bez dovoda energije.	Pilećim prsima potrebno je oko 10 min pirjanja nakon pečenja.



#### Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:

- Meso za pečenje treba biti sobne temperature, potrebno ga je izvaditi iz hladnjaka oko pola sata prije pripreme. To je važno kako temperatura u tavi pri stavljanju mesa ne bi prebrzo pala, te kako bi se osigurao optimalan stupanj tamnjenja namirnica.
- Meso prije pečenja uvijek temeljito osušite kuhinjskim papirom.
- Nemojte stavljati preveliku količinu mesa odjedanput u posudu jer će se dno posude prebrzo ohladiti, a meso će upiti previše vode. Postupak pečenja tada više nije optimalan. Zapecite veće količine mesa po porcijama i samo neznatno smanjite energiju.
- Vrijeme pečenja prvenstveno ovisi o debljini komada mesa. Ovisno o željenom stupnju pečenosti mesa preporučujemo provesti „test palcem” (pogledajte sliku).
- Ako se u posudi nalazi previše tekućine, možete odviti Visiotherm dok meso "odmara, kako bi para mogla izaći iz posude. Ili od mesnog soka može napraviti ukusan umak za pečenje.
- Ako je potrebno zapeći više porcija mesa zaredom, obratite pozornost na to da se temperatura tijekom stavljanja mesa uvijek nalazi unutar okna za pečenje. Preporučujemo da s vremena na vrijeme uklonite zapečene ostatke s dna posude.

#### Ostale varijante pečenja:

Da biste zapržili osjetljive namirnice kao što su luk, češnjak ili orašasti plodovi, preporučujemo sljedeći postupak:

- Sitno nasjeckajte luk i stavite u hladnu posudu.
- Poklopite posudu i zagrijavajte na najvišem stupnju do okna za pečenje. Kad indikator dođe u okno za pečenje, prebacite na niži stupanj i zapržite luk uz povremeno miješanje.

Za postizanje optimalnog rezultata kuhanja može se, ovisno o sastavu namirnica i jelu koje se priprema, donekle odstupati od načina pripreme. AMC recepti pri tomu pružaju ogromnu pomoć: [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)

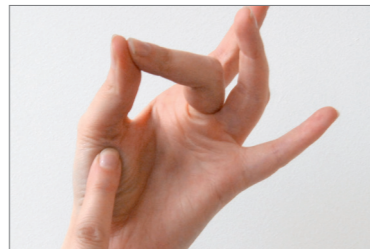
#### Kako ću znati je li moj odrezak gotov?



##### „rare” (krvavo)

Spojite palac i kažiprst, pritisnite dlan ispor korijena palca, osjetit ćete isti otpor kao i kod odreska pripremljenog "rare".

Unutarnja temperatura:  
49 – 52 °C\*



##### „medium” (ružičasto)

Spojite palac i srednji prst, pritisnite dlan ispor korijena palca, osjetit ćete isti otpor kao i kod odreska pripremljenog "medium" (ružičasto).

Unutarnja temperatura:  
55 – 56 °C\*



##### „well done” (potpuno pečeno)

Spojite palac i prstenjak, pritisnite dlan ispor korijena palca, osjetit ćete isti otpor kao i kod odreska pripremljenog "well done".

Unutarnja temperatura: min.  
68 °C\*

\* Unutarnja temperatura na komadu mesa mjeri se na najdebljem mjestu. Ubodni toplomjer za meso dostupan je na odjelu proizvoda za kućanstvo svakoga trgovačkog centra.



# Kuhanje bez dodavanja vode

Posebno prikladno za kuhanje različitih vrsta povrća i krumpira, povrtnih mješavina ili voća. Uz ovu se metodu povrće, uz očuvanje korisnih sastojaka, kuha u vlastitoj pari i samo s pomoću kondenzirane pare, pri temperaturi od oko 80 – 98 °C.

## Vaše prednosti\*:

- Delikatna priprema: očuvanje osjetljivih vitamina, mineralnih tvari i bioaktivnih biljnih tvari kao što su:
  - 50 % više provitamina A (karotenoid) u krumpiru
  - 3x više vitamina B (folna kiselina) u zamrznutom špinatu
  - 50 % više bioaktivnih biljnih tvari
  - 4x više mineralnih tvari (magnezij) u mrkvi
- Impresivni rezultati: ovom metodom boja i tekstura svake pojedine vrste povrća ostaju očuvane.
- Specifični okus svake vrste povrća ostaje, a da ga drugo povrće ne "pokrije", čak i ako se nekoliko vrsta povrća kuha zajedno.

\*Usporedba s konvencionalnim metodama kuhanja povrća u vodi. Znanstveno dokazano: Izvori: razna istraživanja koja je AMC International proveo u suradnji sa Sveučilištem u Beču u Austriji (2006.), Sveučilištem u Koblenzu u Njemačkoj (2009.) i Fakultetom primijenjenih umjetnosti Sion u Švicarskoj (2009.).

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

- Mokro povrće stavite u hladnu posudu. Poklopite i zagrijavajte na najvišem stupnju.
- Čim crveni indikator dosegne okno za povrće, smanjite na niži stupanj. Indikator će se pomicati između okna za povrće i okna za zaustavljanje. Ako prijeđe okno za zaustavljanje, nastavite smanjivati dovod energije, isključite ga ili posudu maknite sa štednjaka. Ako se nalazi u oknu za povrće, pojačajte dovod energije.



## Okno za povrće

Kad crveni indikator dosegne ovo okno, postignuta je savršena temperatura za kuhanje bez dodavanja vode, dovod energije možete smanjiti.

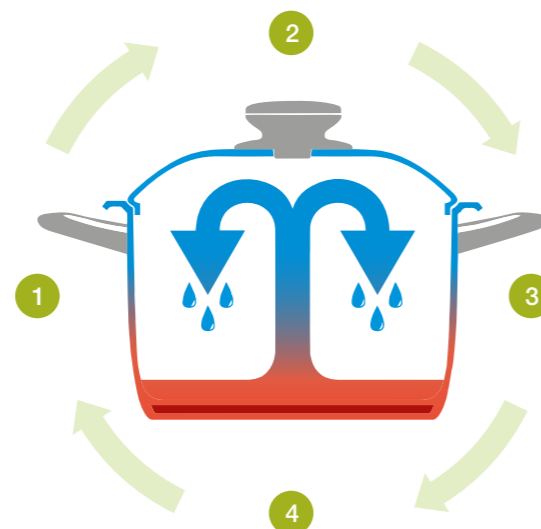
## Temperaturni raspon Povrće

Crveni indikator mora se nalaziti u ovom području tijekom kuhanja.

## Okno za zaustavljanje

Prikazuje najvišu temperaturu. Kada crveni indikator dosegne ovo okno, smanjite dovod energije na minimum ili ga u potpunosti isključite.

Zrak cirkulira u zatvorenom krugu između dna posude, zone rashladnih stijenki i poklopca:



Para...

1. se diže
2. hladi na poklopcu
3. ponovno kapa u posudu s poklopca
4. pa se opet zagrijava.

To je ciklus zbog kojeg se povrće kuha nježno, s vrlo malo tekućine. Rezultat: svi sastojci imaju svoj autentičan okus, a važni nutrijenti ostanu netaknuti.



## Kuhanje bez dodavanja vode na primjeru miješanog povrća:

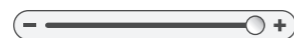


Pripremite povrće u skladu s receptom; kratko ga isperite i mokro stavite u hladnu posudu. Poklopite.

Za optimalan rezultat posudu je potrebno napuniti od  $\frac{1}{3}$  do  $\frac{2}{3}$ .



Zagrijavajte posudu na najvišem stupnju dok crveni indikator ne dosegne okno za povrće.



(To će najbolje uspjeti pomoću Audiotherma. Ne trebate nadzirati indikator; Audiotherm će vas obavijestiti ako je potrebno nešto učiniti.)

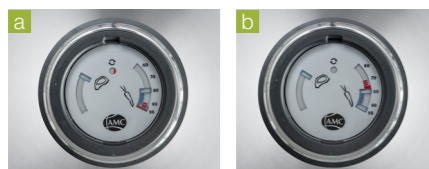


Kada crveni indikator dosegne okno za povrće, smanjite na niži stupanj tako da ostane u području između okna za povrće i okna za zaustavljanje.



Ako...

- dosegne okno za zaustavljanje: nastavite smanjivati dovod energije, isključite ga ili posudu maknite sa štednjaka.
- se crveni indikator vrati ispred okna za povrće, potrebno je povećati dovod energije.



Po isteku vremena kuhanja povrće možete odmah poslužiti ili nastaviti obrađivati (npr. nastaviti oplemenjivati ili gratinirati).

**0:15 min**

### Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:

- Povrće mora biti mokro. Ako planirate kuhati povrće koje sadrži male količine vode (na primjer, cvjetaču), preporučujemo da dodate oko 2 jušne žlice vode kako se sastojci ne bi zapekli. Isto se odnosi na povrće koje se čuva dulje vrijeme (čest slučaj kod krumpira).
- Ako posuda tijekom pirjanja dulje vrijeme nije poklopljena, molimo da dodate dvije jušne žlice tekućine kako bi nadomjestili isparenu vodu.
- Kad kuhate namirnice koje bubre (na primjer, riža, riža na mlijeku, mahunarke), posudu je potrebno napuniti samo do  $\frac{1}{3}$ ; u protivnom namirnice mogu iskipjeti zbog prevelike količine.
- Svaki je štednjak drukčiji! Neki novi indukcijski štednjaci su u pogledu snage (vati) toliko jaki da se zagrijavanje u usporedbi s drugim štednjacima provodi vrlo brzo. Obratite pozornost na brzo reguliranje temperature kako bi izbjegli zagorijevanje namirnica.
- Ovom se metodom može pripremati ne samo povrće, već se i komadi ribe ili plodovi mora, na primjer kozice se mogu kuhati zajedno s povrćem. Preporučujemo da povrće prokuhate kraće nego što je navedeno u receptu, a onda po njemu raspodijelite, na primjer kozice i kuhate još 3 – 4 minute.

Vremena kuhanja različitih sastojaka nalaze se u tablici s vremenima kuhanja i kuhanja na pari na stranicama 56 – 58. Brojne raznovrsne recepte pronaći ćete na [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)



# Brzo kuhanje sa Secuquickom softline

Brzo kuhanje posebno je prikladno za jela koja se dugo kuhaju. Kod ove se metode jela kuhaju s pomoću nadtlaka pri temperaturama većim od 100 °C, u soft-rasponu pri 103 – 113 °C, a u turbo-rasponu pri 108 – 118 °C. Zahvaljujući višim temperaturama sa Secuquickom softline možete kuhati brže nego uz konvencionalne metode kuhanja.

## Vaše prednosti:

- Veća temperatura omogućava bržu pripremu jela nego uz konvencionalne metode.
- Svaka AMC posuda promjera 20 i 24 cm može se preinačiti u posudu za kuhanje pod tlakom.\*
- Ušteda energije do 50 % zahvaljujući kraćim vremenima kuhanja
- Ušteda vremena do 80 % u usporedbi s konvencionalnim načinom kuhanja

\* Međutim, preporučujemo da najpliće posude (20 cm/2,3 l i 24 cm/2,5 l) ne upotrebljavate u kombinaciji sa Secuquickom softline. Više informacije molimo potražite u uputama za upotrebu Secuquicka softline.

## Kratko objašnjenje principa rada na kojem počiva ova metoda:

- Posudu napunite željenim sastojcima, zatvorite Secuquickom softline i zagrijavate na najvišem stupnju.
- Čim crveni indikator dosegne željeno okno (Soft ili Turbo), smanjite na niži stupanj.
- Tijekom vremena kuhanja dovod energije potrebno je regulirati tako da crveni indikator stoji u optimalnom području između prvog i drugog soft-okna ili turbo-okna.

## soft turbo

Čim crveni indikator dosegne prvo okno, doseguta je savršena temperatura za brzo kuhanje Soft, odnosno Turbo, a dovod energije može se smanjiti. Crveni indikator treba se nalaziti u području između prvog i drugog soft-okna, odnosno turbo-okna. Kada se dosegne drugo okno, dovod energije može se isključiti ili smanjiti na najnižu razinu.



**Brzo kuhanje** na primjeru rižota (brzo kuhanje Soft):  
Prije upotrebe pročitajte upute za upotrebu Secuquicka softline.



Stavite sve sastojke prema receptu u hladnu posudu, postaviti Secuquick softline i zaključajte ga.

Posudu koju ćete koristiti sa Secuquickom softline napunite najviše do  $\frac{2}{3}$  volumena. Iznimke: namirnicama koje tijekom kuhanja bubre ili se pjene, npr. riža na mlijeku, temeljci, variva, nabujak od tjestenine, mahunarke itd., napunite najviše do  $\frac{1}{2}$  volumena. Mahunarkama s ljuskama, na primjer zrnima soje, napunite najviše do  $\frac{1}{3}$  volumena.



Posudu zagrijavajte na najvišem stupnju dok crveni indikator ne dosegne soft-okno.



(To će najbolje uspjeti pomoću Audiotherma. Ne trebate promatrati indikator, Audiotherm će vam javiti kad je potrebno nešto učiniti.)



Kada crveni indikator dosegne soft-okno, smanjite dovod energije na niži stupanj, tako da indikator ostane u optimalnom području za kuhanje (između prvog i drugog okna soft).



Ako...

- dosegne drugo soft-okno: nastavite smanjivati dovod energije ili ga isključite. Po potrebi nakratko maknite posudu s površine za kuhanje.
- se crveni indikator vrati u prvo soft-okno, pojačajte dovod energije.





Nakon završetka kuhanja uklonite tlak iz posude (pogledajte mogućnosti uklanjanja tlaka).



Ovisno o receptu, možete oplemeniti, začiniti ili prilagoditi jelo (npr. gratinirati posipano sirom).

#### Što trebam kuhati u soft-rasponu, a što u turbo-rasponu?

- soft**
- povrće koje se dugo kuha (npr. kuhani krumpir u ljusci, kelj pupčar ili crveni kupus)
  - zamrznuto povrće
  - tjesteninu, rižu
  - žitarice koje se dulje kuhaju kao što su raž, palenta, kvinoja ili durum pšenica
  - rižoto
- turbo**
- mesna i pirjana jela kao što su gulaš ili pečenje, rolade, cijelo pile
  - mesne temeljce
  - mahunarke kao što su grah, slanutak te smeđa ili zelena leća



## Kako mogu ukloniti tlak iz posude?

### Pod mlazom vode:



#### Postupak:

Nakon završetka kuhanja posudu stavite u sudoper i pustite hladnu vodu da teče preko poklopca. Hlađenje vodom dovodi do naglog pada temperature u posudi; tlak je nestao čim crveni indikator padne malo ispod prvog soft-okna, možete skinuti Secuquick softline.

#### Prednosti:

- Brzo, kontrolirano uklanjanje tlaka
- Nema pare koja istječe = nema mirisa koji izlaze

### Pričekati da tlak spadne sam: ohladiti i nastaviti kuhati



#### Postupak:

Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac i čekajte dok crveni indikator ne padne malo ispod prvog soft-okna, tada Secuquick softline možete otvoriti.

#### Važno:

Vrijeme koje je potrebno da uklonite tlak morate uračunati u vrijeme kuhanja. Primjer: rižu u brojnim slučajevima možete kuhati pomoću vremenskog programa P (= 20 s), nakon toga ostavite da tlak u posudi sam spadne. Sve minute koje su potrebne da tlak nestane ubrajaju se u vrijeme kuhanja.

#### Prednosti:

- Ušteda energije
- Nema pare koja istječe = nema mirisa koji izlaze

### Pomoću žutog gumba: ispustiti paru



#### Postupak:

Po isteku vremena kuhanja postavite posudu na podlogu otpornu na temperaturu ili u preokrenuti poklopac. Ventil mora biti usmjeren suprotno od vašeg tijela. Prstom pritisnite žuti gumb za ispuštanje pare i držite dok indikator ne padne blago ispod prvog soft-okna, tek tada možete skinuti Secuquick softline.

#### Pozor:

- Para koja istječe je vrela i može uzrokovati opekline.
- Ne upotrebljavajte za namirnice koje bubre i/ili se pjene, jer one mogu začepiti ventil.

#### Prednosti:

- Brzo, kontrolirano uklanjanje tlaka

### Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:

- Potrebna je mala količina tekućine (otprilike 1 šalica) da bi se u posudi stvorio tlak. Količina ovisi o veličini posude, namirnicama i receptu. Ukoliko namirnice sadrže dovoljnu količinu tekućine, nije potrebno stavljati dodatnu količinu (slijedite upute iz recepta).
- Tijekom zagrijavanja između gornjeg i donjeg dijela poklopca može izlaziti para, a može kapnuti i nekoliko kapi vode. To ne utječe na postupak kuhanja.
- Ako ne želite izgubiti niti jednu aromu pečenja, prije brzog kuhanja, na primjer, možete popržiti luk i/ili meso, bez dodanih masnoća, koristeći običan poklopac i Visiotherm.
- 
- 
- Za kuhanje zamrznutog povrća ili krumpira pod tlakom preporučujemo upotrebu Softiera zdjele.
- Poklopac za brzo kuhanje može asociirati mnogo ljudi na „bakinu kuhinju” i nešto tradicionalnija jela, no sa Secuquickom softline možete brzo i jednostavno pripremiti i suvremenija jela - tjestenine, rižota, jela na bazi leće ili variva - u tren oka.
- Secuquick softline posebno je prikladan za samokontrolirano kuhanje.

Vremena kuhanja različitih namirnica nalaze se u tablici s vremenima kuhanja i kuhanja na pari na 58. stranici.

Brojne raznovrsne AMC recepte možete pronaći na: [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)

### Opće informacije za otvaranje:

Općenitim se pravilom smatra: čim se crveni indikator nalazi nešto ispod prvog soft-okna, u posudi nema tlaka, poklopac možete skinuti. Pri otvaranju nemojte primjenjivati silu – Secuquick softline moći ćete otključati tek kad u posudi ne bude tlaka.

# Kuhanje na pari s EasyQuickom

Posebno je prikladno za kuhanje na pari ribljih jela i plodova mora, povrća, okruglica i još puno toga. EasyQuick se preporučuje za sva ona jela koja se mogu pripremati u kuhalu na paru.

## Vaše prednosti:

- Troši manje energije, a k tomu i brže zagrijava nego obična parna kuhala jer je prostor za kuhanje puno manji, te je za njega potrebna manja količina vode.
- Svaku AMC posudu promjera 20 ili 24 cm možete upotrebljavati kao kuhalo na paru.
- Jedan poklopac za dva promjera posuda
- Delikatna priprema, baš kao s kuhanjem na paru: rezultira s, na primjer\*:
  - 30 % više klorofila u brokuli<sup>1</sup>
  - 50 % više bioaktivnih biljnih tvari u brokuli<sup>1,2</sup>
  - do 30 % više β-karotena (provitamin A) u mrkvi<sup>1,3</sup>

\*U usporedbi s konvencionalnim kuhanjem povrća u vodi. Izvori: 1 "Učinci različitih metoda kuhanja na zdrave sastojke brokule" (2009.), Zhejiang University Science B

2 "Procjena različitih uvjeta kuhanja brokule radi poboljšanja hranjive vrijednosti i prihvaćanja potrošača" (2014.), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker i Markus Stieger 3 „Osjetilna i zdravstvena svojstva kuhane mrkve i mrkve kuhane na pari" (2014.), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers i Ruud Verkerk

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

- Napunite posudu navedenom količinom tekućine, stavite umetak Softiera sa sastojcima.
- Postavite EasyQuick s odgovarajućim brtvenim prstenom (20 ili 24 cm) i zagrijavajte na najvišem stupnju do okna za paru.
- Kad indikator dođe u okno za paru, prebacite na niži stupanj i nastavite kuhati na pari s trajanjem po želji. Pazite da se crveni indikator tijekom kuhanja uvijek nalazi između okna za paru i linije za zaustavljanje (regulirajte štednjak na odgovarajući način).



### Okno za paru

Kada crveni indikator uđe u ovo okno, dosegnuta je temperatura savršena za kuhanje na pari. Indikator cijelo vrijeme treba biti u optimalnom rasponu između okna za paru i linije za zaustavljanje.

## Objašnjenje kuhanja na pari, na primjeru ribljih rolica:

Prije upotrebe pročitajte upute za upotrebu EasyQuicka.



Dodajte oko 100 ml vode u posudu, složite riblje rollice u umetak Softiera, stavite umetak u posudu.

Za kuhanje na pari potrebna je dovoljna količina tekućine.

Općenitim se pravilom smatra:

- posude Ø 20 cm oko 100 ml
- posude Ø 24 cm oko 150 ml
- ovalne posude Ø 38 cm oko 200 ml



Zagrijavajte posudu na najvišem stupnju dok crveni indikator ne dosegne okno za paru.



(To će najbolje uspjeti pomoću Audiotherma. Ne trebate promatrati indikator; Audiotherm će vas obavijestiti ako je potrebno nešto učiniti.)



Kad crveni indikator dosegne okno za paru, smanjite dovod energije, tako da indikator ostane u optimalnom području za kuhanje (između okna za paru i linije za zaustavljanje).



Ako crveni indikator stoji ispred okna za paru, povećajte dovod energije.



Po isteku zadanog vremena kuhanja (oko 3 minute) poslužite riblje rollice.

Kuhanje na pari posebno je dobra metoda za kontrolirano kuhanje.

**Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:**

- Brtveni prsten koji ne upotrebljavate, obavezno maknite tijekom kuhanja.
- Kod EasyQuicka nije nikakav problem ako poklopac tijekom kuhanja na pari maknete kako bi pogledali u posudu. U svakom trenutku možete dodati ostale sastojke, one s kraćim vremenom kuhanja ili začiniti jelo tijekom kuhanja. Jednostavno vratite poklopac na posudu i nastaviti kuhati (eventualno popjačajte energiju dok indikator ponovno ne bude u oknu za paru).

**Ostale varijante za kuhanje na pari:**

- Voda nije jedina tekućina prikladna za kuhanje na pari. Možete koristiti temeljac ili vino kako bi kasnije od njih napravili umak.
- Metoda za uštedu energije: kod određenih jela možete odabrati kraće vrijeme kuhanja, a štednjak isključiti prije nego što je kuhanje završilo. Toplinom pohranjenom u enkapsuliranom dnu jelo će se – ovisno o veličini posude ili količini punjenja – još duže vrijeme nastaviti kuhati.

Vremena kuhanja različitih sastojaka nalaze se u tablici s vremenima kuhanja i kuhanja na pari na 58. stranici. Brojne raznovrsne recepte pronaći ćete na [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)

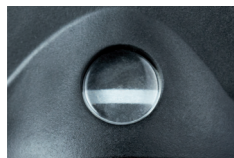


# Pečenje i gratiniranje s Navigeniom

Prikladno za pečenje pizze, kolača i kruha, kao i za gratiniranje povrća ili nabujaka. Funkciju gratiniranja možete koristiti za pripremu mesnih jela s krustom.

## Vaše prednosti:

- Svaka posuda od 20 i 24 cm može se uz Navigenio pretvoriti u pećnicu.
- Brzina i energetska učinkovitost: potrebno je zagrijati manji prostor u usporedbi s pečenjem u pećnici.



Niski stupanj (−) prikladan je za sve za što je potrebno dulje vrijeme pečenja, na primjer, kruh ili kolače.



Visoki stupanj (=) prikladan je za sve što je potrebno brzo gratinirati i kratko peći, na primjer, nabujak sa sirom ili pizzu.

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

### Pečenje (−)

Tijekom pečenja posudu u većini slučajeva zagrijavate do okna za pečenje i zatim ju stavljate u preokrenuti poklopac, odnosno na podlogu otpornu na temperaturu ili, ovisno o receptu, ostaje na štednjaku. Nakon što stavite namirnice koje želite ispeći (kolače, kruh, itd.), na posudu postavite Navigenio, postupak pečenja završavate pri slabom dotoku topline.

### Gratiniranje (=)

Tijekom gratiniranja jela možete peći ili gratinirati na maksimalnoj temperaturi na stupnju „=”.

## Pečenje/gratiniranje na primjeru pizze:

Prije upotrebe pročitajte upute za upotrebu Navigenia.



Praznu posudu na stupnju 6 zagrijte do okna za pečenje.



Skinite poklopac čim indikator dosegne okno za pečenje. Stavite tijesto za pizzu u posudu, na tijesto stavite sastojke prema receptu.



Posudu postavite u preokrenuti poklopac, na posudu stavite Navigenio. Uključite Navigenio na visoki stupanj i pecite dok pizza ne bude pečena.

**0:02 min**

To će najbolje uspjeti pomoću Audiotherma: dok svjetlo na Navigeniu treperi crveno/plavo, na Audiothermu zadajte 2 min – pojavit će se simbol radio veze.



Po isteku vremena pečenja ponovno stavite posudu na Navigenio (regulator na stupanj 6), ispecite sljedeću pizzu na isti način.

### Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:

Budući da Navigenio zagrijava znatno manji prostor za pečenje (u usporedbi s klasičnim pećnicama), ovo je energetska vrlo učinkovit način pečenja. Međutim, sofisticirani sustav kao što je ovaj ima i svoja ograničenja. Stoga savjetujemo da obratite pažnju na svaki pojedini recept. Odstupanja u količinama, sastojcima itd. mogu dovesti do različitih rezultata pečenja.

Kada "pečete" na ovaj način, preporučujemo vam da pažljivo pratite recept. S druge strane, svojoj kreativnosti možete dati slobodu prilikom gratiniranja / pečenja. Bilo da pečete jednostavni tost sendvič sa sirom ili gratinirate složence od povrća i tjestenine - nema ograničenja za vašu maštu.

# Otvoreno pečenje s oPanom

Posebno je prikladno za brza jela i prigriske, za koje je potrebno kratko vrijeme pečenja, kao što su jela na bazi jaja ili lepinje.

## Vaše prednosti:

- Lak, nekomplikiran način pripreme jela

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

Tavu oPan zagrijavajte do temperature savršene za pečenje, namirnice pecite na masnoći ili bez nje.



Za ovu se metodu savršena temperatura pečenja ne kontrolira Visiothermom, već stavljanjem par kapi vode na zagrijanu tavu. I ovdje vrijedi: kada postignete temperaturu tave savršenu za pečenje, jela možete sasvim jednostavno pripremiti.

## Kako za oPan mogu odrediti savršenu temperaturu za pečenje?

### Kontrola temperature kod otvorenog pečenja bez masnoće – kapima vode koje „plešu”

Postupak:

1. Zagrijte oPan na najvišem stupnju (pogledajte vremena zagrijavanja na 47. str.).
2. Kapnite pak kapi vode na tavu. Čim kapi ne isparavaju sa zagrijane tave, već „plešu” površinom tave, dno tave doseglo je temperaturu savršenu za pečenje.
3. Smanjite na niži stupanj i stavite namirnice u tavu.
4. Okrenite čim sastojke možete odvojiti od dna i dovršite pečenje druge strane.



Pozor:

Nikad ne ostavljajte oPan bez nadzora tijekom postupaka zagrijavanja i pečenja. Postoji opasnost da se tava previše zagrije, a sastojci izgore.

### Kontrola temperature pri pečenju s masnoćom

Postupak:

1. Prije zagrijavanja stavite nekoliko kapi vode u hladnu tavu oPan. Zatim zagrijte oPan na najvišem stupnju.
2. Čim kapi vode ispare, smanjite dotok energije, oPan premažite masnoćom i stavite namirnice.
3. Okrenite čim sastojke možete odvojiti od dna i dovršite pečenje druge strane.



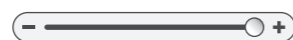
Pozor:

Nikada masnoću ne zagrijavajte bez nadzora. Ako se masnoća počne dimiti, prevruća je.

## Otvoreno pečenje na primjeru palačinki:



Zagrijte oPan na najvišem stupnju i malo pričekajte.



Kapnite nekoliko kapi vode u tavu. Ako vode odmah ne ispari s dna tave, već kapi počnu „plesati“, dno tave doseglo je temperaturu savršenu za pečenje.



Prebacite na niži stupanj, ulijte smjesu i okrećite tavu kako bi se smjesa ravnomjerno raspodijelila.



Čim se na površini smjese počnu stvarati mjehurići, a palačinku možete odvojiti od dna, okrenite palačinku i ispecite i drugu stranu.



Ispicite sve palačinke. Željeni stupanj tamnjenja možete postići povećanjem ili smanjenjem dovoda energije.

## Vaša je oPan tava brza!

### Vremena zagrijavanja na različitim štednjacima



Električni štednjak / Navigenio oko 3 minute



Plin oko 2 minute



Indukcija oko 1 minutu

### Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:

- Dobro pečenje iziskuje strpljenje: ako namirnice ne možete odvojiti od dna, još nisu dovoljno pečene. Ili pričekajte s okretanjem ili pojačajte dovod energije.
- Za okretanje namirnica upotrebljavajte vrlo tanku lopaticu - prikladna je za osjetljive namirnice, a ujedno je praktična i laka za rukovanje.
- Ako namirnice morate peći više puta zaredom, temperaturu možete provjeriti na dva načina:
  - napravite test kapima vode između dvije ture pečenja: kad kapi prestanu "plesati"...
  - provjerite stupanj tamnjenja namirnica: ako je boja presvijetla, pojačajte dovod energije za jedan stupanj.
- Nakon upotrebe u tavu ulijte vodu kako bi zapečene ostatke mogli s lakoćom očistiti.
- Pravilnu temperaturu za pečenje možete odrediti pomoću AMC poklopca i Visiotherma. Poklopac stavite na tavu. Čim indikator dosegne okno za pečenje, temperatura je optimalna za pečenje.

Više recepata možete pronaći na: [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)



# Prženje u dubokom ulju u HotPanu

Pogodno za prženje u dubokom ulju / pečenje klasičnih jela kao što su pomfrit, pileći medaljoni ili slatke krafne od dizanog tijesta. Za ovu metodu temperatura ulja za prženje kontrolira se Visiothermom. Time je osigurana optimalna početna temperatura.

## Vaše prednosti:

- Kontrola temperature štiti ulje od pregrijavanja. A to pak znači da neće nastati štetni akrilamid ili akrolein.
- Zahvaljujući optimalnoj temperaturi namirnice koje pržite u dubokom ulju neće upiti prekomjernu količinu masnoće. Izvana će biti hrskave, a iznutra sočne.

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

- Stavite ulje u posudu, zagrijavajte poklopljenu posudu na najvišem stupnju.
- Čim indikator dosegne okno za pečenje, maknite poklopac, stavite namirnice koje ćete pržiti, smanjite dotok energije i pržite.



## Sve važne činjenice o ulju:

U načelu su prikladna sva ulja koja su otporna na visoke temperature kao što su rafinirano suncokretovo ulje, ulje od kikirikija ili maslinovo ulje. Obratite pozornost na informacije o temperaturi na naljepnici na boci.

Ulje nakon prženja možete ponovno upotrijebiti: pustite da se ohladi, procijedite i ulijte u bocu. Savjet: stavite naljepnicu na bocu kako ne bi upotrijebili pogrešnu bocu. Ulje morate čuvati na suhom mjestu, zaštićeno od svjetla.

Ako ulje koje ponovno upotrebljavate ima neugodan miris, potamni ili ako pržene namirnice više nisu hrskave, ulje više nije za upotrebu.

## Prženje u dubokom ulju na primjeru pilećih medaljona:



Ulijte ulje u posudu, poklopite. Namjestite najjači dotok energije i zagrijavajte dok indikator ne dosegne okno za pečenje (koristite Audiotherm).

U HotPan ulijte ulja za prženje do visine ručke.



Čim indikator dosegne okno za pečenje, smanjite dovod energije.



Stavite pileće medaljone, poklopite i pržite dok ne dođe vrijeme za okretanje.

Tavu nemojte prekomjerno napuniti jer će u protivnom pad temperature ulja biti prevelik. Ako je temperatura preniska, namirnice će upiti preveliku količinu ulja. Ako se to dogodi, povećavajte temperaturu dok se na površini ulja ne počnu stvarati mjehurići.



Okrenite medaljone pa ih, po želji, još neko vrijeme pržite, bez poklopca. Izvadite i pustite da se ocijede na kuhinjskom ručniku.

**Savjeti i trikovi za najbolji rezultat:**

- Namirnice s velikim udjelom vode najbolje je pržiti u dubokom ulju u otklopljenoj posudi. Vlaga mora moći ispariti radi postizanja hrskavosti.
- Ako dulje vrijeme pržite u dubokom ulju, a koristite poklopac, preporučujemo da kapljice koje se u međuvremenu nakupljaju s unutarnje strane poklopca uklonite kuhinjskim papirom radi izbjegavanja njihova kapanja u ulje i prskanja.
- U dubokom ulju ne smijete pržiti predugo niti pri previsokoj temperaturi. Na taj način izbjegavate stvaranje akrilamida i akroleina (štetne tvari). Zlatno-žuta boja zdravija je od smeđe!
- Zamrznute proizvode pržite u dubokom ulju, bez da ih prethodno odmrznete.

Uz pomfrit, za vas smo pripremili i brojne uzbudljive recepte za jela kao što je cvjetača pržena u dubokom ulju: [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)



# Funkcija 60 °C

Posebno je prikladna za zagrijavanje, ali i dimljenje jela ili kuhanje sous-vide pri temperaturi od 60 °C. Ova metoda najbolje funkcionira u kombinaciji s Navigeniom i Audiothermom. Pri tome se unutrašnjost posude polagano zagrijava na 60 °C, a temperatura se održava stabilnom.

## Vaše prednosti:

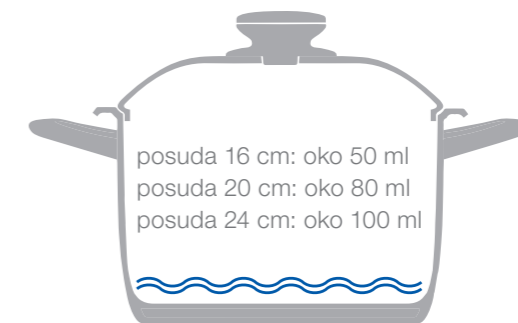
- Delikatno zagrijavanje/podgrijavanje jela
- Praktično podgrijavanje s Navigeniom i Audiothermom, zahvaljujući kontroli temperature i vremena
- Lako ćete pripremiti dimljeni obrok



Funkcija 60 °C za podgrijavanje, dimljenje i kuhanje sous-vide

## Za postizanje dobrih rezultata potrebno je u obzir uzeti sljedeće:

Hrana koju želite podgrijati ne smije biti presuha. Na dnu posude mora se nalaziti dovoljna količina tekućine kako ništa ne bi zagorjelo. U posudu ulijte tekućine koliko je potrebno da ravnomjerno prekrije dno, prije stavljanja hrane:



- Vremenske referentne vrijednosti za zagrijavanje tekućina do 60 °C (npr. juhe, mlijeko, umaci bez škroba):  
1 litra: oko 10 – 15 minuta  
3 litre: oko 25 – 30 minuta
- Funkciju podgrijavanja možete upotrebljavati i u manualnom modu, te na svim vrstama štednjaka. Tada je uvijek potrebno odabrati niski stupanj (maks. 1/3 dovoda energije).

## Dimljenje

Funkcija 60 °C za probrane recepte (npr. ribu ili pačja prsa) omogućava toplo dimljenje i kuhanje sous vide.

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

- Za stvaranje dima potrebno je zagrijavati posebne brikete za dimljenje na aluminijskoj foliji do okna za pečenje.
- Zatim u posudu stavite kombi sito s pripremljenim namirnicama.
- Stavite posudu na Navigenio, odaberite na Audiothermu funkciju 60 °C i povežite s Navigeniom koristeći postavku „A”. Sad će početi dimljenje namirnica.
- Neka vas nadahnu naši recepti na: [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)

Dimljenje je dugotrajan proces. I s AMC-om, na primjer, dimljenje jednog fileta lososa u prosjeku traje 45 minuta.

Što mogu učiniti s funkcijom 60 °C?

## Podgrijavanje

Uz Audiotherm možete sigurno i jednostavno podgrijati jela, koristeći Visiotherm i Navigenio.

## Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

- Stavite jelo koje želite podgrijati u hladnu posudu, poklopite.
- Stavite posudu na Navigenio, odaberite na Audiothermu funkciju 60 °C i povežite s Navigeniom.
- Čim temperatura od 60 °C bude postignuta, Audiotherm će vas obavijestiti.

### Sous-vide

Funkcija 60 °C omogućava kuhanje metodom sous-vide pri temperaturi od točno 60 °C.

#### Kratko objašnjenje principa na kojem počiva ova metoda:

- Komade mesa ili ribe vakuumirajte sa začinskim biljem, češnjakom ili uljem u plastičnoj foliji otpornoj na toplinu.
- Ulijte vodu u posudu, stavite vakuumirano meso, poklopite.
- Stavite posudu na Navigenio, odaberite na Audiothermu funkciju 60 °C i povežite s Navigeniom, koristeći postavku „A”.
- Izvadite meso iz folije, temeljito ga osušite papirnatim ubrusom, pa kratko prepržite bez dodavanja masnoće.

Za kuhanje metodom sous-vide prikladne su sljedeće namirnice:



#### teletina

odrezak, filet i leđa bez kostiju, do maks. 750 g



#### govedina

odrezak, filet, rebarca i rozbif, do maks. 750 g



#### svinjetina

filet



#### janjetina

leđa bez kostiju



#### riba

svježi filet bez kože, kozice i jakobove kapice ne smijete zapržiti nakon kuhanja



# Tu smo za vas

Vaš osobni AMC savjetnik rado će vam pomoći i olakšati otkrivanje AMC svijeta te rukovanje vašim novim posudama i tavama na koje se možda prvo trebate naviknuti. Na najbolji vas način podupiremo i uvodimo u kuhanje – iskoristite ovu uslugu!

Na web-mjestu [www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata) pronaći ćete nadahnuće za bezbrojne recepte koje ćete lako i sami pripremiti – i to potpuno prilagođene AMC proizvodima.

Kompletan asortiman AMC proizvoda dostupan vam je na web-mjestu [www.amc.info/hr-hr/proizvodi/kategorije-proizvoda/](http://www.amc.info/hr-hr/proizvodi/kategorije-proizvoda/). Ali imajte na umu: ako vas zanimaju još neki AMC proizvodi, vaš osobni AMC savjetnik rado će vam pomoći savjetom.

Veselimo se vašem interesu za AMC te vam želimo puno zadovoljstva s vašim proizvodima kao i ukusne kulinarske doživljaje!



## Ostanimo u kontaktu:

### Web stranica

[www.amc.info/proizvodi](http://www.amc.info/proizvodi)  
[www.amc.info/svijet-recepata](http://www.amc.info/svijet-recepata)

### Grupa za razmjenu recepata



[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)

### Društvene mreže



AMC Hrvatska



AMC International



amc\_international

## AMC tablica s vremenima kuhanja i kuhanja na pari

Kategorija / namirnica	Kuhanje u oknu za povrće		Kuhanje s EasyQuickom		Kuhanje sa Secuquickom softline		
	Vrijeme kuhanja (minute)	s umetkom Softiera	Vrijeme kuhanja (minute)	s umetkom Softiera	Vrijeme kuhanja (minute)	Soft / Turbo	s umetkom Softiera
<b>povrće i krumpir</b>							
Artičoke, narezane	15		12	✓	3	Soft	✓
Blitva, narezana	8		6	✓	-		
Brokula, u cvjetićima	12		10	✓	3	Soft	✓
Brokula Romanesco, u cvjetićima	15		12	✓	3	Soft	✓
Celer korjenaš, narezan	15		12	✓	3	Soft	✓
Cikla, narezana	25		20	✓	5	Soft	✓
Crveni i bijeli kupus, tanko narezan	30		24	✓	6	Soft	✓
Cvjetača, u cvjetićima	15		12	✓	3	Soft	✓
Kelj	25		20	✓	5	Soft	✓
Kelj pupčar	20		16	✓	4	Soft	✓
Koraba, narezana	15		12	✓	3	Soft	✓
Koromač, prepolovljen	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Krumpir, narezan na kocke	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Krumpir, neoguljen, srednje veličine	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Lisnati celer, narezan	15		12	✓	3	Soft	✓
Mahune, narezane	20		16	✓	4	Soft	✓
Mrkva, narezana na ploške	15		12	✓	3	Soft	✓
Paprika babura, narezana	10		8	✓	-		
Pastrnjak, narezan	15		12	✓	3	Soft	✓
Patlidžani, narezani	10		8	✓	-		
Poriluk, narezan	5		4	✓	-		
Povrće, miješano	15		12	✓	3	Soft	✓
Povrće, punjeno (malo, npr. gljive)	-		6	✓	-		
Povrće, punjeno (veliko, npr. tikvica)	-		12	✓	-		
Savojski kupus, narezan	25		20	✓	5	Soft	✓
Sirovi kiseli kupus	45		36	✓	15	Soft	
Slatki krumpir, narezan na kocke	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Šparoge, zelene	15		12	✓	-		
Šparoge, bijele	20		16	✓	-		
Špinat	2		2	✓	-		
Svježi grašak	10		8	✓	-		
Tikvica, narezana	5		4	✓	-		
Tikva (npr. muškatna, hokaido), narezana na kocke	15		12	✓	3	Soft	✓
Zeljasta trava	15		12	✓	3	Soft	✓

Kategorija / namirnica	Kuhanje u oknu za povrće		Kuhanje s EasyQuickom		Kuhanje sa Secuquickom softline		
	Vrijeme kuhanja (minute)	s umetkom Softiera	Vrijeme kuhanja (minute)	s umetkom Softiera	Vrijeme kuhanja (minute)	Soft / Turbo	s umetkom Softiera
<b>riža i žitarice</b>							
Za potrebnu količinu tekućine potrebno je provjeriti podatke na pakiranju.							
Basmati i jasmin riža	15		-		4	Soft	
Biserni ječam	45		-		15	Soft	
Bulgur	20		-		7	Soft	
Divlja riža	55		-		20	Soft	
Durum pšenica	10		-		3	Soft	
Heljda	15		-		5	Soft	
Integralna riža	45		-		17	Soft	
Kuskus	5		-		-		
Kvinoja	20		-		7	Soft	
Palenta	40		-		12	Soft	
Predkuhana riža i riža za rižoto	20		-		7	Soft	
Proso	15		-		5	Soft	
<b>tjestenina / njoki</b>							
Koristite dvostruku količinu tekućine. Vrijeme kuhanja prema navodu na pakiranju.	slijedite upute				50 % navedenog vremena	Soft	
<b>svježa tjestenina i slične namirnice</b>							
Kuhane okruglice	-		8	✓	-		
Okruglice (kratkog roka trajanja) npr. peljmeni	-		10	✓	-		
Okruglice na pari	-		15	✓	-		
Punjena tjestenina (rashladna vitrina), npr. ravioli, tortelini	-		5	✓	-		
Svježi njoki (rashladna vitrina), npr. špepli, njoki	-		50 % navedenog vremena	✓	-		
<b>mahunarke</b>							
Za potrebnu količinu tekućine potrebno je provjeriti podatke na pakiranju. Mahunarke označene znakom * namakati 8 do 12 sati u dovoljnoj količini hladne vode.							
Crveni ili šareni grah*	75		-		25	Turbo	
Grašak, suhi*	75		-		25	Turbo	
Leća, crvena	10		-		3	Soft	
Leća, smeđa ili zelena	25		-		12	Turbo	
Slanutak*	60		-		20	Turbo	
Soja*	60		-		20	Turbo	

Kategorija / namirnica	Kuhanje u oknu za povrće		Kuhanje s EasyQuickom		Kuhanje sa Secuquickom softline		
	Vrijeme kuhanja (minute)	s umetkom Softiera	Vrijeme kuhanja (minute)	s umetkom Softiera	Vrijeme kuhanja (minute)	Soft / Turbo	s umetkom Softiera
<b>pečena mesna jela</b>							
Gulaš/ragu (junjetina, janjetina, divljač)	90		75		25	Turbo	
Gulaš/ragu (svinjetina, teletina)	60		50		20	Turbo	
Juneće rolade	90		70		30	Turbo	
Okruglice od mljevenog mesa u umaku	15		12		-		
Pečenje (govedina, janjetina, divljač)	120		90		60	Turbo	
Pečenje (svinjetina, teletina)	90		75		45	Turbo	
Pileći zabatak	40		30		15	Turbo	
Rolade od kelja punjene mljevenim mesom	25		20		8	Turbo	
Umak od mljevenog mesa	25		20		10	Turbo	
<b>Riba i plodovi mora</b>							
Cijela riba, mala	-		6	✓	-		
Cijela riba, velika	-		12	✓	-		
Dagnje cijele	-		5	✓	-		
Filet ribe, debeo (oko 3 – 5 cm)	-		10	✓	-		
Filet ribe, tanak (oko 1 – 2 cm)	-		4	✓	-		
Riblje rolce (Ø oko 5 cm)	-		6	✓	-		
Hobotnica, cijela	-		-	✓	15	Turbo	

### Napomene i savjeti

#### Navedena vremena

Kod navedenih vremena riječ je o okvirnim vrijednostima koje vam trebaju pomoći. Vremena kuhanja mogu se razlikovati ovisno o količini namirnica, veličini komada i svojstvima namirnica. Za detaljnije informacije molimo pogledajte odgovarajuće recepte koje je objavio AMC.

#### Umetak Softiera

Kad kuhate s umetkom Softiera i EasyQuickom uvijek je potrebno uliti 120 – 150 ml vode u posudu. Pri kuhanju s umetkom Softiera i Secuquickom softline ulijte 150 – 200 ml vode. Time se jamči kuhanje uz očuvanje hranjivih tvari jer namirnice ne dospijevaju u kontakt s vodom.

#### Secuquick softline

Navedena vremena kuhanja odgovaraju vremenu koje je potrebno kada se nakon postupka kuhanja sa Secuquickom softline odmah uklanja tlak (pritiskanjem žutog gumba za ispuštanje pare ili hlađenjem pod mlazom vode). Također, moguće je pričekati da tlak u posudi spadne sam, polaganim hlađenjem. Pri tome se vrijeme kuhanja skraćuje i moguće je uštedjeti još veću količinu energije. Za detaljnije informacije molimo pogledajte odgovarajuće recepte koje je objavio AMC.



**AMC Hrvatska**  
AMC Alfa Metalcraft d.o.o.  
Kreše Golika 3  
10090 Zagreb  
Hrvatska  
Besplatni telefon:  
0800 36 30  
Servis: +385 1 778 77 51  
T: +385 1 619 55 89

hr@amc.info  
www.amc.info



AMC Hrvatska

**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

