



Dobar tek!

AMC recepti: jednostavno, brzo i zdravo



Bolje jesti.
Bolje živjeti.

Premium sustav kuhanja.
www.amc.info





Sadržaj

04	Uvod
06	Recepti za pripremu u posudi
08	Proletno povrće
10	Pileća prsa
12	Prženi fileti lososa
14	Kuhana jaja
16	Bijeli kruh
18	Žemljice za pečenje
20	Pečeno pile
22	Pizza s kulenom
24	Karamelizirani kolač od jabuke
26	Kolač od jogurta
28	Čokoladni kolač od sira
30	Crunchy muesli
32	Dimljeni losos
34	Teleća pisanica „sous vide“
36	Recepti za pripremu u tavi
38	Pileći i riblji medaljoni
40	Panirani odrezak
42	Pečeni krumpir
44	Pita od sira s lukom
46	Tost sendviči
48	Biftek
50	Talijanska brusketa
52	Punjeni omlet i jaja na oko
54	Palačinke
56	Recepti za upotrebu Secuquicka
58	Govedi temeljac
60	Gratinirani krumpir
62	Tjestenina (osnovni recept)
64	Riža (osnovni recept)
66	Kuhani krumpir (osnovni recept)
68	Fusilli s umakom bolonjez
70	Rižoto s vrganjima
72	Španjolsko varivo od slanutka
74	Gulaš
76	Veganska salata od kvinoje
78	Varivo od leće
80	Recepti za upotrebu EasyQuicka
82	Šparoge na milanski način
84	Savitci od kelja s kus-kus nadjevom
86	Mesne okruglice u umaku od rajčice
88	Curry s piletinom
90	Riblje rolice s pestom
92	Čokoladni kolač

Dragi ljubitelji kuhanja s AMC-om,

Pozivamo vas da uz AMC otkrijete zadovoljstvo zdravog i ukusnog kuhanja. U ovoj smo zbirci recepata za vas, naravno, odabrali recepte posebno prilagođene kuhanju s AMC proizvodima i AMC metodama kuhanja. Tako ćete vrlo lako sa svojim novim AMC proizvodima kreirati vlastite omiljene i svakodnevne recepte.

No ništa vas ne sprečava u vašoj kreativnosti. AMC recepte možete mijenjati prema vlastitim idejama ili se čak okušati u potpuno novim kreacijama. Čim bolje upoznate nove proizvode i metode kuhanja, to će vam vrlo lako polaziti za rukom. Osim toga, za upite vam je uvijek dostupan vaš AMC savjetnik.

Dozvolite našim receptima da vas oduševе. Inspiraciju za brojne druge recepte možete pronaći na www.amc.info/svijet-recepata. Želimo vam dobru zabavu u proučavanju recepata, a naravno i u samostalnom kuhanju i isprobavanju. Za vas smo isprobali sve recepte i sigurni smo da je svaki od njih ukusan.

Želimo vam dobar tek!



Istražite našu grupu za recepte na njemačkom, talijanskom, španjolskom i engleskom sa stotinama premium AMC recepata za svaki ukus. U njoj možete s ostalim korisnicima podijeliti i vlastite recepte te pokazati svoju kulinarsku strast i umijeće. Bilo da se radi o osnovnim receptima, ukusnim menijima, inspirirajućim video snimkama, informacijama o proizvodima, pitanjima forumu - sve to i još puno toga pronaći ćete u svojoj grupi za recepte.

www.kochenmitamc.info

www.cucinareconamc.info

www.recetasamc.info

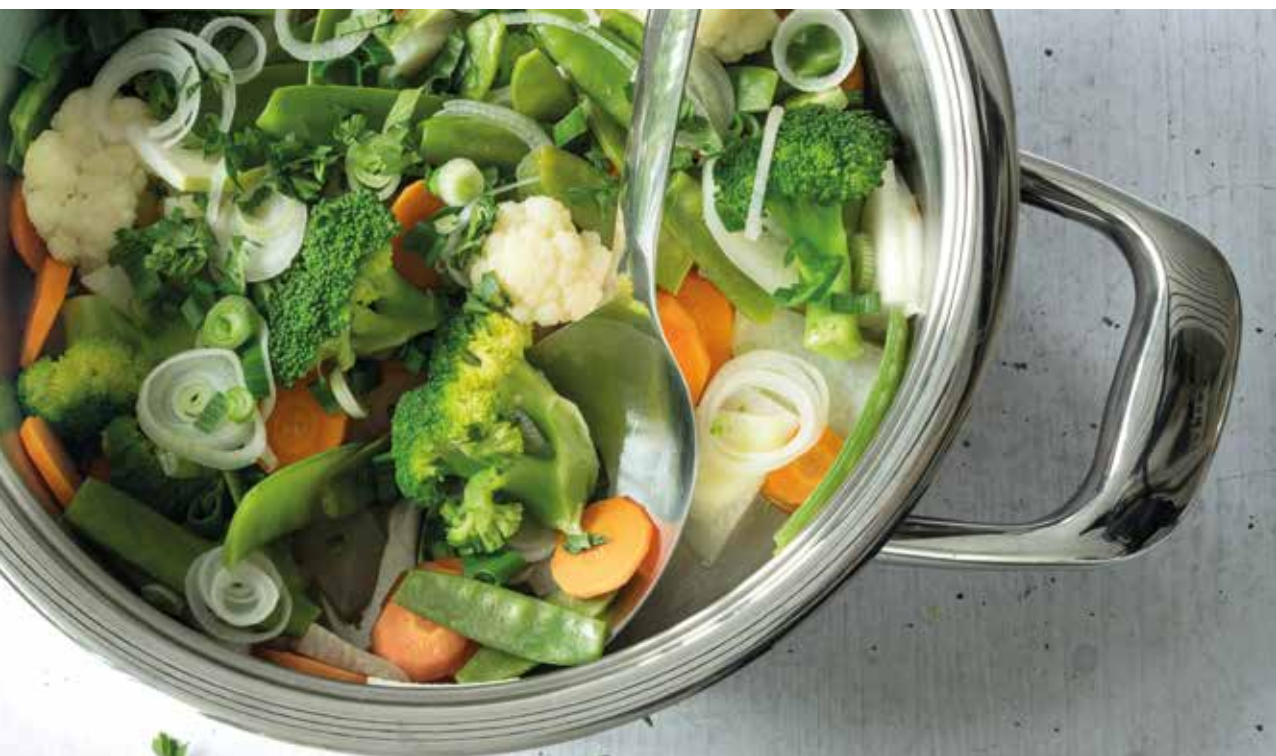
www.cookingwithamc.info







Recepti za pripremu
u posudi



PROLJETNO POVRĆE

Kuhanje bez dodavanja vode

Vrijeme pripreme i kuhanja 35 min

Za 4 osobe

(55 kalorija po osobi)

1 kg svježeg sezonskog povrća (npr. mrkve, brokula, šparoge, korabica, svježe ili zamrznute mahune graška šećerca)

2 stabljike mladog luka

1/2 svežanj peršina

1. Očistite povrće, narežite ga na ploške ili komade veličine zalogaja i stavite u posudu, ovlaš ocijeđeno. Očistite mladi luk, narežite ga na sitne kolutove i rasporedite preko povrća.
2. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za povrće, smanjite dotok topline i kuhajte oko 15 minuta u rasponu za povrće.
3. Natrgajte listove peršina, sitno ih nasjeckajte i pospite po povrću.

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Audiotherm

Savjet

Skratite ili produžite vrijeme pirjanja, ovisno o tome volite li više jesti hrskavo ili mekano povrće.

Povrće prije posluživanja obogatite s malo maslaca, maslinova ulja ili svježeg vrhnja.



PILEĆA PRSA

Prženje bez dodavanja masti

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min

Za 4 osobe

(155 kalorija po osobi)

4 fileta pilećih prsa

Ljuta mljevena paprika

Curry

Sol, papar

1. Izvadite pileća prsa oko 30 minuta prije pripreme iz hladnjaka.
2. Meso osušite kuhinjskim papirnatim ubrusom. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije i stavite meso u posudu. Postavite poklopac i pecite dok indikator ne dosegne točku okretanja.
3. Okrenite i začinite meso, ponovno postavite poklopac i isključite dotok energije.
4. Ovisno o debljini, ostavite filete u posudi još oko 10 minuta.

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 2.5 l

Audiotherm

Savjet

Pečenje s poklopcem savršeno je za mekano meso poput pilećih prsa jer će meso tako ostati sočno i neće se osušiti. Dodatna prednost: miris pečenja ostaje u posudi!







PRŽENI FILETI LOSOSA

Prženje bez dodavanja masti

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 4 osobe

(270 Kalorija po osobi)

4 fileta lososa bez kože (po oko 150 g)

Sol, papar

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Isperite filete lososa pod mlazom vode i osušite papirnatim kuhinjskim ubrusom.
2. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije i umetnite filete lososa. Poklopite i pržite dok indikator ne dosegne točku okretanja.
3. Okrenite filete lososa, začinite solju i paprom te ponovno poklopite. Isključite dotok energije i pustite da se prži oko 3 minute.

KUHANA JAJA

Kuhanje bez dodavanja vode

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 4 osobe

(80 Kalorija po osobi)

4 Jaja

AMC proizvodi

Posuda 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. U posudu stavite jaja i 3 jušne žlice vode.
2. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za povrće, smanjite dotok energije i kuhajte oko 6 minuta (mekano kuhana jaja) ili oko 10 minuta (tvrdo kuhana jaja) u rasponu za povrće.

Savjet

Ako kuhate više jaja, odaberite veću posudu i dodajte nešto vode, na primjer: 8 jaja, 6 jušnih žlica vode i posuda promjera 20 cm zapremnine 2,3 l. Opskrba energijom nakon dosezanja okna za zaustavljanje uvijek ostaje na niskom stupnju.



GUTN

GUTN

**Za 1 komad**

(120 Kalorija po osobi)

450 g brašna

15 g svježeg kvasca

1/2 čajne žličice šećera

150 ml tople vode

125 ml toplog mlijeka

1 jušna žlica
maslinovog ulja

1 1/2 žličica soli

Brašno za pobrašnjivanje

Voda za premazivanje

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 4.5 l

Navigenio

Audiotherm

BIJELI KRUH

Pečenje | Samokontrolirano

Vrijeme pripreme i kuhanja 45 min | Dizanje 50 min

1. Brašno stavite u zdjelu i napravite udubljenje u sredini.
2. Umrvite kvasac te dodajte šećer, vodu i mlijeko. Rastopite kvasac miješanjem, uz dodavanje male količine brašna.
3. Pustite da prekriveno odstoji oko 20 minuta na toplom mjestu sve dok se volumen znatno ne poveća.
4. Dodajte maslinovo ulje i sol te mijesite s preostalim brašnom dok ne nastane glatko tijesto. Ponovno prekrijte i pustite da odstoji oko 30 minuta na toplom mjestu sve dok se volumen znatno ne poveća.
5. Oblikujte tijesto u okruglu štrucu i blago zarezite površinu. S pomoću poklopca promjera 20 cm izrežite krug od papira za pečenje za posudu.
6. Postavite posudu na Navigenio, regulator okrenite na „A” i zagrijte do okna za pečenje.
7. Isključite Navigenio, postavite posudu u preokrenuti poklopac, umetnite papir za pečenje, na to položite štrucu kruha i premažite hladnom vodom.
8. Navigenio postavite na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje, regulator okrenite na niski stupanj, pecite oko 22 minute.
9. Regulator okrenite na visoki stupanj i dovršite pečenje nakon oko 2 minute.
10. Izvadite kruh i pustite ga da se u potpunosti ohladi na rešetki za kolače.

Savjet

Obogatite po želji prženim lukom, sjeckanim ružmarinom ili sitno nasjeckanim sušenim rajčicama.

ŽEMLJICE ZA PEČENJE

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 4 komada

(170 kalorija po komadu)

4 žemljice (za pečenje)

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. S pomoću poklopca promjera 24 cm izrežite krug od papira za pečenje.
2. Postavite posudu na Navigenio i zagrijte na stupnju 6 do okna za pečenje.
3. Isključite Navigenio, postavite posudu u preokrenuti poklopac, umetnite papir za pečenje i žemljice.
4. Navigenio stavite na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje i s pomoću preostale topline pecite oko 5 minuta.





PEČENO PILE

Pečenje | Pečenje bez dodavanja masnoće

Vrijeme pripreme i kuhanja 55 min | Mariniranje 15 min

Za 2 osobe

(830 Kalorija po osobi)

1 pile za pečenje
(oko 1 kg)

Začin za pečenu piletinu

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Prepolovite pile pomoću škara za perad, dobro utrljajte začin, probodite kožu u području bataka nekoliko puta. Pustite začin da se upija oko 15 minuta.
2. Postavite posudu na Navigenio i zagrijte na stupnju 6 do okna za pečenje, i stavite pile u posudu tako da razrezana strana bude na dnu posude.
3. Zagrijte Navigenio na stupnju 6 do okna za povrće, regulator okrenite na stupanj 2 i pecite oko 10 minuta u rasponu za povrće.
4. Po isteku vremena postavite posudu u preokrenuti poklopac. Navigenio stavite na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje, regulator okrenite na niski stupanj, pecite oko 30 minuta dok ne bude hrskavo.



PIZZA S KOBASICOM

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 20 min

Za 4 komada

(665 kalorija po komadu)

500 g tijesta za pizzu
(gotov proizvod ili svježe
umiješeno)

100 g kobasice

250 g pikantnog umaka od
rajčice za pizzu

150 g naribanog sira

Papar

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Podijelite tijesto za pizzu na četiri porcije i razvaljajte ga na promjer 22 cm.
2. Postavite posudu na Navigenio i zagrijte na stupnju 6 do okna za pečenje.
3. Razvaljano tijesto stavite u posudu, premažite s 1/4 umaka od rajčice i rasporedite 1/4 preostalih sastojaka.
4. Postavite posudu u preokrenuti poklopac, na posudu stavite Navigenio okrenut grijaćom pločom prema dolje, regulator okenite na visoki stupanj, pecite 2-3 minute.
5. Izvadite pizzu, ponovno postavite posudu na Navigenio i ponovite sve korake.

Savjet

Dakako, u slučaju pizze postoje brojne moguće varijante. Svatko može pripremiti svoju omiljenu pizzu. Obratite pozornost na to da povrće narežete na dovoljno male komadiće, kako bi se ispekli tijekom kratkog vremena pečenja.

Pizza se jednostavno može izvaditi iz posude, a posuda će ostati čista ako upotrijebite papir za pečenje u obliku kruga. U tu svrhu jednostavno s pomoću poklopcu promjera 24 cm izrežite krug od papira za pečenje, nakon grijanja ga postavite u posudu i na njega stavite tijesto.

Ako sami želite izraditi tijesto, osnovni je recept za tijesto za pizzu vrlo prikladan za to. Obratite pozornost na to da ono ne bude premekano.



KARAMELIZIRANI KOLAČ OD JABUKE

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 35 min

Za 6 komada

(295 kalorija po komadu)

2 jaja

100 g šećera

1/2 čajne žličice vanilin
šećera

40 g mljevenih badema

1/2 čajne žličice praška za
pecivo

1/2 čajne žličice cimeta

80 g brašna

80 g otopljenog maslaca

1 jabuka

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Pjenasto umutite jaja, polovinu šećera i vanilin šećer.
2. Pomiješajte bademe, prašak za pecivo, cimet i brašno te ih umiješajte u smjesu jaja i šećera. Dodajte maslac i umijesite glatko tijesto.
3. Ogulite jabuku, razrežite na četiri dijela, uklonite koštice i narežite ih poprečno na ploške.
4. Postavite posudu na Navigenio i regulator okrenite na stupanj 3. Dodajte preostali šećer u posudu i polagano ga karamelizirajte. Čim se na površini počnu stvarati mjehurići dodajte ploške jabuka i oprezno sve promiješajte. Raspodijelite masu od jabuka po dnu posude. Karamelizirane jabuke prekrijte tijestom.
5. Poklopite posudu, ostavite Navigenio na stupnju 3 i nastavite zagrijavati. Čim se dosegne okno za pečenje, stavite posudu u preokrenuti poklopac.
6. Navigenio stavite na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje, regulator okrenite na niski stupanj, pecite oko 10 minuta, dok tijesto ne dobije svjetlosmeđu boju.
7. Pomoću tanjura istresite pečeni kolač iz posude.
8. Pustite kolač da se ohladi i ukasite ga po želji.

Savjet

Umjesto jabuka moguće je upotrijebiti i drugo voće koje ne sadrži previše tekućine.





KOLAČ OD JOGURTA

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 65 min

Za 8 osoba

(340 kalorija po osobi)

3 jaja

130 g šećera

110 g suncokretovog ulja

110 g jogurta

1 prstohvat soli

260 g brašna

3 čajne žličice praška za pecivo

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. S pomoću poklopca promjera 24 cm izrežite krug od papira za pečenje i stavite ga u posudu.
2. Pjenasto umutite jaja i šećer, dodajte ulje s jogurtom i sol. Dodajte brašno i prašak za pecivo te ih također brzo umiješajte.
3. Tijesto stavite u posudu i poravnajte ga.
4. Postavite posudu na štednjak i smanjite dotok topline na minimum. Navigenio stavite na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje, regulator okrenite na niski stupanj, pecite oko 30 minuta.
5. Po isteku vremena pečenja ostavite kolač da se hladi oko 10 minuta.
6. Istresite kolač iz posude, uklonite papir za pečenje i pustite ga da se ohladi.

Savjet

Ako u tijesto umiješate 5 jušnih žlica soka od limuna, kolač od jogurta imat će još svježiji okus.

Ukrasite kolač po želji svježim bobičastim voćem i vrhnjem, kremom od svježeg sira ili preljevom od limuna.

ČOKOLADNI KOLAČ OD SIRA

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 40 min

Za 8 osobe

(300 Kalorija po osobi)

150 g Keksi od maslaca

75 g Tekuci maslac

50 g mliječna čokolada

50 g Tamna cokolada za kuhanje

200 g Svježi sir

100 g Svježi sir ili sir Ricotta

2 Jaja

1 jušna žlica Jestivi škrob

1/2 čajna žličica Cimet

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Quick Cut

1. Grubo razlomiti kekse od maslaca i postupno ih sitno nasjeckati u Quick Cutu. Dodati maslac i sve dobro promiješati.
2. jednostavno povući iz posude). Preklopiti krug od papira za pečenje i ponovno ga rasklopiti (tako će se sastojci za kolač lakše moći raspodijeliti po papiru).
3. Otopiti čokolade u vodenoj kupelji, zatim pustiti da se ohlade. Pomiješati svježi sir, sir, jaja, jestivi škrob i cimet te umiješati čokoladu.
4. Posudu postaviti na Navigenio i na stupnju 6 zagrijati do okna za pečenje, staviti posudu u okrenuti poklopac, polegnuti krug od papira za pečenje u posudu.
5. Po tome raspodijeliti mješavinu keksa i utisnuti je jušnom žlicom. Po tome raspodijeliti masu svježeg sira, na posudu postaviti Navigenio, uključiti ga na niži stupanj i peći oko 10 minuta.
6. Po isteku vremena pečenja kolač ostaviti oko 2 sata da se hladi, a zatim ga pomoću papira za pečenje pažljivo povući na tanjur za kolače.

Savjet

Ukrasiti kolač za posluživanje po želji obilnom količinom tučenog vrhnja i naribane čokolade.





CRUNCHY MUESLI

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 4 osobe

(320 Kalorija po osobi)

150 g zobnih pahuljica od cjelovitog zrna

20 g kokica od kvinoje

30 g kokosovog čipsa

50 g nasjeckanih pistacija

50 g oljuštenih badema

10 g zdrobljenog lanenog sjemena

2 jušne žlice smeđeg šećera

1/2 čajne žličice ekstrakta vanilije

25 g kokosovog ulja

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Pomiješajte sve suhe sastojke, od zobnih pahuljica do ekstrakta vanilije, umiješajte kokosovo ulje.
2. Pomoću poklopca 24 cm izrežite krug od papira za pečenje.
3. Posudu stavite na Navigenio, regulator okrenite na stupanj 6. Uključite Audiotherm, namjestite ga na Visiotherm i okrećite dok se ne pojavi simbol za pečenje.
4. Čim se Audiotherm oglasi zvučnim signalom, posudu stavite u preokrenuti poklopac, u nju stavite papir za pečenje, pa po papiru rasporedite mješavinu mueslija.
5. Navigenio stavite na posudu grijaćom pločom okrenut prema dolje, regulator okrenite na niski stupanj i pecite mueslije oko 30 sekundi. Promiješajte mueslije i ponovite postupak dva do tri puta, ovisno o stupnju tamnjenja. Izvadite ih iz posude, ostavite da se ohlade do kraja i pospremite u posudu u koju ne može ući zrak.

DIMLJENI LOSOS

Dimljenje na 60 °C

Vrijeme pripreme i kuhanja 50 min | Mariniranje 2 h

Za 4 osobe

(300 Kalorija po osobi)

1 neprskana naranča

5 jušnih žlica smeđeg šećera

1 čajna žličica papra ili začina AMC Pepper Trio

2 jušne žlice krupne morske soli

1 čajna žličica naribanog korijandera

500 g svježeg fileta lososa sa kožom

100 g drvenih peleta za dimljenje

AMC proizvodi

Posuda 24 cm, 2,5 l

Kombi sito

Navigenio

Audiotherm

1. U toploj vodi operite naranču, pa naribajte koricu. Pomiješajte ju sa šećerom, paprom ili AMC Pepper Triom i korijanderom; ovu mješavinu dobro utrljajte u ribu. Pokrijte i stavite u hladnjak da se marinira barem 2 sata.
2. Pomoću poklopca 24 cm izrežite krug od papira za pečenje i stavite ga u kombi sito. Filete isperite pod mlazom hladne vode, dobro osušite i stavite u kombi sito.
3. Posudu prekrijte aluminijskom folijom, stavite pelete i poklopite. Posudu stavite na Navigenio, regulator okrenite na stupanj 6. Uključite Audiotherm, namjestite ga na Visiotherm i okrećite dok se ne pojavi simbol za pečenje.
4. Čim se Audiotherm oglasi, stavite kombi sito s lososom u posudu, pa ponovno poklopite.
5. Regulator Navigenia okrenite na "A", uključite Audiotherm, zadajte 10 minuta vrijeme kuhanja, namjestite ga na Visiotherm i okrećite dok se ne pojavi simbol 60°C.
6. Dimljeni losos može biti poslužen odmah vruć ili kasnije hladan.

Savjet

Do dosezanja idealne temperature od 60 °C proteći će nekoliko minuta. To je vrijeme potrebno jer Navigenio grije vrlo štedljivo kako ne bi došlo do prevelikog porasta temperature.

Idealan je prilog dip od svježeg sira, s dodatkom gorušice, ribane korice naranče i papra.







TELEĆA PISANICA „SOUS VIDE“

Pečenje bez dodavanja masnoće | Kuhanje u vakuumu „sous-vide“ na 60 °C
Vrijeme pripreme i kuhanja 150 min | Mariniranje 12 h

Za 4 osobe

750 g teleće pisanice
(lungića)

Maslinovo ulje

4 grančice estragona

Sol, papar

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Posuda 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Meso s grančicama estragona vakimirajte u kuhinjskoj foliji. Ostavite da se marinira u hladnjaku oko 12 sati.
2. U visoku posudu ulijte 3 litre vode, uronite vakumirano meso i poklopite.
3. Posudu stavite na Navigenio, regulator Navigenia okrenite na "A". Uključite AudiothermPlus, zadajte 1 sat i 30 minuta vrijeme kuhanja, namjestite ga na Visiotherm i okrećite dok se ne pojavi simbol 60 °C.
4. Po isteku vremena posudu maknite s Navigenia, izvadite meso iz folije i dobro osušite kuhinjskim papirom.
5. Posudu od 3.5 litre stavite na Navigenio, regulator okrenite na stupanj 6 i zagrijavajte do okna za pečenje, koristeći Audiotherm. Čim se Audiotherm oglasi, meso stavite u posudu i zapecite tako da sa svih strana ima zlatnosmeđu boju.
6. Prije posluživanja meso izrežite na medaljone, posolite, popaprite i prelijte maslinovim uljem.





Recepti za pripremu u tavi



Za 6 osoba

(581 Kalorija po osobi)

Crveni umak:

1 češanj češnjaka

1 ljutika

150 g džema od bresaka

1 čajna žličica koncentrata rajčice

Kajenski papar

1 jušna žlica sojinog umaka

Sol

Bijeli umak:

1 mala glava luka

1 tvrdo kuhano jaje

2 manja kisela krastavca

1/2 svežnja vlasca

150 g jogurta

1 jušna žlica senfa

Sol, papar

100 g majoneze

Medaljoni:

2 fileta pilećih prsa

400 g ribljeg fileta
(npr. bakalar ili smuđ)

Sol, papar

3 jaja

4 jušne žlice brašna

100 g brašna za paniranje

800 ml ulja za duboko
prženje

AMC proizvodi

HotPan Prime s odvojom
ručkom 28 cm

Navigenio

Audiotherm

PILEĆI I RIBLJI MEDALJONI

Prženje u dubokom ulju

Vrijeme pripreme i kuhanja 20 min

Crveni umak:

1. Ogulite češnjak i ljutiku te ih nasjeckajte. Pomiješajte s džemom od breskve i koncentratom rajčice. Začinite kajenskim paprom, sojinim umakom i solju.

Bijeli umak:

2. Ogulite glavicu luka i jaje te nasjeckajte s kiselim krastavcima. Nasjeckajte vlasac, pomiješajte sve s majonezom, jogurtom i senfom. Začinite solju i paprom.

Medaljoni:

3. Narežite pileća prsa i riblje filete na komade veličine zalogaja, začinite sa soli i paprom.
4. U dubokom tanjuru umutite jaja, brašno i krušne mrvice stavite svako zasebno u tanjur.
5. Pileće i riblje medaljone uvaljajte u brašno, potom u jaja, na kraju u krušne mrvice.
6. Ulijte ulje u HotPan, pokrijte poklopcem, stavite tavu na Navigenio, regulator okrenite na stupanj 6.
7. Medaljone stavite u HotPan. Pokrijte poklopcem i pržite dok ne dosegnete temperaturu od 90°C. Pažljivo promiješajte medaljone, izvadite ih čim dobiju zlatno-smeđu boju i ocijedite ih na papirnatom ručniku.
8. Medaljone poslužite s umacima.

Savjet

Uz Visiotherm imat ćete savršenu kontrolu nad točnom temperaturom za prženje u dubokom ulju i tako ćete moći zaredom pržiti razne sastojke u istom ulju, a da ne poprime miris jedni od drugih.

PANIRANI ODREZAK

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 20 min

Za 2 osobe

(470 Kalorija po osobi)

2 odreska (po želji svinjetina, teletina ili puretina)

Sol, papar

Ljuta mljevena paprika

2 jušne žlice brašna

5 jušnih žlica krušnih mrvica

1 jaje

40 g maslaca

AMC proizvodi

HotPan Prime s odvojjvom ručkom 28 cm

Audiotherm

1. Osušite odreske kuhinjskim papirom, istucite ih omotane u prozirnu foliju, začinite.
2. Stavite brašno i krušne mrvice na zasebne tanjure. Umutite jaje u dubokom tanjuru s pomoću vilice. Panirajte odreske najprije u brašnu, zatim u jajetu i naposljetku u krušnim mrvicama. Blago otresite prekomjernu panadu.
3. Dodajte maslac u tavu, zagrijte na najvišem stupnju.
4. Čim se maslac počne pjeniti, položite odreske u tavu, poklopite i pecite na najvišem stupnju do dosezanja okna za pečenje.
5. Smanjite dotok energije i nastavite pržiti do dosezanja točke okretanja. Okrenite odreske, kuhinjskim papirom osušite unutarnju stranu poklopca i ponovno poklopite.
6. Odvrnite Visiotherm i pržite odreske oko 3 minute, dok ne poprime zlatno-smeđu boju.
7. Izvadite odreske i odmah poslužite

Savjet

Pržite deblje ili punjene odreske, na primjer Cordon bleu, dok ne dobiju zlatno-smeđu boju.





PEČENI KRUMPIR

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 35 min

Za 2 osobe

(320 Kalorija po osobi)

800 g voštanog krumpira

1 glavica luka

30 g maslaca za pečenje

Sol ili začin za pečeni krumpir

AMC proizvodi

HotPan Prime s odvojjivom ručkom 28 cm

Audiotherm

1. Ogulite krumpir, narežite ga na kocke veličine oko 2 cm. Ogulite glavicu luka, narežite je na kockice.
2. Zagrijte tavu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije i dodajte maslac u tavu.
3. Rasporedite krumpir po tavi i pržite do dosezanja točke okretanja.
4. Okrenite krumpir, dodajte kockice luka i začinite, poklopite. Odvrnite Visiotherm kako bi prekomjerna vlaga mogla izaći.
5. Pecite krumpir ukupno 20 minuta, uz povremeno okretanje. Na kraju maknite poklopac i pustite da se krumpir peče još oko 2 minute radi postizanja hrskavosti.

Varijanta tirolskoga seljačkog krumpira:

Kockicama luka dodajte i narezanu kobasicu ili ostatke pečenja te pecite do kraja u skladu s opisom.

Pečenom krumpiru dodajte sjeckani peršin i vlasac uz prepolovljene cherry rajčice te poslužite.

PITA OD SIRA S LUKOM

Pečenje

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min

Za 4 osobe

(568 Kalorija po osobi)

1 glavica luka

150 g naribanog sira, po izboru

75 g šunke za kuhanje ili slanine, narezane na kockice

1 jaje

3 jušne žlice vrhnja

Papar

Kajenski papar

Muškatni oraščić

1 lisnato tijesto (okruglo, Ø oko 24 cm)

AMC proizvodi

HotPan Prime s odvojjivom ručkom 24 cm

Audiotherm

1. Ogulite glavicu luka i nasjeckajte, pomiješajte sa sirom, kockicama šunke ili slanine, jajetom i vrhnjem te začinite da bude pikantno.
2. Izrežite papir za pečenje u obliku kruga koji je nešto veći od podloge od lisnatog tijesta.
3. Položite podlogu od tijesta s papirom za pečenje u tavu, probodite vilicom na par mjesta. Stavite tavu na štednjak i namjestite najjači dotok energije, Navigenio stavite na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje, regulator okrenite na visoki stupanj, pecite oko 3 minute (u slučaju indukcijskog štednjaka samo oko 2 minute).
4. Isključite dotok energije (u slučaju indukcijskog štednjaka ostavite na niskom stupnju), raspodijelite nadjev po podlozi od lisnatog tijesta.
5. Navigenio opet stavite na posudu, regulator okrenite na visoki stupanj, pecite oko 3 minute.
6. Okrenite regulator Navigenia na niži stupanj i pecite još otprilike 5 minuta.







TOST SENDVIČI

Pečenje bez dodavanja masnoće

Vrijeme pripreme 5 Min | Pečenje 3 Min

Za 4 osobe

(275 Kalorija po osobi)

8 kriški kruha za tostiranje

2 jušne žlice svježeg sira sa začinskim biljem

4 ploške kuhane šunke

4 ploške sira

1 rajčica

AMC proizvodi

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Premažite četiri kriške tosta svježim sirom, nadjenite ih po jednom ploškom šunke i sira.
2. Narežite rajčicu na tanke ploške i stavite preko nadjeva, prekrijte preostalim kriškama tosta, blago pritisnite.
3. Zagrijte tavu na najvišem stupnju do okna za pečenje, isključite dotok energije, posložite sendviče u tavu i poklopite.
4. Okrenite sendviče nakon oko 1 minute i ponovno poklopite.
5. Nastavite peći oko 5 minuta, dok sendviči ne poprime zlatno-smeđu boju.

BIFTEK

Pečenje bez dodavanja masnoće

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 4 osobe

(330 kalorija po osobi)

4 juneća medaljona (po oko 250 g)

Sol, papar

2 češnja češnjaka

2 grančice ružmarina

2 grančice timijana

AMC proizvodi

Arono Grill 28 cm

Audiotherm

1. Izvadite meso iz hladnjaka, oko 30 minuta prije pripreme.
2. Medaljone dobro osušite kuhinjskim papirnatim ubrusom. Zdrobite neoljuštene režnjeve češnjaka tupom stranom noža.
3. Zagrijte tavu na najvišem stupnju do okna za pečenje, položite medaljone u tavu, pržite bez poklopca sve dok se meso samo ne odvoji od dna.
4. Okrenite medaljone, začinite ih, po mesu rasporedite grančice timijana i ružmarina te češnjak. Nakon oko 1 minute poklopite i maknite tavu s grijaće površine. Pustite da medaljoni kratko odstoje, ovisno o željenom stupnju pečenosti.

Savjet

Nakon što ih zapržite, ostavite odreske u poklopljenoj tavi, ovisno o željenom stupnju pečenosti (pri debljini od oko 3 cm):

oko 2 minute za „rare” (krvavo)

oko 4 minute za „medium” (ružičasto)

oko 6 minuta za „done” (pečeno)

Ako želite dobiti hrskavu koricu najbolje je namirnice pripremati u posudi bez poklopca.



TALIJANSKA BRUSKETA

Kuhanje u otvorenoj posudi

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min | Mirovanje 15 min

Za 12 komada

(100 kalorija po komadu)

3 rajčice

2 češnja češnjaka

2 stabljike bosiljka

Sol, papar

5 jušnih žlica maslinovog ulja

12 kriški bijelog kruha
(npr. Ciabatta)

AMC proizvodi

oPan large 28 cm

1. Pripremite rajčicu, izrežite ju i oljuštite češnjak. Sitno nasjeckajte obje namirnice. Dodajte malo soli i papra i ostavite da odstoji oko 15 minuta. Potom smjesi dodajte bosiljak i 2 jušne žlice maslinova ulja.
2. Zagrijte oPan large na najvišoj razini / najjačem plamenu dok se ne postigne savršena temperatura za pečenje.
3. Smanjite na nižu razinu / slabiji plamen, stavite do 8 kriški kruha u oPan large i ispecite s jedne strane. Okrenite, po kruhu rasporedite smjesu rajčica i začina, obogatite maslinovim uljem i poslužite.
4. Preostale bruskete pripremite na isti način.

Savjet

Poslužite izravno u posudi oPan large na stolu. Tako će kruh dugo vremena ostati topao.







PUNJENI OMLET I JAJA NA OKO

Kuhanje u otvorenoj posudi

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 2 komada
(270 kalorija po komadu)

Punjeni omlet:

2 jaja

Sol, papar

1/2 crvene paprike babure

3 stabljike peršina glatkog lista

1 čajna žličica ulja ili maslaca

3 jušne žlice naribanog sira

Jaja na oko:

2 jaja

Sol, papar

1 čajna žličica ulja ili maslaca

Ploške slanine po želji

1. Začinite jaja za omlet solju i paprom, umutite vilicom. Očistite papriku i narežite ju na kockice, nasjeckajte peršin.
2. Zagrijte tavu na najvišem stupnju do postizanja savršene temperature za pečenje, pa smanjite dotok energije, tavu premažite masnoćom.
3. Dodajte umućena jaja i pecite dok se masa ne počne zgušnjavati.
4. Zatim raspodijelite ribani sir, papriku i peršin, preklopite dijelove prema unutra i poslužite.
5. Za jaja na oko razbijte jaja direktno na zagrijanu tavu i pecite, zatim po želji dodajte i pržite ploške slanine. Začinite solju i paprom.

AMC proizvodi

oPan 24 cm

PALAČINKE

Kuhanje u otvorenoj posudi

Vrijeme pripreme i kuhanja 20 min | Mirovanje 30 min

Za 6 komada

(100 kalorija po komadu)

100 g brašna

1 prstohvat soli

200 ml mlijeka

2 jaja

50 g rastopljenog maslaca

AMC proizvodi

oPan 24 cm

1. Pomiješajte sve sastojke kako biste napravili glatku, tekuću smjesu i ostavite da odmori 30 minuta.
2. Zagrijte oPan na najvišoj razini/plamenu dok ne postignete temperaturu savršenu za prženje.
3. Zatim smanjite na nisku razinu/ plamen i ulijte u tavu smjese dovoljne za jednu palačinku.
4. Čim smjesa postane kompaktna, okrenite i pecite dok ne bude gotova. Preostalu smjesu pecite na isti način.

Savjet

Ovako ćete osigurati raznolikost!

Pikantna ili slatka smjesa, uz dodatak

- začinskog bilja
- čokolade u prahu, sjemenki maka, cimeta
- curryja, kurkume, pahuljica čilija
- korice limuna ili naranče
- male količine likera ili rakije

Pikantna ili slatka punjenja od

- svježeg sira ili sira Ricotta
 - šunke, sira ili dimljenog lososa
 - povrća ili voća
-









Recepti za upotrebu
Secuquicka



GOVEDI TEMELJAC

Brzo kuhanje | Pečenje bez dodavanja masnoće

Vrijeme pripreme i kuhanja 85 min

Za 10 osoba

(150 kalorija po osobi)

1 svežanj povrća za juhu

1 glavica luka

1 kg govedih kostiju (zamolite mesara da ih razreže na manje komade)

1 kg govedine za kuhanje

2 1/2 l vode

1 lovorov list

1 klinčić

1 čajna žličica papra u zrnu

Sol

Proizvodi

Posuda 24 cm 6.5 l

Secuquick softline 24 cm

Audiotherm



1. Očistite povrće za juhu i sitno ga narežite. Operite glavicu luka i prepolovite, stavite ju u posudu s prerezanom površinom okrenutom prema dolje i poklopite posudu.
2. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije otprilike na pola, odvojite zapržene polovice luka od dna posude, dodajte povrće za juhu i kosti te kratko zapržite.
3. Dodajte meso i prelijte vodom. Dodajte začine i promiješajte. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
4. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do turbo-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 25 minuta u turbo-rasponu.
5. Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac i ostavite da tlak spadne, skinite Secuquick.
6. Pustite meso da se nekoliko minuta hladi i izvadite ga. Procijedite temeljac kroz sito, posolite .
7. Temeljac i meso upotrebljavajte ovisno o potrebama.

Savjet

Narežite meso na ploške i poslužite s umakom od hrena ili ga narežite na trake i napravite salatu.



GRATINIRANI KRUMPIR

Brzo kuhanje | Gratiniranje

Vrijeme pripreme i kuhanja 40 min

Za 4 osobe

(350 Kalorija po osobi)

1 češanj češnjaka

1 kg voštanog krumpira

200 ml vrhnja za kuhanje

100 ml povrtnog temeljca

Sol, papar

Muškatni oraščić

50 g naribanog sira

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Češnjak oljuštite i narežite na male kockice, krumpir ogulite i narežite na ploške.
2. U posudu ulijte vrhnje i temeljac. Dodajte češnjak i začinite solju, paprom i muškatnim oraščićem.
3. Dodajte krumpir, malo protresite, ali nemojte miješati. Stavite Secuquick softline i zaključajte ga.
4. Posudu stavite na Navigenio, regulator na Navigeniu okrenite na 6, kad se posuda zagrije, regulator okrenite na stupanj 2 i kuhajte 6 minuta u soft-rasponu.
5. Kad istekne vrijeme kuhanja, posudu stavite pod mlaz hladne vode kako bi spao tlak u posudi. Maknite poklopac.
6. Sir posipajte po krumpiru. Posudu stavite na vatrootpornu površinu, stavite Navigenio na posudu s grijaćom pločom okrenutom prema dolje i na visokom stupnju gratinirajte otprilike 10 minuta.

Savjet

Promijenite sastojke – zamijenite jedan dio krumpira tankim ploškama mrkve, celerom korjenašem ili kolutovima poriluka.





TJESTENINA (OSNOVNI RECEPT)

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 2 osobe

(440 Kalorija po osobi)

250 g tjestenine, npr. Fusilli (spiralna tjestenina)

500 ml povrtnog temeljca

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Pomiješajte tjesteninu i povrtni temeljac u posudi. Postavite Secuquick softline i zatvorite. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do soft-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 5 minuta u soft-rasponu.
2. Po isteku vremena kuhanja posudu stavite pod mlaz hladne vode kako bi tlak u posudi spao, skinite poklopac, sve dobro promiješajte.

Savjet

Tjestenina se može skuhati uz veliku uštedu energije ako se u soft-rasponu kuha samo oko 1 minutu. Zatim postavite posudu u preokrenuti poklopac i pustite da tlak u posudi spadne.





RIŽA (OSNOVNI RECEPT)

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 15 min

Za 4 osobe

(222 Kalorija po osobi)

250 g riže, npr. riža dugog zrna

500 ml povrtnog temeljca



AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Pomiješajte rižu i povrtni temeljac u posudi. Postavite Secuquick softline i zatvorite. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do soft-okna, smanjite dotok tenergije i kuhajte s vremenskom postavkom „P” u soft-rasponu.
2. Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac i pričekajte da tlak u posudi spadne.
3. Skinite Secuquick i blagim miješanjem razdvojite rižu.

Savjet

Ovaj se recept može pripremiti i bez upotrebe Secuquicka: Zagrijte poklopljenu posudu s rižom i povrtnim temeljcem na najvišem stupnju do okna za povrće, isključite dotok topline, promiješajte jedanput, ponovno poklopite i pustite da se kuha u skladu s uputama na ambalaži.





KUHANI KRUMPIR (OSNOVNI RECEPT)

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 20 min

Za 4 osobe

(142 Kalorija po osobi)

800 g krumpira u ljusci

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera umetak 20 cm

Audiotherm



1. Temeljito operite krumpir.
2. Ulijte vodu u posudu i u nju stavite krumpir u umetku Softiera. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
3. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do soft-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 6 minuta u soft-rasponu.
4. Po isteku vremena kuhanja postavite Secuquick u preokrenuti poklopac i ostavite dok tlak u posudi ne spadne.
5. Skinite Secuquick, pustite krumpir da se nakratko ohladi, po potrebi ga ogulite i poslužite.

Savjet

Količina vode za posudu promjera 20 cm iznosi 150 ml, a za posudu promjera 24 cm 200 ml.

FUSILLI S UMAKOM BOLONJEZ

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min

Za 4 osobe

(480 Kalorija po osobi)

350 g miješanog mljevenog mesa

1 glavica luka

250 g tjestenine Fusilli (spiralna tjestenina)

400 g umaka od sjeckanih rajčica (konzerva)

400 ml povrtnog temeljca

Sol, papar

Mljeveni chilly ili AMC Intenso

50 g naribanog parmezana

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Izvadite iz hladnjaka mljeveno meso oko 30 minuta prije pripreme.
2. Ogulite glavicu luka, nasjeckajte ju, stavite u posudu. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije, dodajte meso i zapržite. Dodajte tjesteninu Fusilli, rajčice i temeljac, sve dobro promiješajte. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
3. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do soft-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 1 minutu u soft-rasponu.
4. Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac, ostavite posudu dok tlak u njoj ne spadne.
5. Skinite Secuquick, sve dobro promiješajte, začinite solju, paprom i chilliyem, posipajte parmezanom i poslužite.

Savjet

Po želji u tjesteninu možete dodati još povrća (npr. mrkvu narezanu na kockice te 1 do 2 stabljike celera narezane na kockice)







RIŽOTO S VRGANJIMA

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min

Za 4 osobe

(380 Kalorija po osobi)

1 glavica luka

1 češanj češnjaka

25 g osušenih vrganja

250 g riže za rižoto

100 ml suhog bijelog vina

400 ml povrtnog temeljca

1 svežanj peršina

50 g maslaca

30 g naribanog parmezana

Sol, papar

1. Luk i češnjak oljuštite i sitno narežite zajedno s gljivama (najbolje u Quick Cutu).
2. Stavite narezane sastojke u posudu i dodajte rižu, vino i povrtni temeljac. Namjestite Secuquick softline i zaključajte ga.
3. Regulator na Navigeniu stavite na „A“ za automatsko kuhanje, zadajte vrijeme kuhanja 7 minuta na Audithermu. Namjestite ga i okrenite dok se ne pokaže simbol za soft.
4. Listiće peršina natrgajte i sitno nasjeckajte. Na kraju kuhanja uklonite tlak iz posude i skinite poklopac. Umiješajte u rižoto maslac, peršin i parmezan. Posolite i popaprite.

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3,0 l

Secuquick softline 20 cm

Navigenio

Auditherm



ŠPANJOLSKO VARIVO OD SLANUTKA

Gratiniranje | Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 40 min | Namakanje 12 h

Za 4 osobe

(550 Kalorija po osobi)

250 g slanutka

800 ml vode

300 g voštanog krumpira

1 jušna žlica maslinovog
ulja

100 g Chorizo kobasice
(španjolska salama s
paprikom), u komadu

1 glavica luka

1 češanj češnjaka

3 stabljike/a peršina

1 jušna žlica ljute mljevene
paprike ili začina AMC
Intenso

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Slanutak ostavite namočen u vodi tijekom noći.
2. Ogulite krumpir, narežite ga na kocke i pomiješajte s maslinovim uljem. Ogulite salamu Chorizo i narežite na ploške. Ogulite glavica luka i češnjak, sitno ih nasjeckajte. Natrgajte i sitno nasjeckajte listiće peršina.
3. Stavite luk i češnjak u posudu. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije, dodajte kocke krumpira i sve dobro popržite.
4. Dodajte slanutak zajedno s vodom u kojoj se namakao, Chorizo i papriku. Sve dobro promiješajte. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
5. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do turbo-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 6 minuta u turbo-rasponu.
6. Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac i pričekajte da tlak u posudi spadne.
7. Skinite Secuquick, sve dobro promiješajte i dodajte peršin.







GULAŠ

Pečenje bez dodavanja masnoće | Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 40 min

Za 4 osobe

(330 Kalorija po osobi)

500 g junetine za pirjanje

3 glavice luka

2 crvene paprike babure

2 jušne žlice koncentrata rajčice

2 jušne žlice slatke mljevene paprike

1 jušna žlica ljute mljevene paprike ili začina AMC Intenso

Sol, papar

Mljeveni kim

pšenični škrob

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Izvadite meso iz hladnjaka oko 30 minuta prije pripreme.
2. Ogulite glavice luka i narežite na tanke ploške, očistite paprike i narežite na kocke. Meso osušite papirnatim kuhinjskim ubrusom.
3. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, stavite meso u posudu i kratko zapržite.
4. Dodajte luk, paprike, koncentrat rajčice i obje vrste mljevene paprike. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
5. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do turbo-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 12 minuta u turbo-rasponu.
6. Po isteku vremena pirjanja postavite posudu u preokrenuti poklopac i ostavite dok tlak u posudi ne spadne.
7. Skinite Secuquick, sve dobro promiješajte, začinite solju, paprom i kimom. Po želji zgusnite pšeničnim škrobom.





VEGANSKA SALATA OD KVINOJE

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 30 min

Za 6 osobe

(375 Kalorija po osobi)

250 g kvinoje „Quinoa Tricolor“

700 ml povrtnog temeljca

2 ljutike

200 g mrkve

250 g cherry rajčica

200 g dimljenog tofua

70 g oraha

6 jušnih žlica vinskog octa

3 jušne žlice maslinovog ulja

Sol, papar

3 grančice timijana

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Pomiješajte kvinoju i 2/3 temeljca u posudi. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
2. Secuquick zagrijte na najvišem stupnju do soft-okna, smanjite dotok energije i kuhajte s vremenskom postavkom „P“ u soft-rasponu.
3. Ogulite ljutike i mrkve, očistite rajčice. Narežite ljutike na ploške, a mrkve na trake. Prepolovite rajčice. Narežite tofu na kocke i grubo nasjeckajte orahe.
4. Napravite dresing od octa, ulja i preostalog temeljca te začinite solju i paprom. Natrgajte listiće timijana, dodajte ih salati. U zdjeli izmiješajte sve sastojke s dresingom.
5. Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac, ostavite da tlak u posudi spadne.
6. Ostavite kvinoju da se malo ohladi i dodajte ju salati.

Savjet

Dakako, svoju salatu od kvinoje također možete pripremiti koristeći druge sastojke ili upotrijebiti ostatke povrća i voća iz hladnjaka.





VARIVO OD LEĆE

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 35 min

Za 6 osoba

(440 Kalorija po osobi)

- 2 mrkve
- 1 lisnati celer
- 1 glavica luka
- 2 češnja češnjaka
- 6 cherry rajčica
- 300 g leće
- 5 listova lovora
- 1 1/4 l povrtnog temeljca
- Sol, papar
- Maslinovo ulje

AMC proizvodi

- Posuda 20 cm 4.0 l
- Secuquick softline 20 cm
- Audiotherm



1. Ogulite mrkvu, očistite celer i narežite na tanke ploške. Oljuštite luk i češnjak, pa ih sitno nasjeckajte. Očistite rajčice i prepolovite ih.
2. Stavite pripremljeno povrće u posudu zajedno s lećom, lovorovim listovima i povrtnim temeljcem, promiješajte. Postavite Secuquick softline i zatvorite.
3. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do turbo-okna, smanjite dotok energije i kuhajte oko 7 minuta u turbo-rasponu.
4. Po isteku vremena kuhanja postavite posudu u preokrenuti poklopac i ostavite dok tlak u posudi ne spadne.
5. Skinite Secuquick, začinite solju, paprom i maslinovim uljem.

Recepti za upotrebu EasyQuicka





ŠPAROGE NA MILANSKI NAČIN

Kuhanje u otvorenoj posudi | Kuhanje na pari

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min

Za 4 osobe

(215 Kalorija po osobi)

1.2 kg zelenih šparoga

2 čajne žličice maslaca

4 jaja

80 g naribanog parmezana

Sol, papar

AMC proizvodi

Oval EasyQuick

Oval Griddle 38 cm, 4.5 l

Audiotherm

oPan

Ovalni umetak



1. Ogulite donju trećinu šparoga i složite ih na ovalni umetak. Ulijte 200 ml vode u Oval Griddle, stavite u posudu umetak sa šparogama i poklopite Oval EasyQuickom.
2. Zagrijte Griddle na najvišem stupnju do okna za paru, smanjite dotok energije i kuhajte oko 10 minuta u rasponu za paru.
3. Zagrijte tavu na najvišem stupnju do postizanja savršene temperature za prženje. Smanjite dotok energije i dodajte maslac. Raspodijelite šparoge ravnomjerno po tavi.
4. Razbijte jaja i dodajte ih u tavu. Čim bjelanjci postanu kompaktni, posipajte prstohvatom parmezana.
5. Šparoge servirajte na tanjure, dodajte po jedno jaje na oko, začinite solju i paprom, pospite preostalim parmezanom, po želji prelijte malom količinom maslaca iz tave i poslužite.





SAVITCI OD KELJA S KUS-KUS NADJEVOM

Kuhanje na pari

Vrijeme pripreme i kuhanja 50 min

Za 8 komada

(165 kalorija po komadu)

80 g kus-kusa

1 glavica luka

20 g groždica

40 g indijskih oraščića

2 jušne žlice koncentrata rajčice

150 g svježeg vrhnja

Sol, papar

Kajenski papar

Mljevena ljuta paprika

8 blanširanih listova kelja

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Softiera umetak 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Kus-kus i groždice skuhaite u manjoj posudi, prema uputstvu na pakiranju.
2. Oljuštite luk i sitno ga narežite, usitnite indijske oraščiće.
3. Pomiješajte kus-kus, groždice, luk, indijske oraščiće, koncentrat rajčice i svježe vrhnje te začinite solju, paprom, kajenskim paprom i mljevenom paprikom.
4. Na kuhinjskom ubrusu osušite listove kelja, uklonite tvrdi dio lista i rasporedite nadjev.
5. Napravite savitke, povežite ih kuhinjskim koncem i posložite u umetak Softiera.
6. Ulijte oko 150 ml vode u posudu i u nju stavite umetak Softiera. Poklopite EasyQuickom s brtvenim prstenom od 24 cm.
7. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za paru, smanjite dotok energije i pirajte oko 8 minuta u rasponu za paru.
8. Skinite EasyQuick po isteku vremena pirjanja i poslužite savitke dok su još vrući.

Savjet

Poslužite s umakom od sira ili šampinjona.



MESNE OKRUGLICE U UMAKU OD RAJČICE

Kuhanje na pari

Vrijeme pripreme i kuhanja 55 min

Za 4 osobe

(955 Kalorija po osobi)

1 glavica luka

1 češanj češnjaka

3 grančice timijana

1/2 žemljice od prethodnog dana

1 jušna žlica svježeg sira (oko 20 % masti)

250 g miješanog mljevenog mesa

Sol, papar

Kajenski papar

1 žuta paprika babura

400 g sjeckane rajčice (konzerva)

1 svežanj peršina glatkog lista

2 jušne žlice maslinovog ulja

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 2.3 l

EasyQuick

Audiotherm

1. Oljuštite luk i češnjak te ih nasjeckajte, natrgajte listiće timijana i nasjeckajte ih. Narežite žemljice na kocke i pustite ih da omekšaju u toploj vodi.
2. Izvadite kockice žemljica, dobro ih istisnite, pomiješajte s lukom, češnjakom, timijanom, svježim sirom i mljevenim mesom te obilno začinite solju, paprom i kajenskim paprom. Od dobivene mase oblikujte oko 8 kuglica.
3. Postavite EasyQuick s brtvenim prstenom promjera 20 cm na posudu, zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije, stavite okruglice u posudu i pržite do dosezanja točke okretanja.
4. Okrenite i pržite mesne okruglice do ponovnog dosezanja točke okretanja.
5. Očistite papriku, narežite je na kocke i dodajte je zajedno s rajčicama mesnim okruglicama.
6. Ponovno postavite EasyQuick, zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za paru, smanjite dotok energije i pirajte oko 5 minuta u rasponu za paru.
7. Natrgajte i grubo nasjeckajte listiće peršina. Po isteku vremena piranja skinite EasyQuick, pospite mesne okruglice peršinom i prelijte ih maslinovim uljem. Začinite solju i paprom.







CURRY S PILETINOM

Brzo kuhanje

Vrijeme pripreme i kuhanja 45 min

Za 4 osobe

(518 Kalorija po osobi)

750 g fileta pilećih prsa

3 stabljike mladog luka

2 mrkve

1 stabljika limunske trave

350 ml kokosovog mlijeka

3 jušne žlice paste od crvenog curryja

1 mango

Sol, papar

AMC proizvodi

Posuda 20 cm 4.0 l

EasyQuick

Audiotherm

1. Izvadite pileća prsa oko 30 minuta prije pripreme iz hladnjaka, osušite ih papirnatim kuhinjskim ubrusom i narežite na kocke veličine oko 2 cm.
2. Očistite mladi luk i narežite ga na tanke kolutove, ogulite mrkve i narežite na ploške. Lagano pritisnite limunsku travu tupom stranom noža.
3. Postavite EasyQuick s brtvenim prstenom promjera 20 cm na posudu, zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za pečenje, smanjite dotok energije i zapržite kocke piletine.
4. Dodajte mladi luk i mrkve, kratko popržite. Preljite kokosovim mlijekom, umiješajte pastu od curryja i dodajte limunsku travu.
5. Ponovno postavite EasyQuick, zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za paru, smanjite dotok energije i pirajte oko 10 minuta u rasponu za paru.
6. U međuvremenu ogulite mango, odvojite ga nožem od koštice i narežite na kocke. Nakon isteka vremena piranja skinite EasyQuick, dodajte kocke manga, začinite solju i paprom te poslužite.



Savjet

Kao prilog poslužite kuhanu jasmin rižu.

RIBLJE ROLICE S PESTOM

Kuhanje na pari

Vrijeme pripreme i kuhanja 25 min

Za 4 osobe

(400 Kalorija po osobi)

70 g parmezana

50 g pistacija

40 g rukole

5 jušnih žlica maslinovog
ulja

Sol, papar

8 fileta lista

8 cherry rajčica

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Softiera umetak 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Usitnite parmezan, pistacije i rukolu u Quick Cutu. Dodajte maslinovo ulje, posolite i popaprite, dobro promiješajte.
2. Namažite malo pesta na riblje filete, u svaki umotajte po jednu cherry rajčicu i probodite ga čačkalicom. Riblje rollice stavite u Softiera umetak.
3. Ulijte vodu (oko 100 ml) u posudu i u nju stavite umetak Softiera. Poklopite EasyQuickom s brtvenim prstenom od 24 cm.
4. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za paru, smanjite dotok energije i kuhajte oko 3 minute u rasponu za paru.
5. Skinite EasyQuick po isteku vremena kuhanja, izvadite umetak Softiera i poslužite riblje rollice s preostalim umakom

Savjet

Budući da riblje rollice tijekom kuhanja na pari ispuštaju tekućinu, dodavanje 100 ml vode sasvim je dovoljno.







ČOKOLADNI KOLAČ

Kuhanje na pari

Vrijeme pripreme i kuhanja 35 min

Za 8 komada

(315 kalorija po komadu)

100 g kakao u prahu

100 g šećera

100 ml biljnog ulja

50 ml mlijeka

50 ml kondenziranog mlijeka

3 jaja

1 čajna žličica ekstrakta vanilije

150 g brašna

1/4 čajne žličice sode bikarbone

1 čajna žličica praška za pecivo

AMC proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l

Softiera umetak 24 cm

EasyQuick

Audiotherm



1. U zdjeli pomiješajte kakao u prahu, šećer, ulje, mlijeko i kondenzirano mlijeko.
2. Umotite jaja, ulijte ih u pripremljenu smjesu, dodajte ekstrakt vanilije. Pomiješajte brašno sa sodom bikarbonom i praškom za pecivo, pa dodajte smjesi i dobro promiješajte.
3. Pomoću poklopca izrežite krug od papira za pečenje i stavite ga u umetak Softiera, ulijte smjesu.
4. Ulijte vodu (oko 150 ml) u posudu, stavite umetak Softiera. Poklopite EasyQuickom s brtvenim prstenom od 24 cm.
5. Zagrijte posudu na najvišem stupnju do okna za paru, smanjite dotok energije i kuhajte na pari oko 14 minuta u rasponu za paru.
6. Skinite EasyQuick (po isteku vremena pirjanja), izvadite umetak Softiera i pustite kolač da se prije vađenja iz Softiera malo ohladi.





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

