



Bolje jesti.
Bolje živjeti.

Premium
sustav kuhanja
www.amc.info



Omiljeni dječji recepti

AMC Kuhanje za djecu i s djecom

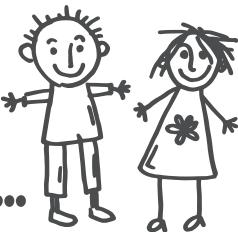




OMILJENI DJEČJI RECEPTI

AMC KUHANJE ZA DJECU I S DJECOM

ZA MAMU I TATU I SVE ONE KOJIMA JE STALO ...



Prava je radost vidjeti prvi osmjeh svoga djeteta, čuti njegovu prvu riječ i vidjeti njegov prvi korak. Sve treba biti savršeno, uključujući hranu!

Uravnotežena prehrana izvanredno je važna za razvoj djeteta jer organizmu u razvoju treba mnogo hranjivih tvari i vitamina. Pouzdano znamo da je uravnotežena prehrana u djetinjoj dobi od najvećeg mogućeg značaja za kasnije zdravlje u odrasloj dobi. Zbog toga savjete tražimo u knjigama i kuharicama. Maleni pažljivo biraju i odbijaju obroke! Djeca svoju hranu jedu nezainteresirano i svemu prigovaraju. U mnogim je obiteljima upravo hrana glavni izazov. Prava je to šteta jer kuhati i jesti zajedno zbilja je vrijedno truda: To jača obiteljske veze, stvara nezaboravne uspomene, zabavno je i daje strukturu dnevnoj rutini. Kuhati i jesti zajedno približava nas jedne drugima.

Knjiga je namijenjena vama, mamama, tatama, bakama i djedovima, tetkama ili jednostavno vama kad kao najbolji prijatelj **kuhate za svoje dijete i zajedno s njime.**

Ova je knjiga zamišljena da bude pratilac i izvor ideja za pripremanje nečeg izvrsnog za vaše dijete od samog početka, barem kad se radi o hrani. Na sljedećim stranicama naći ćete i uživati u malim savjetima koji su „o-tako-pametni-i-tako-mudri“ da ćete biti preplavljeni njihovim uspjehom, uglavnom zbog praktičnih ideja u tim receptima. Kad ih budete čitali, to će u vama pokrenuti želju da i sami kod kuće pripremite takva jela: omiljena jela, klasike, lagane obroke za ponijeti ili ideje za rođendanske zabave ... Sve je uključeno.

Iskreno vaš
AMC International

Jedenje za djecu nije samo puko unošenje hrane, to je nešto daleko više. Posebno: užitak, zabava i druženje! Što se djece tiče je li nešto zdravo uopće nije važno. Od samog početka hrana mora biti ukusna, u njoj se mora uživati i ona mora biti zabavna. Ova se knjiga bavi upravo time!

POSEBNO VAŽNO!

Ovu smo knjigu napisali u suradnji s nutricionističkim psihologom Thomasom Ellrottom, direktorom Instituta istoga naziva pri Sveučilištu u Göttingenu.

Na taj su način rezultati najnovijih istraživanja ugrađeni u knjigu kako bi vam pružili podršku na najbolji mogući način, vama i vašoj djeci, kad kuhate i jedete zajedno.

SADRŽAJ

Dom ispunjen ljubavlju za svako dijete	6
Kako cijeniti hranu i dobro se hraniti.....	8
Hrana – sve što je doista važno.....	10
Prehrambena piramida AMC-a	11
Ukusno je – nije ukusno!	14
A sada kuhamo!.....	24
Evo kako kuhamo s AMC priateljima.....	26
Što ćemo kuhati?.....	27
■ Mrkvicini najdraži recepti.....	30
■ Najdraži recepti Super Jabi	44
■ Brokuliniovi najdraži recepti.....	62
■ Oraškicini najdraži recepti	76
■ Banankovi najdraži recepti	92
■ Džokerovi najdraži recepti	104
Kazalo po jelima	110
Imprint.....	111

Dom ispunjen ljubavlju za svako dijete



Svakom bi djetetu trebalo omogućiti odrastanje u obitelji – da bude voljeno, poštovano i zaštićeno. AMC i SOS Children's Villages predani su pružati podršku povezivanju u obitelji i, zajedno, pomažu hraniti 'dom ispunjen ljubavlju' za još više djece.

Budući da već više od 50 godina **AMC** unapređuje kvalitetu života mnogih obitelji diljem svijeta, tako što im pomaže osigurati jedan način života za koji vrijedi geslo 'Bolje jesti. Bolje živjeti.'

SOS Children's Villages je privatna, politički i vjerski neovisna organizacija za brigu o djeci, koja osigurava potrebitoj djeci trajni dom ispunjen ljubavlju kao i njihov razvoj. Već više od 60 godina

SOS Children's Villages skrbi o djeci i pruža podršku obiteljima u njihovoј brizi za njihovu djecu ili nudi alternativnu skrb u nekoj od SOS obitelji u dječjem selu.



Običan osmjeh
kao dar



SOS Children's Villages,
AMC i vaša velikodušnost!

Hvala vam što ste kupili vaš komplet suđa AMC. Vaše pouzdanje u nas doprinijet će kvaliteti vašeg obiteljskog života kao i SOS Children's Villages u Dossou u Nigeru.

Svojom ste kupovinom donirali četiri zdrava obroka jednoj obitelji, a AMC je udvostručio vašu donaciju. Mi, zajedno s vama, brinemo i osnažujemo prehrambeni i zdravstveni status jedne cijele obitelji.

Vaša
velikodušnost
čini razliku!



Kako cijeniti hranu i dobro se hraniti

Okus... i kako se on razvija

Sklonosti prema određenim okusima razvijaju se još u maternici. Ono što trudna žena jede, fetus kuša kroz pupčanu vrpcu i plodnu vodu. Pokusi su pokazali da bebe nakon rođenja imaju sklonost prema okusima koji su im poznati još iz maternice od hrane kojom se hranila majka – ili koju mogu okusiti kroz njezinu mlijeko.



VAŠA HRANA - BEBINA HRANA

Što je uravnoteženija i raznolikija prehrana trudnice, to će novorođenče lakše prihvati raznoliku hranu.

Roditelji isto tako određuju raspon hrane za svoju djecu tijekom rasta i razvoja njihovog djeteta. Djeca zatim nastavljaju razvijati svoje okuse i sklonosti na toj osnovi. U tom smislu roditelji i ostala rodbina predstavljaju važne uzore.

A što je to što roditelji, rođaci ili baki i djedovi vole jesti? A što ne vole? Kada i gdje jedu? Učenje od ovih pozitivnih uzora tijekom prvih godina života oblikuje osobu za cijeli život.

Sklonosti iz djetinjstva rijetko se kasnije izgube. Djeca isto tako preuzmu standarde i vrijednosti iz svoje okoline kad se radi o hrani i zdravlju te takvo ponašanje i način života mogu nositi sve do u odraslu dob.

NEMA PRAVILA ILI PROPISA!



Puno je bolje djelovati primjerom kroz svjesno odabranu, ukusnu hranu! A najbolji način za to je zabavljati se prilikom zajedničke kupovine, kuhanja, miješanja tjesteta i jedenja.

Uspomene iz djetinjstva na vrijeme zajedničkih obroka, prepune ljudskih misli također osiguravaju prekrasna sjećanja i utječu na buduće sklonosti i navike. Tijekom prvih godina života vašeg djeteta postavljaju se osnove svjesnog načina života na kojima vaše dijete može temeljiti svoj daljnji razvoj do odrasle dobi.

Skupljajte uspomene na zajedničke obroke



Hrana – sve što je doista važno

Djeci treba energija za igru i rast. Metabolizam djeteta funkcioniра stopostotno. Zato im treba više energije (=više kalorija) nego odraslima, u odnosu na tjelesnu težinu, čak i više kad su vrlo aktivna.

**BIRAJTE MUDRO,
ISKUŠAJTE NEŠTO
NOVO I KOMBINIRAJTE
RAZNOVRSNO.**

Prehrambena piramida AMC-a

Hrana daje energiju kao i esencijalne građevne blokove za život poput bjelančevina, vitamina, minerala i antioksidansa. Kako bi tijelo primilo sve esencijalne građevne blokove, moramo odabirati raznovrsnu hranu. Ne postoji samo jedna hrana koja sadrži prave količine svih esencijalnih hranjivih tvari.

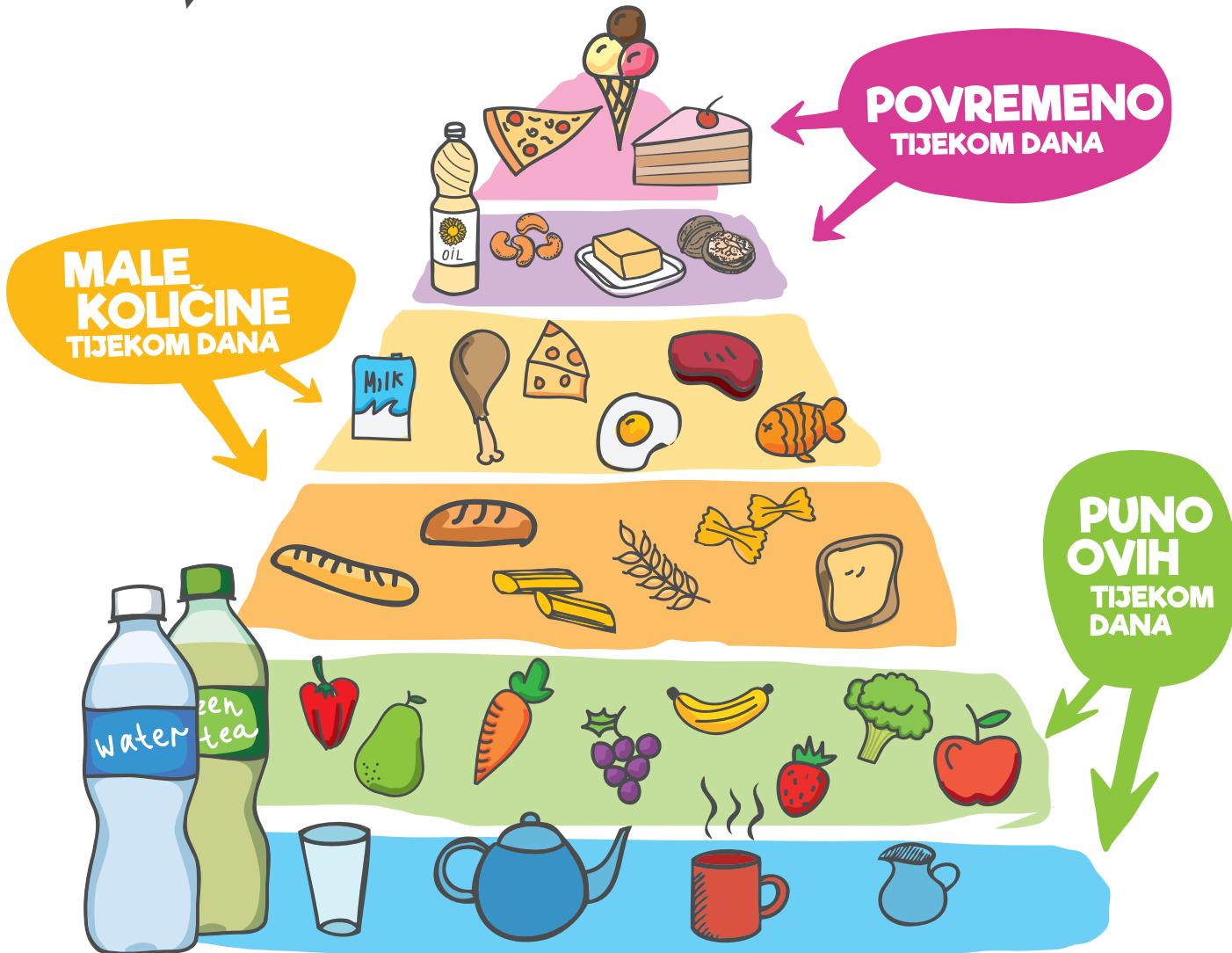
Voće, povrće, proizvodi od cijelovitih žitarica u kombinaciji s hranom životinjskog porijekla, poput mlječnih proizvoda, zatim riba, jaja i meso osiguravaju savršeni temelj. Različite esencijalne tvari sadržane su u svakoj od ovih namirnica.

SVE TO ZAJEDNO JEST ONO ŠTO ČINI RAZLIKU!

Otkrivajte ovu ogromnu raznolikost namirnica zajedno sa svojim djetetom i prednost dajte povrću. Umjerene količine namirnica životinjskog porijekla zaokružuju jelovnik.

MUDRO BIRAJTE POMOĆU

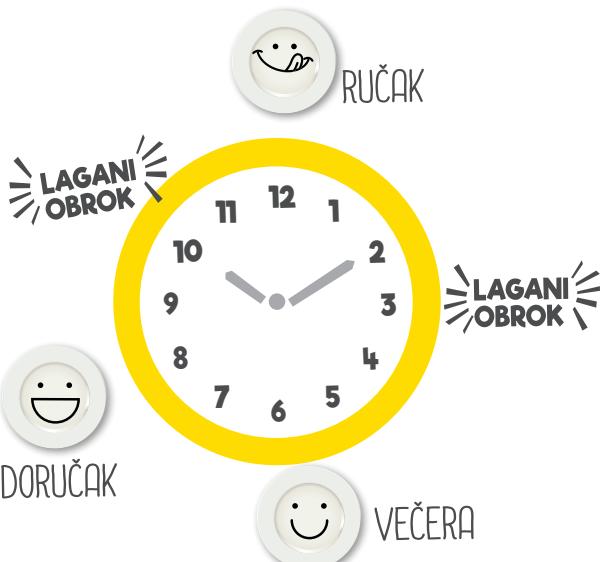
PREHRAMBENE PIRAMIDE AMC-A



3 GLAVNA OBROKA + 2 LAGANA OBROKA IZMEĐU GLAVNIH OBROKA

Razvijte rutinu redovitih obroka i rituala. Idealno je imati tri glavna obroka kao i lagane obroke ujutro i poslijepodne, svakog dana u isto vrijeme. Oni ne moraju trajati predugo. Između toga ništa ne bi trebalo jesti, premda su povremeni izuzeci dakako mogući.

Stoga: Ako vaše dijete jede, to je u redu. Ako ne jede, i to je u redu. U tom će slučaju morati čekati do sljedećeg obroka. Ne nagrađujte djecu dodatnim finim stvarima onda kad nisu jela za stolom!



JEDITE ZAJEDNO S OBITELJI, A NE S TV-OM

Jesti sam za sebe dosadno je i nije ugodno pa se TV prijemnik uključuje radi zabave. Ipak: gledajući u tu kutiju, ni djeca ni odrasli ne uspiju zapaziti kad su dovoljno jeli. Posljedica: pojeli su previše!

Stoga: Sjednite zajedno sa svojim djetetom za stol: stvarajte iskustvo zajedničkog jedenja i dnevne razmjene ideja sa svojom obitelji. Ugasite TV prijemnik, pametni telefon i tablet!





BUDITE AKTIVNI

Hrana i kretanje idu zajedno ruku pod ruku: za zdravu tjelesnu težinu i tjelesni izgled. Tu spadaju isto tako svakodnevne rutine i rekreacijske sportske aktivnosti.

Stoga: Djeca trebaju biti aktivna koliko god je to moguće: Kad se igraju na otvorenom, na igralištu, u bazenu ili kad se bave klupskim sportovima. Glavno je da se tijelo kreće. To je korisno ne samo za mišiće, nego i za fizički i intelektualni razvoj vašeg djeteta.

Sada znate što je važno kad su u pitanju hrana i piće. Premda je to vama važno, vašem djetetu uopće nije. Znanje, naravno, ima važnu ulogu kad se radi o hrani i piću; međutim to se ne odnosi na djecu, nego na roditelje. Na vaše se dijete primjenjuju sasvim drugačija pravila poput izgleda, boje, okusa i, što je još važnije, ponašanja njihovih uzora i pozitivne atmosfere tijekom obroka. Na sljedećim stranicama podastrijet ćemo vam mnogo ideja kako stvoriti pozitivne situacije tijekom zajedničkih obroka!

PITI, PITI, PITI!

Budući da se tijelo uglavnom sastoji od vode, vodu se mora pitи. Najbolje je pitи mineralnu vodu, ledeni čaj pripremljen kod kuće (nezaslаđen) ili voćne sokove razrijeđene s vodom u omjeru 5 dijelova vode na 1 dio soka sa svakim obrokom. Limunade, slatki sokovi (nekrtari) i voćni sokovi imaju puno kalorija i stoga ih se treba uzimati samo povremeno ili tijekom fizičkog vježbanja.

Stoga: Uvijek ponudite barem jednu času vode uz obrok i pripremite bocu vode za boravak na otvorenom.





Okus je ono što
je zbilja važno!



Ukusno je – ili nije ukusno

Dijete ne zanima je li nešto zdravo ili mu je sada sezona. U većini slučajeva „zdrava“ namirnica je manje ukusna nego nešto što je „nezdravo“ pa će već u startu biti odbijeno.

Djeci treba pozitivno iskustvo! Uživanje i okus imaju prednost. Djeca često odbacuju nove okuse i sklonija su namirnicama koje već poznaju. Raznovrsne namirnice i želja za nepoznatim ostaju negdje usput, a to za roditelje, dakako, predstavlja pravu muku. Tu je potrebno biti osjetljiv! Mirnim stavom i pomoću sljedećih malih savjeta bit ćete u stanju prebroditi ono „ne sviđa mi se“ vaše djece.

Budite uzor!

Ništa nije tako uvjerljivo i motivirajuće za dijete kao njihovi pozitivni uzori. Što češće djeca budu vidjela i omirisala nepoznata jela i način na koji ih konzumiraju njihovi uzori, to će ih biti spremnija probati, onako kao slučajno.

U ulozi uzora vi možete (pozitivno) utjecati na ponašanje svog djeteta. Probudite zanimanje svoga djeteta za nešto novo. Pokažite vašu vlastitu radoznalu prirodu i spremnost da probate neko nepoznato jelo, to je učinkovito i zabavno.

Vi možete (pozitivno)
utjecati na ponašanje
svog djeteta...



**AKO, NA PRIMJER,
DJETETOV
OTAC
MRZI TIKVICE,
ZAŠTO BI IH ONDA
NJEGOVO
DIJETE
TREBALO KUŠATI?**



MALI SAVJET

Krasan zalogaj u jednoj jabuci, užitak koji dolazi iz posude s povrćem navečer – neka vaši vlastiti pozitivni osjećaji nadahnu vaše dijete u vezi s nekad prezrenom hranom. Ono što vi volite jesti – ubrzo će voljeti i vaše dijete! Obećavamo.

NEMA APSOLUTNIH TABUA

Zabrane čine čak i najnezdravije još privlačnijim. Umjesto da branite čips i pizze, pripremajte ta jela prema niskokaloričnim receptima ili ih kombinirajte s nečim cjelovitim poput salate.

PIZZA?!

SVAKAKO!

Umjesto kobasicice i slanine,
stavite šareno
povrće na pizzu.



ČIPS...

s rezanim povrćem
postat će zdraviji obrok.



ČOKOLADA

Čak se povremeno mogu konzumirati
čokolada i žele bomboni, ali vas molimo
nemojte ih koristiti kao nagradu.

UKLJUČITE SVOJU DJECU

Djeci je jako zabavno kad mogu pomagati, a to ujedno budi i njihovo zanimanje.

Zajedno odlučite što će danas biti za ručak. Podignite i zajedno kupite potrebne sastojke. Pokažite svojoj djeci kako treba birati jabuke i kako će prepoznati svježu brokulju.

Na taj će način vaše dijete naučiti značenje kvalitete i kako trebaju izgledati pojedini sastojci obroka, kako trebaju mirisati, kakvog okusa trebaju biti i kakvi su na dodir. Djeca kojoj je dopušteno sudjelovati mogu narezati rajčice, oprati salatu ili miješati umak te se radovati jedjenju koje iza toga slijedi.

~~ MALI SAVJET ~~

Ona djeca koja redovito pomažu i sudjeluju prilikom kupnje, kuhanja ili pravljenja sendviča **naučit će rukovati namirnicama**. Djeca će istodobno razviti **odnos prema jelima** koja su sama pripremila i tako ih naučiti cijeniti.





JAJE BERT



**POSLUŽITE
I SERVIRAJTE
HRANU NA
PRAVI NAČIN!**

MAŠTOVITI NAZIVI ZA OBROK? ZAŠTO NE?

Neka vaše dijete odabere naziv za jelo na tanjuru, to je zabavno i potiče apetit. Bit ćete iznenađeni što sve vaše dijete može otkriti na tanjuru. A onda tu je i gozba za oči, pogotovo za mlađu djecu!

MALI SAVJET!

Koristite živopisne boje različitih namirnica. Zar grašak ne izgleda stvarno dobro kad se kotrlja po tanjuru ili kad su punjene paprike hrskavo ispečene. Povrće nema samo živopisne boje, već je različitih oblika, ponekad okruglo, ponekad dugoljasto, malo i veliko i može se pripremiti tako da to djeca vide. Povrće i voće narezano na male štapiće ili zvjezdice bit će djeci zanimljiviji i lakše će ih pojesti, a stvari koje se mogu pojести u jednom zalogaju djeci su jako zanimljive.

KRUH ZA
NAJBOLJE
PRIJATELJE



Sunčana - Sunčica



MEDENI TED

Prokrijum- čarena zdrava hrana

Mali, narezani i čisti komadi voća i povrća mogu se sakriti ne samo u juhama i umacima, nego i u napitcima, kolačima i desertima živopisnih boja, te tako obogatiti sadržaj minerala i vitamina, a da se pritom ne daje izravna impresija o tome kako je to „zdravo“.

Učinite da nešto nepoželjno postane nešto vrlo poželjno.

Na primjer, umiješajte nekoliko bobica grožđa u zelenu salatu, naribantu mrkvu s jabukama i grožđicama ili poslužite ribu kao hamburger.



UPOZNAVANJE

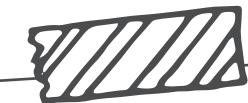
Nemojte odustati kad vaše dijete odbije obrok s licem koje govorи: „Bljak-što-ti-je-to“. Kad kuhate za djecu iznimno je važno:

→ **STRPLJENJE,** →
→ **STRPLJENJE,** →
→ **I JOŠ STRPLJENJA!** →

Sva djeca instinkтивно imaju neofobiju, što je znanstveni naziv za "strah od nepoznatog".

„MALI SAVJET“

Jednostavno pokušajte naviknuti djecu na dvije ili tri nove namirnice. Ljubazno i polako bez prevelike buke.



Nikad ne tjerajte dijete da pojede do kraja. Istraživanja ponašanja pokazala su da se djetetu mora ponuditi, te da ono mora probati određenu hranu čak i do 35 puta prije negoli se navikne na njezin okus. Dobra je vijest, međutim, da poznata izreka ne kaže uzalud: „To je stvar navike“. Osoba se zapravo može naviknuti na određeni okus.



DOŽIVJETI POVRĆE

Postoji ogroman broj malih priča o puno različitim vrstama voća i povrća. Tako su neke vrste povrća posebno hrskave, svježe i ukusne u vrijeme njihove sezone. Svaka vrsta povrća raste različito i dolazi iz najrazličitijih područja i zemalja. Kad vaše dijete sazna o porijeklu, načinu uzgoja i raznolikosti sorti, ono će vrlo brzo uspostaviti odnos prema voću i povrću i neće ih odmah odbaciti.



Gdje rastu krumpiri i zašto
mrkve imaju tako puno
zelene kose?
Pitanja, pitanja!

Lako je potražiti stvari ili
provesti neko istraživanje na
internetu. I neće proći dugo
a vi ćete kuhati ukusno jelo
za svoje malene zajedno s
pričom.

Osim toga, možete i vi
postaviti neka pitanja svome
djjetetu. Kakvog je to okusa?
Je li slatko, kiselo ili slano?
Kako miriše povrće – pokušaj
ga pomirisati. I možeš li čuti
nešto kad zagrizeš u njega?

KUHARSKA ZABAVA

Možda je potrebno malo hrabrosti da bi se organizirala kuharska zabava za djecu i njihove prijatelje. Ali to je tako veliko, zabavno iskustvo i sasvim sigurno nije tako strašno.

ZABAVITI SE ZAJEDNO

Kuha se zajedno s djecom, a onda se zajedno jede što je skuhano. To dakako promovira zajedništvo, zabavno je, a zajednički pripremljena hrana još je ukusnija.

Pobjijedite svoje strahove i prepustite kuhinju mladim kuharima i vilama. S nekoliko dobro odmijerenih pravila za buduće sladokusce, neće biti nikakvih problema, a slavlje može početi. U ovoj čete knjizi naći mnogo izvanrednih i ukusnih recepata s idejama ne samo za cijelu obitelj, nego i posebno zabavne recepte i male savjete za vaše male kuhare.



A sada kuhamo!

Kuhajte sami! Za vaše dijete i zajedno s njime! Budete li sami kuvali, točno ćete znati što je na tanjuru. Ova bi knjiga, zajedno s brojnim receptima, trebala pratiti vas i vašu obitelj na putu prema potpunoj kulinarskoj nadmoći. Probudite želju vašeg djeteta za užicima u dobrom jelu i radosti u kuhanju. Svakodnevna hrana je zajedničko iskustvo. Otkrijte uživanje u hrani zajedno sa svojim djetetom.



Brokulino

Pravi je prijatelj uvijek radosnog duha.

Uvijek ima spremnu šalu i sposoban je riješiti čudne sporove.

Činjenica da je on i sam pravi šef kuhinje, čini ga još popularnijim.



Oraškica

Njezina pametna glavica uvijek ima spremno rješenje. Ona je i fizički uvijek u formi i stalno se kreće na svoj pomalo nervozni način.



BANANKO

Bananko je nekako mekan i nježan tip. Uvijek je tu: Njegova mekana igračka je Jimbo, majmunčić. Kao najbolji prijatelj Superjabuke ne može, nažalost, izbjegći čudne sportske aktivnosti.

Evo kako kuhamo s AMC prijateljima

- Šest poglavlja ove knjige posvećeno je receptima: svako poglavlje sadrži najdraži recept jednog od AMC prijatelja. Koristeći kockicu za bacanje, vaše dijete može osvojiti jednog AMC prijatelja. Zajednički otkrijte što to čini Mrkvicu i njezino društvo tako ukusnima.
- Ideje za doručak i recepti za lagane obroke nalaze se na početku svakog poglavlja. Iza njih slijede salate, juhe i musake s povrćem, meso i riba, povrće, krumpiri, riža i tjesto. Poslastice i kolači nalaze se na kraju svakog poglavlja.
- Sve u svemu, pronaći ćete 40 recepata za cijelu obitelj, koje su zajednički sastavila djeca za djecu, u dobi od 3 do 9 godina. Sve su te recepte u AMC-ovom institutu isprobali mladi sladokusci i ocijenili ih ocjenom „superukusno“.
- Uz dodatak o vremenu potrebnom za pripremu recepta i njegova svojstava, pronaći ćete i vrlo vrijedne male savjete uz svaki pojedinačni recept, a koji se odnose na hranjivost i kuhanje kao i upute o tome kako praktično uključiti vaše dijete tijekom njegove pripreme.
- AMC prijatelji isto su tako i uzori i partneri vašoj djeci, koji će zajedno s vama stvoriti strast među malenima za svežim, ukusnim i raznovrsnim jelima te tako razvijati zdrave navike.



Bogato
vitaminima



Malo masti



Malo kalorija



Bogato vlaknima



Nizak kolesterol

ŠTO ĆEMO KUHATI?

1

Zakotrljajte kockicu za bacanje!



NJAMI!

2

Tko ima najviše bodova, pobjeduje!



3



Odaberite recept za jelo iz zbirke Super Jabi, koje biste voljeli kuhati.

DŽOKER

AKO POBIJEDI DŽOKER, MOŽETE ODABRATI
VAMA NAJDRAŽI RECEPT ...
ILI PREDLOŽITI NEŠTO SVOJE!





Stranica
**30-
43**



Stranica
**44-
61**



Stranica
**62-
75**



Stranica
**76-
91**



Stranica
**92-
103**



Stranica
**104-
109**

Džoker se nalazi na jednoj stranici kocke za bacanje. Ako kockica padne s „Džokerom“ na vrhu, tada vaše dijete odabire recept iz odjeljka pod nazivom „Džoker“ ili iz bilo kojeg drugog odjeljka u knjizi. Posebnost „Džoker“ poglavlja: ovdje vaše dijete može napisati svoj vlastiti recept ili izdvojiti omiljene namirnice iz knjige.

Mali savjet za roditelje: Nakon što ste završili s obrokom, upitajte dijete je li se zabavljalo kuhajući i da li mu se sviđalo jelo? Ocijenite to zajednički i dopustite djetetu da ono ocijeni odabrani recept kao najdraži recept.





Džem od breskve i kivija

Oko 45 minuta

Za 6 staklenki za konzerviranje hrane od 200 ml
1 kg zrelih bresaka
3 kivija
2 limete
500 g šećera za geliranje (1:2)

AMC Proizvod
Posuda 20 cm
4,0 l

1. Temeljito oprati staklenke i poklopce i isprati vrućom vodom.
2. Izvaditi koštice iz bresaka, skinuti kožicu i narezati na kockice. Oguliti kivi i narezati na male kockice. Istisnuti sok iz limeta.
3. Izmiješati breskve, kivije, sok od limete i šećer za geliranje u posudi i pustiti da zavrije uz neprestano miješanje.
4. Pustiti neka sve kratko provrije oko 5 minuta, uz neprestano miješanje (držati se uputa na pakovanju).
5. Pustiti da džem dobije gustoću finog pirea, zatim ga odmah puniti u prethodno pripremljene staklenke. Zatvoriti staklenke i okrenuti naglavačke da stoje na poklopциma i ostaviti u tom položaju 10 minuta.
6. Vratiti staklenke natrag u normalni položaj i pustiti da se potpuno ohlade.

Trajanje vrenja: oko 5 minuta
oko 440 kcal po staklenki

SAVJET

Džem domaće proizvodnje ima rok trajanja od otprilike 1 godine. Skladištitи na hladnom i tamnom mjestu i s vremenom na vrijeme provjeriti da li su staklenke hermetički zatvorene.





SASTOJCI SU
IZMJERENI ZA KOLAČ
PROMJERA OTPRILIKE
16 DO 18 CM.

Sastojci za 12 komada

100 g slanih krekera

60 g rastopljenog
maslaca

12 listova želatine
700 g posnog svježeg
sira

200 g smrznutog graška
100 ml povrtnog
temeljca

50 g ribanog parmezana
50 g crvenog pesta
(gotovog)

1 prstohvat šećera
Sol, papar

Prilog (Garnirung):

150 g krem sira

50 g mahuna graška
šećerca

Cocktail rajčice, žuta
paprika, peršin

AMC Proizvod

Quick Cut

Ukusan kolač s hrskavom bazom



oko 60 minuta (ne računajući vrijeme hlađenja)



- Postaviti obruč za kolač ili kalup za tortu (oko 16 cm Ø) na tanjur. Za bazu najprije nasjeckati krekere u sjeckalici Quick Cut, dodati preostale krekere i nasjeckati na isti način. Umiješati rastopljeni maslac i staviti sve u obruč za kolač. Razmazati, pritisnuti uz pomoć žlice i ohladiti.
- Namočiti 6 listova želatine u hladnoj vodi. Oprati grašak vrućom vodom i izmiješati 2/3 od toga s povrtnim temeljcem u fini pire. Umiješati 300 g svježeg sira i parmezan, dobro začiniti sa soli i paprom. Istisnuti želatinu i lagano zagrijati u posudi dok se ne rastopi. Uz pomoć blendera (miješalice), temeljito izmiješati sa smjesom graška i rasporediti na biskvitnu bazu. Ostaviti da se hlađi u odjeljku zamrzivača oko 30 minuta.
- Namočiti preostalu želatinu na isti način. Začiniti s preostalom svježim sirom sa pestom, šećerom, soli i paprom. Ocjediti želatinu i rastopiti je kako je gore opisano te umiješati u smjesu sa svježim sirom.
- Rasporediti preostali grašak na prvi sloj svježeg sira i dodati smjesu sa pestom preko toga. Ohladiti u odjeljku zamrzivača oko 30 minuta.
- Izvaditi kolač iz zamrzivača i skinuti obruč za kolač. Premazati mahune graška šećerca sa krem sirom i prilijepiti okomito jednu tik uz drugu unaokolo uz kolač.
- Napuniti vrećicu za ukrašavanje s preostalom krem sirom i ukrasiti kolač. Garnirati s koktel rajčicama narezanim na četiri dijela, trakama žute paprike i peršinom. Poslužiti hladno i po želji s komadima tosta.

Oko 190 kalorija po komadu



SAVJET

Što je sakriveno u kolaču? Umjesto graška, možete staviti bilo koju drugu vrstu sitno narezanog povrća u kolač. Napravite kviz od toga: Pustite da djeca pogadaju koje se povrće može naći u njihovom komadu kolača.



Ražnjići s kolačima od kukuruza

oko 60 minuta



Za 4 osobe

Kolač od kukuruza:

1 limenka (oko 350 g)

kukuruza

2 jaja

50 g kukuruznih pahuljica

50 g ribanog sira

Sol, papar

1 prstohvat muškatnog

oraščića

Ražnjići:

300 g mljevene govedine

1 žlica barbecue umaka

150 g malih kobasicica

1 mala tikvica

100 g barbecue sira

(halloumi)

1 mala crvena paprika

Sol

AMC Proizvodi

Tava Arondo Griddle

32 cm

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Za kolač, ocijediti kukuruz i dobro izmiješati s preostalim sastojcima.
2. Začiniti mljeveno meso s barbecue umakom, soli i paprom i izmijesiti ga. Oblikovati male kuglice (oko 2-3 cm).
3. Zarezati kobasicice na obje strane četiri puta. Očistiti tikvice i narezati uzdužno u tanke trake s nožem za guljenje.
4. Narezati sir halloumi u male kocke i omotati s trakama tikvica. Očistiti papriku i narezati u rombove. Naizmjence nabosti sastojke na ražnjić štapiće za shashlik.
5. Uz pomoć Audiotherma zagrijati tavu Arondo Griddle do najjačeg stupnja na oknu za pečenje. Staviti ražnjiće unutra i peći na slaboj vatri do točke okretanja na 90 °C. Preokrenuti na drugu stranu i peći oko 5 minuta dok nije gotovo.
6. Za kolačice od kukuruza zagrijati posudu na grijaćoj ploči Navigenio na najjačem stupnju 6 do okna za pečenje. Uz pomoć žlice staviti četiri mala kolača u posudu. Staviti preokrenutu ploču Navigenio na posudu, podešenu na najjači stupanj i peći oko 1 minutu.
7. Staviti ostale kolače u posudu i peći kako je opisano, te prema potrebi produžiti vrijeme pečenja.

Vrijeme pečenja: oko 5 minuta + otprilike po 1 minuta pečenja za svaku porciju
oko 600 kalorija po osobi



Raznobjojni pileći frikase



oko 60 minuta



Za 6 osoba

Pile od 1 kg
750 ml kokošjeg temeljca
200 g mrkve
1 crvena paprika
200 g gljiva
200 g smrznutog graška
60 g maslaca
60 g brašna
3 grančice peršina
50 ml vrhnja
1 žlica soka od limuna
sol, papar

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 5.0 l
Secuquick softline
24 cm
Audiotherm

1. Staviti pile u posudu zajedno s temeljcem, staviti Secuquick softline poklopac i zatvoriti. Uz pomoć Audiotherma zagrijati na najjačoj vatri do prvog turbo okna i kuhati pod pritiskom na slaboj vatri oko 30 minuta.
2. U međuvremenu očistiti i oprati povrće i narezati na sitne kocke. Staviti još mokro od vode zajedno sa smrznutim graškom u odgovarajući posudu. Očistiti gljive četkom ili ubrusom, razrezati na četiri dijela i rasporediti po povrću. Zagrijati na najjačoj vatri do okna za povrće i kuhati na slaboj vatri oko 6 minuta.
3. Pustiti da se osloboди tlak ispod Secuquicka i skinuti poklopac. Izvaditi pile, odstraniti kožu i odvojiti meso od kostiju.
4. Pustiti da se sve ohladi, razrezati na male komade i ocijediti temeljac.
5. Rastopiti maslac u posudi. Čim se pojave mjehurići, dodati brašno i pirjati. Umiješati dolijevajući malo po malo 750 ml temeljca. Pustiti da umak lagano prokuha oko 3 minute
6. Natrgati lišće peršina i sitno nasjeckati. Dodati vrhnje u umak. Dodati meso i povrće i pustiti da se zagrije. Začiniti sa sokom od limuna, soli i paprom.

Vrijeme kuhanja: 30 minuta sa Secuquickom + 6 minuta
oko 560 kalorija po osobi



Izaberite povrće zajedno s vašim djjetetom. Već prema tome kako vam odgovara ili prema godišnjem dobu, frikase ima izvrstan okus i s korabicama ili šparogama.





Konfeti od ribljih fileta

 oko 20 minuta



600 g debelog ribljeg fileta, npr. bakalar ili grgeč
10 zelenih maslina
2 sušene rajčice (u ulju)
1 narančasta paprika
1 žlica krušnih mrvica
50 g krem sira
Sol, papar

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l
EasyQuick 24 cm
s brtvenim prstenom
24 cm
Softiera umetak 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Quick Cut

Vrijeme kuhanja: oko 5 minuta + 4 minute za gratiniranje

oko 260 kcal po komadu

SAVJET

Poslužiti s rižom ili kruhom. Smjesa od kremastog sira ne samo da je jako ukusna kao korica na ribi, nego je isto tako fina i kao hladni namaz.



Mrkvicin najdraži pire

🕒 oko 30 minuta



Za 4 osobe

500 g mrkve
400 g brašnastog krumpira
20 g maslaca
150 ml vrućeg mlijeka
sol
muškatni oraščić
4 grančice peršina

AMC Proizvodi

Posuda 16 cm 2.0 l
Cjedilo umetak 16 cm
Audiotherm

1. Oguliti mrkvu i krumpir i narezati na male kockice.
2. Staviti kockice krumpira još mokre od vode u posudu i staviti mrkvu u cjedilo umetak iznad toga. Zagrijati uz pomoć Audiotherma na najjačoj vatri do okna za povrće i kuhati na slaboj vatri oko 20 minuta.
3. Dodati maslac u krumpir i dobro izraditi u pire. U prikladnoj posudi izraditi mrkvu s vrućim mlijekom u pire i na kraju umiješati u pire od krumpira.
4. Začiniti pire od povrća sa soli i muškatnim oraščićem.
Prije posluživanja natrgati lišće peršina, grubo nasjeckati i posuti po pireu.

Vrijeme kuhanja: oko 20 minuta
oko 170 kcal po osobi



**KAROTEN ŠTITI
KOŽU I BLAGOTVORAN
JE ZA OČI**

Mrkva sadrži mnogo karotena. „Vitamin koji štiti od sunca“ doprinosi prirodnoj zaštiti kože i blagotvoran je za oči i obrambene snage organizma.



SAVJET

Za glatki pire bez grudica krumpir se mora izraditi samo sa drobilicom za krumpir. Drugo povrće je bolje staviti u blender da se dobije fina kremasta smjesa pirea. S odličnim AMC-ovim umetcima povrće i krumpir se može lako odvojiti i svejedno kuhati na samo jednoj ploči.





Tropski muffini

oko 30 minuta

Za 6 osoba

50 g mekanog maslaca
50 g smeđeg šećera
1 mala žl. vanilin šećera
1 mala žl. naribane
korice organskog limuna
1 jaje
125 g brašna
1 mala žl. praška za
pecivo
75 ml mlaćenice ili
mljeka
2 koluta ananasa
20 g bijele čokolade
2 male žl. šećera u
prahu

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 5.0 l
Softiera umetak 24 cm
Navigenio
Audiotherm



1. Miješati maslac sa šećerom dok ne bude pjenasto, umiješati vanilin šećer, koricu od limuna i jaje. Izmiješati brašno s praškom za pecivo i umiješati s mlaćenicom ili mljekom.
2. Osušiti ananas papirnatim ubrusom i narezati na male kocke, narezati čokoladu na isti način na male kocke i oboje umiješati u smjesu. Rasporediti smjesu u 6 kalupa za muffine (po 50 ml otprilike). Staviti kalupe u Softiera umetak.
3. Uz pomoć Audiotherma zagrijati ploču Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
4. Staviti Softiera umetak u posudu, poklopiti i peći na jačini 2 oko 15 minuta. Zatim postaviti lonac u preokrenuti poklopac i staviti ploču Navigenio naglavačke. Peći na niskom stupnju oko 7 minuta dok ne dobije svjetlo-smeđu boju.
5. Pustiti muffine da se ohlade i poslužiti sa šećerom u prahu.

Vrijeme pečenja: oko 22 minute

oko 220 kcal po osobi

SAVJET

Uz malu adaptaciju recepta dobit će ste ukusne "Mramorne muffine": Izbacite ananas i bijelu čokoladu i umjesto toga upotrijebite 2 velike žlice kakao praha i 2 velike žlice čokoladnih pahuljica.





Rižoto alla Mrkvica

Oko 20 minuta



Za 4 osobe

4 luka kozjaka
300 g mrkve
250 g riže za rižoto
500 ml povrtnog temeljca
4 grančice peršina
100 g sira taleggio (talijanski meki sir)
20 g maslaca
1 mala žl. soka od limuna
Sol, papar

AMC Proizvodi

Posuda 20 cm 3.0 l
Poklopac Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Oguliti kozjak i mrkvu, nasjeckati na kockice. Staviti kozjak u posudu, pokriti poklopcem i uz pomoć Audiotherma zagrijati na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
2. Dodati rižu i pirjati na slaboj vatri.
3. Dodati mrkvu, zaliti povrtnim temeljcem i sve dobro promiješati. Staviti poklopac Secuquick softline i zatvoriti. Postaviti ploču Navigenio na Automatic „A“, odabrati vrijeme postavke „P“ na Audiothermu, podesiti ga i okretati dok se ne pojavi simbol „soft“.
4. Natrgati listove peršina i sitno nasjeckati. Narezati sir taleggio na kockice.
5. Na kraju kuhanja, staviti posudu u preokrenuti poklopac i pustiti da se poklopac sam osloboди tlaka. Skinuti Secuquick, umiješati sir taleggio s maslacem.
6. Dodati peršin i začiniti sa sokom od limuna, soli i paprom.

Vrijeme kuhanja: „P“ (20 sekundi)
oko 355 kcal po osobi



SAVJET

Ako ne možete nabaviti sir taleggio, možete upotrijebiti meki sir (bez kore) ili pikantni fermentirani sir.



Crveni krem sir

Za 4 osobe

1 crvena paprika
150 g svježeg kravljeg
sira ili mekog sira

50 g ribanog
parmezana
sol, papar

AMC Proizvod

Quick Cut

oko 15 minuta



1. Oprati papriku, narezati na velike komade i sitno sasjeckati u Quick Cutu.
2. Izvaditi nož iz Quick Cut, dodati svježi sir i parmezan i sve dobro izmiješati.
3. Začiniti krem sir sa soli i paprom. Najbolje je odmah poslužiti.





SAVJET

Krem sir ima najbolji okus poslužen na svježem kruhu od cjelovitog brašna ili bijelom kruhu ili s krekerima.







Puding od riže s jabukama i bademima

Za 4 osobe

700 ml mlijeka	2 crvene jabuke
200 g bijele riže (kratkog zrna)	30 g oguljenih i samlijevenih badema
2 velike žlice šećera	Cimet i šećer

AMC Proizvod

Posuda za mlijeko 16 cm

oko 40 minuta



1. Mlijeko, rižu i šećer izmiješati u posudi za mlijeko i pustiti da zavrije uz stalno miješanje.
2. Isključiti grijajuću plohu štednjaka i miješati dok riža ne bude tek malo kuhanja. Poklopiti poklopcom i pustiti oko 25 minuta da riža poveća volumen, ovisno o vrsti.
3. Jabuke oprati, razrezati na četiri dijela i naribati. Umiješati u puding od riže zajedno s bademima.
4. Puding od riže s jabukama i bademima najbolje je poslužiti još mlačan, posipan cimetom i šećerom.

Vrijeme kuhanja: oko 25 minuta
oko 400 kcal po osobi

SAVJET

Ako se kuha na plinu ili induksijskom štednjaku ne isključiti peć dok nije dosegнуto okno za stop. Ovisno o ukusu ili sezoni, jabuke se mogu zamijeniti s ribanim kruškama, kriškama šljiva ili marelica, ili s kockicama jagoda.



Karusel pizza

 oko 60 minuta (ne računajući vrijeme čekanja)

Za otprilike

16 mini pizza

400 g tijesta za pizzu
(gotovog ili načinjenog
kod kuće)

200 g pikantnog umaka
od rajčice

150 g ribanog sira

Razni sastojci kao
nadjev po želji (vidi
savjet)

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 ili

2.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Podijeliti tijesto za pizzu na oko 16 dijelova, razvaljati u krugove promjera oko 8 cm.
2. Pripremiti sastojke za nadjev, očistiti i narezati na male komade.
3. Zagrijati posudu na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje, uz pomoć Audiotherma. Razmazati veliku žlicu umaka od rajčice po svakoj bazi za pizzu. Čim se začuje zvuk Audiotherma, staviti prve četiri mini pizze u posudu. Staviti gore po njima ostale pripremljene sastojke, prema ukusu, i na kraju posipati malo sira preko toga.
4. Staviti posudu u preokrenuti poklopac i staviti ploču Navigenio okrenutu naopako. Peći na najvišem stupnju 1 minutu. Podesiti ponovno na jačinu 6 na ploči Navigenio, izvaditi prvu porciju pizza.
5. Poslije toga, staviti uvijek po četiri baze za pizzu odjednom, staviti nadjev i peći kako je opisano. Kad se stavlja nadjev, posuda uvijek ostaje postavljena na ploči Navigenio s regulatorom na 6 i pečenje se vrši s pločom Navigenio okrenutom naopako, na niskom stupnju 1-2 minute.

Vrijeme pečenja: 1-2 minute za svaku porciju

SAVJET

Od ovog osnovnog recepta može se napraviti šareni karusel (vrtuljak) ako nabavite i sastojke koje djeca najviše vole. Očišćene i sitno narezane gljive, sveža rajčica, paprike, šunka, salama i tuna (iz konzerve) su naročito ukusni. Recept se može mijenjati i tako da se upotrijebi sir ovisno o ukusu.



AVIGENIO - AUTOMATIC COOKING

SAVJET

Već razvaljano tijesto može se jednostavno izrezati uz pomoć velike šalice.





Za 4 osobe

Ravioli:

2 grančice bosiljka
150 g svježeg ili krem
sira
50 g ribanog parmezana
1 žumanjak
sol, papar
250 g tijesta za pizzu
(načinjenog kod kuće ili
iz zamrzivača)
Maslinovo ulje

Umak od rajčice:

1 luk
1 češanj češnjaka
2 mrkve
400 g sjeckane rajčice
(iz konzerve)
100 g povrtnog temeljca
2 velike žlice maslinovog
ulja
Sol, papar
Šećer
Bosiljak za garniranje

AMC Proizvodi

Quick Cut

Posuda 20 cm 3.0 l
EasyQuick s brtvenim
prstenom 20 i 24 cm
Navigenio
Kombi-sito umetak
Audiotherm





Ravioli na mamin način



oko 45 minuta



1. Natrgati listove bosiljka, sitno nasjeckati i pomiješati sa svježim ili krem sirom, parmezanom i žumanjkom. Začiniti sa soli i paprom.
2. Tanko razvaljati tijesto, ako je potrebno, i polovicu tijesta izrezati u raviole veličine oko 5 cm Ø. Staviti gore male komadiće nadjeva i kistom premazati tijesto uokolo s malo vode.
3. Pokriti pažljivo s drugom polovicom tijesta, dobro pritisnuti prstima oko nadjeva i izrezati raviole.
4. Uz pomoć poklopca od 24 cm, izrezati krug od papira za pečenje i lagano namastiti kombi-sito umetak. Staviti raviole unutra i da sljedeći sloj bude dobro odvojen, staviti između papir za pečenje.
5. Za umak, oguliti luk, češnjak i mrkve. Sve sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut i staviti u posudu. Namjestiti EasyQuick s brtvenim prstenom 20 cm. Uz pomoć Audiotherma, zagrijati ploču Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
6. Ponovno skinuti poklopac EasyQuick, pirjati mješavinu luka na jačini 2, dodati rajčice i povrtni temeljac. Namjestiti kombi-sito umetak, namjestiti EasyQuick s brtvenim prstenom 24 cm i postaviti Navigenio na Automatic „A“.
7. Unijeti 10 minuta za vrijeme kuhanja u Audiotherm, podesiti ga i okretati dok se ne pojavi simbol za paru.
8. Po završetku kuhanja, izvaditi kombi-sito umetak, i izraditi umak u fini pire. Dodati maslinovo ulje, začiniti sa soli, paprom i šećerom. Poslužiti umak s raviolima i ukrasiti s malo bosiljka.

Vrijeme kuhanja: oko 10 minuta
oko 395 kcal po osobi



VEGI

Odresci od rajčice

🕒 oko 20 minuta



Za 4 osobe

2 velike beef rajčice

2 jaja

75 g krušnih mrvica

30 g kukuruznih

pahuljica

20 g maslaca

Sol, papar

Ribani parmezan

AMC Proizvodi

Arondo tava 32 cm

Audiotherm

1. Razrezati rajčicu na ploške.
2. Umutiti jaja u dubokom tanjuru, staviti krušne mrvice na tanjur i pomiješati s kukuruznim pahuljicama. Brašno staviti na tanjur.
3. Uvaljati ploške rajčice najprije u brašno, zatim u jaje i na kraju u mješavinu krušnih mrvica i kukuruznih pahuljica. Rastopiti maslac u Arondo tavi 32 cm na najjačoj vatri.
4. Čim se počne pjeniti, protresanjem rasporediti maslac po tavi Arondo. Staviti panirane ploške rajčice unutra i poklopiti poklopcom.
5. Peći dalje na najjačoj vatri sve dok ne dosegne okno za pečenje.
6. Okrenuti odreske od rajčice na drugu stranu, isključiti grijaču ploču štednjaka i ponovno pokriti poklopcom.
7. Peći rajčice oko 3 minute dok ne budu pečene. Začiniti sa soli i paprom i odmah poslužiti, posipano s parmezanom.

Vrijeme pečenja: oko 3 minute

oko 250 kcal po osobi

SAVJET

Za promjenu možete upotrijebiti ploške tikvica ili patlidžana umjesto rajčice. Zajedno s Brokulinovim najdražim pireom (strana 68) ili komadom pečenog sira Halloumi (sir panirati i ispeći na roštilju), ova zakuska se može pretvoriti u pravo vegetarijansko glavno jelo.



SAVJET

Meso beef rajčice ima vrlo malo sjemenki, zato je ova vrsta rajčice vrlo prikladna za pečenje.





Gurmanski smotuljci

Za 4 osobe

- | | |
|--|----------------------------------|
| 8 debelih medaljona od telećeg fileta (oko 50 g) | 8 listića kadulje |
| 1 kisela jabuka | 8 ploški nekuhanе šunke (pršuta) |
| 80 g pikantnog sira (na pr. ementalera) | 1 luk |
| | 200 ml kokošnjeg temeljca |
| | 50 ml vrhnja |
| | Sol, papar |

AMC Proizvodi

- Tava HotPan 24 cm
Audiotherm
Quick Cut



oko 30 minuta



1. Razrezati svaki medaljon u obliku džepa.
2. Oguliti jabuku, razrezati na četiri dijela, odstraniti sjemenke i narezati na male komade. Na isti način narezati sir na osam malih komada.
3. Napuniti svaki medaljon s komadom sira, jabuke i listićem kadulje. Na kraju umotati u list pršuta. Oguliti luk i sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut zajedno s preostalom jabukom.
4. Uz pomoć Audiotherm, zagrijati tavu HotPan na najjačoj vatri do okna za pečenje. Staviti smotuljke fileta unutra i pokriti poklopcem.
5. Peći na niskom stupnju dok ne dosegne točku preokretanja na 90 °C. Okrenuti meso na drugu stranu, ponovno pokriti poklopcem i peći na drugoj strani na isti način dok ponovno ne stigne do točke okretanja.
6. Izvaditi smotuljke fileta iz tave HotPan i čuvati na toplom. Pirjati mješavinu luka i jabuke i deglazirati temeljcem. Pustiti da polagano kuha na slaboj vatri par minuta.
7. Dodati vrhnje u umak, izraditi u fini pire i začiniti sa soli i paprom.
8. Dodati smotuljke fileta u umak, pokriti poklopcem i kuhati na laganoj vatri oko 8 minuta.

Vrijeme kuhanja: oko 8 minuta + 4 minute za pečenje

SAVJET

Umjesto teletine možete uzeti i filet od svinjetine.





Farfalle (mašnice) u raznoboјnom umaku od rajčice

Za 4 osobe

500 g miješanog povrća (npr. mrkva, celer, tikvice i paprike)	250 g farfalle
1 luk	2 velike žlice maslinovog ulja
1 češanj češnjaka	2 velike žlice aromatičnog octa (balsamico)
1 limenka (400 g) sjeckane rajčice	Sol, papar
400 ml povrtnog temeljca	100 g ribanog parmezana

AMC Proizvodi

Sjeckalica Quick Cut
Posuda 20 cm 4.0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

oko 30 minuta



1. Očistiti povrće i sve sitno nasjeckati sa sjeckalicom Quick Cut. Oguliti luk i češnjak i sitno nasjeckati na isti način.
2. Staviti kockice luka i češnjaka u posudu, pokriti poklopcem i zagrijati na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje, uz pomoć Audiotherma. Skinuti poklopac i peći na stupnju 2, dodati malo po malo nasjeckano povrće i zajedno prepeći. Dodati rajčice, temeljac i tjesteninu i sve dobro promiješati.
3. Namjestiti poklopac Secuquick softline i zatvoriti ga. Podesiti ploču Navigenio na Automatic „A, unijeti 1 minutu za vrijeme kuhanja u Audiotherm, podesiti i okrenuti dok se ne pojavi simbol za soft.
4. Po završetku vremena kuhanja, pustiti da se Secuquick sam oslobođi tlaka u preokrenutom poklopcu.
5. Skinuti Secuquick, dodati maslinovo ulje i aromatični ocat, začiniti sa soli i paprom i poslužiti s parmezanom.

Vrijeme kuhanja: oko 1 minuta
oko 415 kcal po osobi



SAVJET

Zahvaljujući potpuno automatiziranom kuhanju s pločom Navigenio i poklopcom Secuquick softline i sjeckalicom Quick Cut, ovi specijalni AMC recepti "Tjestenina sve u jednom" su zbilja mačji kašalj za kuhanje zajedno s djecom, zatražite od vašeg AMC savjetnika još više ovih recepata.





Trifle s jabukama

(jelo od jabuka u više slojeva)

Za 6 osoba

3 kisele jabuke
50 g sušenih brusnica
1 paketić umaka od vanilije u prahu
(bez kuhanja, za oko 500 ml mlijeka)
250 ml mlijeka
250 g svježeg kravljeg sira (20%) ili mladog sira ricotta
120 g Cantuccini ili drugi keksi od badema

AMC Proizvodi

Posuda 20 cm 2.3 l
Audiotherm



oko 20 minuta (ne računajući vrijeme hlađenja)



1. Oguliti jabuke, rezati na četiri dijela i narezati na kockice. Staviti u posudu još mokro od vode i rasporediti brusnice preko toga.
2. Zagrijati na najjačoj vatri do okna za povrće i kuhati na laganoj vatri oko 5 minuta, ovisno o vrsti jabuke. Ostaviti kompot od jabuka da se ohladi.
3. Izmiješati prah za umak od vanilije prema uputama na pakovanju, ali samo s količinom mlijeka koja je ovdje zadana.
4. Miješati umak od vanilije s mladim sirom ricotta i pustiti da se hlađi u hladnjaku oko 30 minuta.
5. Staviti kekse Cantuccini u plastičnu vrećicu i grubo istući uz pomoć valjka.
6. Poslagati naizmjence slojeve kompota, Cantuccina i kreme od vanilije u zdjelice ili čaše.
7. Pustiti da se okusi triflea međusobno spoje kroz oko 30 minuta a zatim poslužiti.

Vrijeme kuhanja: oko 5 minuta
oko 255 kcal po osobi

Jabuke sadrže više od 30 različitih vitamina, minerala, vlakana i sekundarnih biljnih supstanci. Iz toga proizlazi da je jabuka od bitne važnosti za vašu dnevnu ishranu!

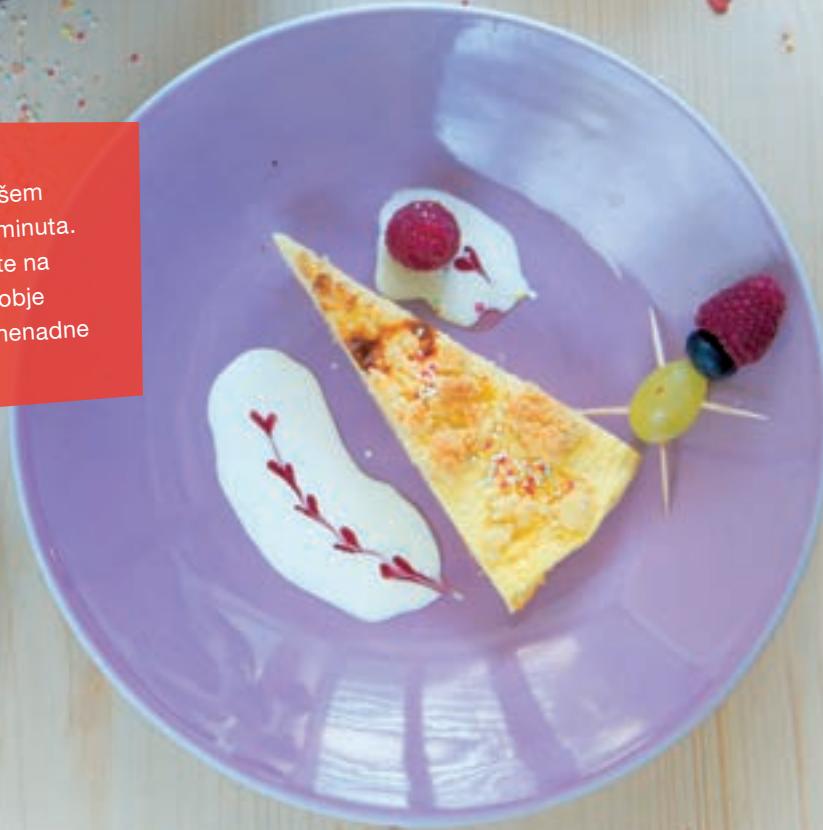
**JABUKA VAM
SNAGU DAJE!**





SAVJET

Treba vam vrlo malo energije, da na vašem stolu stvorite slastan kolač za samo 8 minuta. Uz pomoć sjeckalice Quick Cut, možete na jednostavan način vrlo lako pripremiti obje smjese – jednostavan i brz kolač za iznenadne posjetitelje.





Torta od sira

 20 minuta



Za 8 šnita

Smjesa za tijesto:

180 g brašna

3 velike žlice šećera

150 g maslaca

Nadjev:

400 g posnog svježeg

sira ili mladog sira ricotta

1 paketić vanilin šećera

2 velike žlice brašna

3 jaja

1 vrećica ribane kore od

organskog limuna

Gornji sloj bobičastog

voća:

oko 300 g mješavine

bobičastog voća

3 velike žlice sirupa od

crnog ribiza ili sirupa od

malina

1. Staviti sve sastojke za tijesto u sjeckalicu Quick Cut i dobro izmiješati s nekoliko povlačenja. Staviti u kombi zdjelu.
2. Staviti sve sastojke za nadjev u sjeckalicu Quick Cut i dobro izmiješati na isti način.
3. Uz pomoć poklopca od 24 cm, izrezati krug od papira za pečenje koji će biti oko 2 cm veći (otprilike 28 cm).
4. Uz pomoć Audiotherma zagrijati posudu na grijaćoj ploči Navigenio na jačinu 6 do okna za pečenje.
5. Staviti papir za pečenje u posudu. Staviti 3/4 smjese za tijesto i rasporediti uz pomoć žlice, dodati nadjev (filu) preko toga. Preostalo tijesto krupno izmrvit i rasporediti po nadjevu.
6. Staviti posudu u preokrenuti poklopac, staviti ploču Navigenio naglavačke i peći na niskom stupnju 8 minuta dok ne postane zlatnožuto.
7. Ostaviti da se malo ohladi i izvaditi iz posude. Izmiješati bobice sa sirupom i poslužiti s topлом ili ohlađenom tortom od sira.

Vrijeme pečenja: 8 minuta

oko 330 kcal po šniti

AMC Proizvodi

Quick Cut

Posuda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm



Patuljasto krušno pecivo

oko 45 minuta



Za 6 komada

150 g brašna
1 prstohvat soli
2 čajne žličice suhog kvasca
20 g šećera u prahu
120 ml mlijeka
20 g rastopljenog maslaca

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l
Navigenio
Audiotherm

- Izmiješati u zdjeli brašno, sol, suhi kvasac i šećer u prahu i načiniti udubinu u sredini.
- Dodati mlijeko i maslac neprekidno miješajući. Dobro sve izraditi u glatko tjesto. Ostaviti tjesto na topлом mjestu oko 30 minuta.
- Razvaljati tjesto na debljinu od oko 1,5 cm na radnoj površini koju ste prethodno posipali brašnom i uz pomoć staklene čaše izrezati krugove promjera oko 5 cm.
- Uz pomoć poklopca od 24 cm, izrezati krug od papira za pečenje. Uz pomoć Audiotherma zagrijati posudu na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
- Staviti posudu u preokrenuti poklopac, staviti papir za pečenje u posudu, staviti krugove tijesta na to ostavljajući mali razmak između njih.
- Najprije staviti isključenu ploču Navigenio okrenutu naglavačke na posudu i peći oko 5 minuta. Zatim podesiti Navigenio na niski stupanj i peći dok ne bude gotovo oko 3 minute.
- Krušno pecivo najbolje je poslužiti mlačno.

Vrijeme pečenja: oko 8 minuta

Oko 170 kcal po komadu



SAVJET

Uz krušno pecivo poslužiti džem od bresaka na stranici 31.







Naravno da
ove pohane
medaljone možete
pripremiti i od
povrća kao što su
na primjer tikvice!

Medaljoni:

2 kom pilečih prsa
400 g fileta od ribe
(npr. grgeča ili bakalara)
Sol, papar
3 jaja
4 velike žlice brašna
100 g krušnih mrvica
800 ml ulja za pohanje

Crveni umak:

1 češanj češnjaka
1 luk kozjak
150 g džem od marelice
1 velika žlica pirea od
rajčice
Kajenski papar
1 velika žlica sojinog umaka
Sol

Bijeli umak:

1 mali luk
1 tvrdo kuhanje jaje
2 kisela krastavca
1/2 vezice vlasca
100 g majoneze
150 g jogurt
1 velika žlica senfa
Sol, papar

AMC Proizvodi

Quick Cut
Tava HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm



Crveno-bijeli pohani medaljoni od piletine i ribe

oko 45 minuta



1. Za crveni umak, oguliti češnjak i luk kozjak. Sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut. Dodati džem od marelice i pire od rajčice, miješati i zatim začiniti s kajenskim paprom, sojinim umakom i soli.
2. Za bijeli umak, oguliti luk i jaje i sitno nasjeckati s kiselim krastavcima. Narezati vlasac na sitne kolutiće. Sve izmiješati s majonezom, jogurtom i senfom. Začiniti sa soli i paprom.
3. Narezati pileća prsa i riblji filet na komade veličine jednog zalogaja i začiniti sa soli i paprom.
4. Razmutiti jaja u dubokom tanjuru, staviti brašno i krušne mrvice svako na svoj tanjur.
5. Piletinu najprije uvaljati u brašno, zatim u razmućena jaja i na kraju u krušne mrvice.
6. Staviti ulje u tavu HotPan, pokriti poklopcem i zagrijati na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje uz pomoć Audiotherma.
7. Staviti panirane komade mesa u tavu HotPan, smanjiti jačinu na 2 i pokriti poklopcem. Pohati dok nije dosegnuta točka za okretanje na 90 °C. Okrenuti medaljone kratko na drugu stranu, izvaditi čim budu zlatnosmeđe boje i staviti na papirnatı ubrus da se iscijedi ulje.
8. Komade ribe panirati na isti način i pohati. Pohane medaljone poslužiti odmah zajedno s umakom.

Trajanje pohanja: oko 2 minute svaka porcija



Zahvaljujući AMC Visiothermu imat ćete savršenu kontrolu ispravne temperature za pohanje. Ova savršena kontrola će vam omogućiti da pohate različite sastojke u istom ulju bez prijenosa okusa.



Ražnjići:

500 g pilećih prsa
2 velike žlice ulja od kikirikija
Mješavina začina za pečeno pile

Mješavina paprike:

2 male paprike u boji
1 mala tikvica
1 mali luk
Sol, papar
Ribana korica organskog limuna
Umak od kikirikija: 50 g kikirikija
maslac
50 ml toplog pilećeg temeljca
Umak od soje
Med
Kajenski papar

AMC Proizvodi

Quick Cut
Posuda 16 cm 1.3 l
Tava Arondo Griddle 32 cm



Čarobni ražnjići sa šarenim umakom od kikirikija



oko 30 minuta (ne računajući vrijeme mariniranja)



1. Narezati pileća prsa uzdužno u uske trake, izmiješati s uljem i začinima, poklopiti i ostaviti da se mariniraju oko 30 minuta.
2. Za mješavinu od paprike, očistiti paprike i tikvice, sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut i staviti u posudu. Oguliti luk, fino nasjeckati na isti način i rasporediti po povrću.
3. Zagrijati na najjačoj vatri do okna za povrće i kuhati na slaboj vatri oko 1 minutu. Začiniti povrće sa soli, paprom i ribanom koricom limuna.
4. Za umak od kikirikija, miješati maslac od kikirikija s toplim temeljcem dok ne bude glatko i začiniti sa soja umakom, malo meda i prstohvatom kajenskog papra.
5. Nabosti trake mesa vijugavo na četiri ražnjića. Uz pomoć Audiotherma zagrijati tavu Arondo Griddle na najjačoj vatri do okna za pečenje.
6. Staviti satay ražnjiće u tavu i poklopiti. Peći na slaboj vatri dok ne dosegne točku okretanja na 90 °C.
7. Preokrenite ražnjiće i pecite na isti način na drugoj strani sve dok ne dosegne točku okretanja.
8. Skinuti tavu Arondo Griddle sa štednjaka i ostaviti satay ražnjiće da počivaju oko 5 minuta ovisno o debljini.
9. Poslužiti s mješavinom paprike i umakom od kikirikija.

Vrijeme kuhanja: oko 1 minuta + 5 minuta za pečenje
oko 375 kcal po osobi





Brokulinov najdraži pire

30 minuta



Za 4 osobe

500 g brokule
400 g brašnastih
krumpira
20 g maslaca
200 ml vrućeg mlijeka
Sol, papar
Muškatni oraščić
2 velike žlice prženih
pinjola

AMC Proizvodi

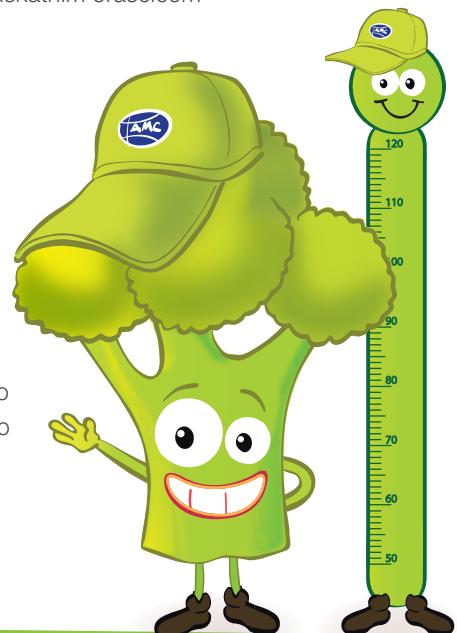
Posuda 20 cm 2.3 l
Kombi-sito umetak za
kuhanje
Poklopac 24 cm
Audiotherm

1. Očistiti brokulu i razdvojiti na male cvjetove, oguliti krumpir i narezati na male kocke.
2. Staviti kocke krumpira još mokre od vode u posudu i staviti brokulu u sito umetku za kuhanje iznad toga. Uz pomoć Audiotherma zagrijati na najjačoj vatri dok ne dosegne okno za povrće i kuhati na slaboj vatri oko 20 minuta.
3. Dodati maslac u krumpir i dobro protisnuti. Izraditi pire od brokula s vrućim mlijekom u prikladnoj posudi i na kraju umiješati u pire od krumpira.
4. Začiniti pire od povrća sa soli, paprom i muškatnim oraščićem i posipati pinjolima.

Vrijeme kuhanja: oko 20 minuta
oko 185 kcal

JEDITE BROKULU – BUDITE JAKI I VELIKI!

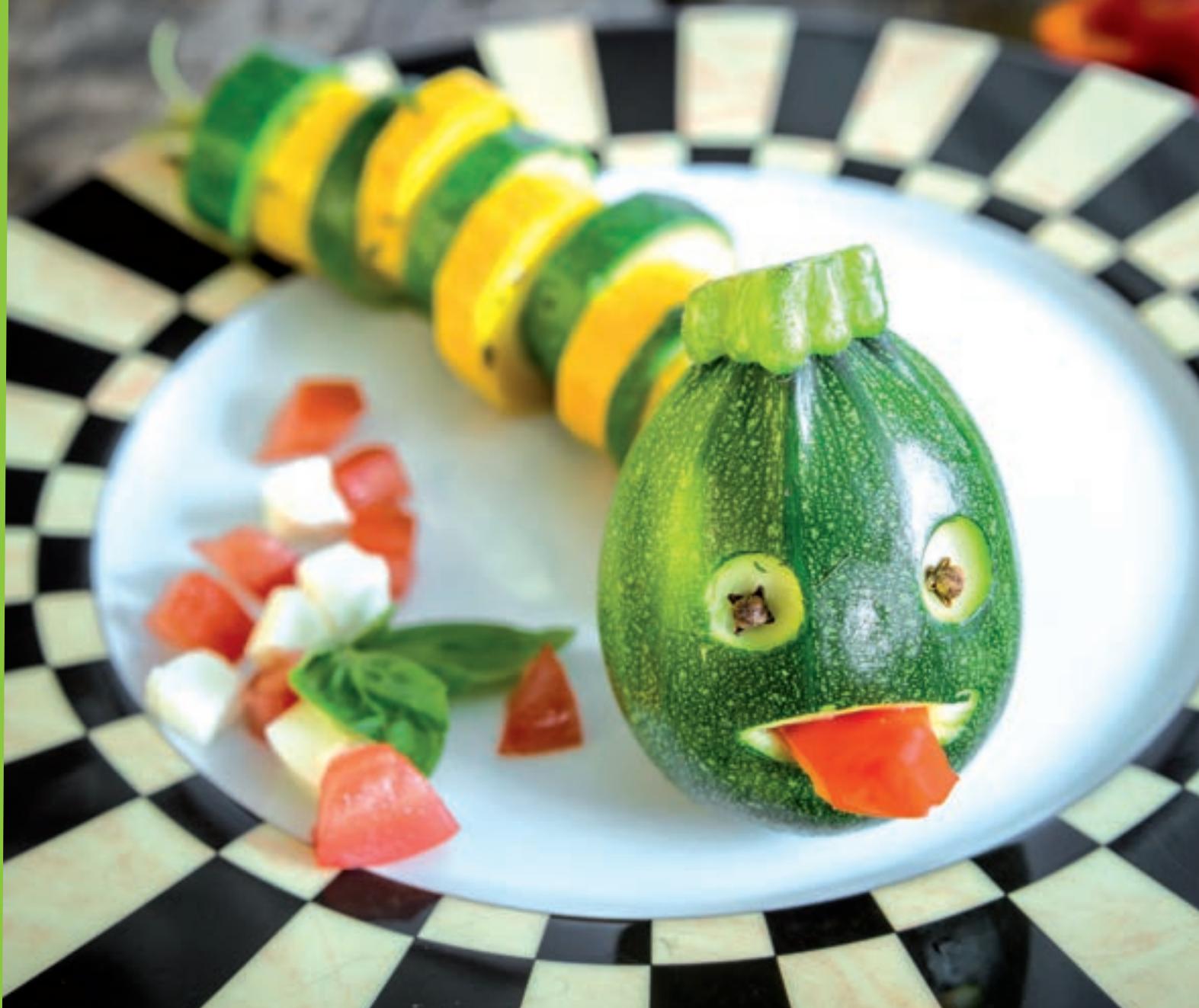
Brokula ima vrlo malo kalorija, dok istovremeno daje velik broj nutrijenata, na primjer kalcij. Zato je brokula važna za rast vašeg djeteta.





SAVJET

Za glatki pire krumpir se mora izgnječiti samo s drobilicom za krumpir. Za ostalo povrće je bolje izraditi pire u blenderu da bi se dobila fina kremasta struktura. S odličnim AMC sito umecima za kuhanje, povrće i krumpir se može lako odvojiti jedno od drugog i svejedno kuhati na samo jednoj grijajućoj ploči.





Šareni ražnjići od tikvica



oko 30 minuta



Za 4 osobe

2 male žute tikvice
2 male zelene tikvice
2 grančice timijana
(majčine dušice)
2 grančice ružmarina
2 velike žlice soka od
limuna
3 velike žlice maslinovog
ulja
Papar
2 rajčice
1 kugla (125 g)
mozzarelle
Morska sol
3 grančice bosiljka

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l
EasyQuick s brtvenim
prstenom 24 cm
Softiera umetak 24 cm
Audiotherm
Navigenio

- Oprati tikvice i narezati na ploške. Natrgati listove timijana i ružmarina i sitno nasjeckati. zajedno izmiješati ploške tikvica, začinske trave, sok od limuna, maslinovo ulje i papar i pustiti da se mariniraju oko 30 minuta.
- Nabosti naizmjence tikvice na četiri drvena ražnjića i staviti u Softiera umetak.
- Uliti vodu (oko 150 ml) u posudu od 24 cm 3.5 l i namjestiti poklopac EasyQuick s brtvenim prstenom 24 cm. Podesiti ploču Navigenio na Automatic "A", unijeti 3 minute za vrijeme kuhanja u Audiotherm, namjestiti i okrenuti dok se ne pojavi simbol za paru.
- U međuvremenu oprati rajčice i narezati na male kocke, ocijediti sir mozzarella i narezati na male kocke na isti način i natrgati listove bosiljka.
- Staviti ražnjiće od tikvica na tanjur, dodati kockice rajčice i mozzarelle na njih i začiniti s malo morske soli. Ukrasiti listovima bosiljka i odmah poslužiti.

Vrijeme kuhanja: oko 3 minute

SAVJET

U slučaju da imate velik grm ružmarina kod kuće, lijepo će izgledati ako upotrijebite dugačke grančice ružmarina kao ražnjiće zajedno s malim okruglim tikvicama. Od toga možete lako napraviti smiješnu gusjenicu.



Palačinke punjene

**ŠUNKOM
I KREM SIROM**

Za 6 osoba

Palačinke:

4 jaja

150 ml mlijeka

150 ml vrhnja

1/2 male žličice soli

6 velikih žlica brašna

Nadjev i umak:

50 g oraha

3 mrkve

1/2 vezice peršina

20 g maslaca

2 velike žlice brašna

250 ml povrtnog temeljca

250 ml mlijeka

150 g ribanog pikantnog sira

6 šnita kuhanе šunke

AMC Proizvodi

Navigenio

Tava HotPan 28 cm

Posuda za mlijeko

Posuda 24 cm 3.5 l



oko 60 minuta



1. Zajedno izmiješati sve sastojke za palačinke.
2. Uz pomoć Audiotherma zagrijati tavu HotPan na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje. Isključiti ploču Navigenio, uliti oko 1/6 smjese i rasporediti.
3. Podesiti ploču Navigenio na stupanj 2 i pokriti poklopcem. Čim je dosegnuta točka za okretanje na 90 °C palačinka se može okrenuti na drugu stranu.
4. Poklopiti poklopcem. Čim je ponovno dosegnuto 90 °C palačinka je gotova.
5. Nastaviti peći preostale palačinke kako je opisano na niskom stupnju dok nisu gotove (ako je potrebno, povećati malo temperaturu za zadnjih par palačinki). Pravi trenutak za okretanje na drugu stranu je uvijek kod 90 °C i one su gotove čim indikator ponovno dođe na 90 °C.
6. Za nadjev nasjeckati orahe u sjeckalici Quick Cut i izvaditi ih van. Oguliti mrkvu, narezati na velike komade, natrgati lišće peršina i oboje sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut.
7. Zagrijati smjesu u posudi za mlijeko na najvišem stupnju. Čim se pojave mjehurići dodati brašno i pirjati uz neprekidno miješanje. Malo po malo umiješati temeljac i mlijeko. Pustiti umak da polako kuha oko 5 minuta uz povremeno miješanje.
8. Rastopiti 100 g sira u umaku i začiniti sa soli i paprom.
9. Staviti list šunke na svaku palačinku, rasporediti otprilike 1 veliku žlicu smjese od mrkve po palačinki i čvrsto umotati.
10. Staviti posudu na grijaču ploču Navigenio. Ulići pola umaka od sira i staviti palačinke unutra. Pomiješati preostalu smjesu od mrkve od preostali umak i rasporediti po nadjevenim palačinkama.
11. Rasporediti nasjeckane orahe i preostali sir preko toga. Staviti posudu u preokrenuti poklopac, staviti preokrenutu ploču Navigenio gore i peći na niskom stupnju oko 20 minuta.

Vrijeme kuhanja: oko 15 minuta za pečenje + oko 20 minuta za gratiniranje
oko 450 kcal po osobi



Voćne poslastice s hladnim umakom stracciatella

oko 60 minuta



Za 6 osoba

Stracciatella hladni umak:

300 g grčkog jogurta
30 g čokoladnih pahuljica
1 paketić vanilin šećera

Voćne poslastice:

1 banana (ne prezrela)
1 čvrsti mango
200 g svježeg ananasa
1 kiselasta jabuka
3 velika žlica limunovog soka
2 jaja
5 velikih žlica brašna
100 g krušnih mrvica
50 g ribanog kokosa
800 ml ulja za prženje

AMC Proizvodi

Tava HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm

Stracciatella hladni umak:

- Izmiješati jogurt s čokoladnim pahuljicama i vanilin šećerom i ohladiti u zamrzivaču do posluživanja.

Voćne poslastice:

- Oguliti sve voće, odstraniti koštice, peteljke i sjemenke. Narezati sve na veličinu zalogaja.
- Izmiješati komade banane i jabuke sa sokom od limuna.
- Razmutiti jaja u dubokom tanjuru, na drugi tanjur staviti brašna i izmiješati krušne mrvice s ribanim kokosom na posebnom tanjuru.
- Staviti ulje za prženje u tavu HotPan, poklopiti poklopcem, uz pomoć Audiotherma zagrijati na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
- Osušite komade jabuke i banane papirnatim ubrusom. Uvaljati komade voća, jedan po jedan, najprije u brašno, zatim u jaja i na kraju u mješavinu krušnih mrvica.
- Staviti prvu porciju paniranog voća u tavu HotPan, smanjiti temperaturu na stupanj 2 i poklopiti poklopcem. Pržiti dok nije dosegnuta točka za okretanje na 90 °C.
- Skinuti poklopac, ukloniti vlagu koja može biti na unutrašnjoj strani poklopca papirnatim ubrusom. Okrenuti voće kratko na drugu stranu i izvaditi čim postane zlatno smeđe boje.
- Pustiti da se prženo voće dobro iscijedi na papirnatom ubrusu i na isti način ispržiti preostalo voće. Pustiti da se voćne poslastice malo ohlade i poslužiti tople s hladnim umakom stracciatella.

Vrijeme prženja: oko 2 minute

oko 315 kcal po osobi





Oraškicin energetski svježi hrskavi doručak

Za 6 osoba

Hrskavi muesli:	amarant	Mješavina voćnog jogurta:
70 g oraha	20 g ekspandirani pir	500 g raznog svježeg bobičastog voća
2 velike žlice kokosovih pahuljica	30 g zobene pahuljice	500 g posnog jogurta
3 velike žlice lanenih sjemenki	20 g pahuljice od pira	100 ml mlijeka
2 velike žlice sjemenki od tikava	1 velika žlica kokosovog ulja	3 velike žlice meda
20 g ekspandirani	1 velika žlica meda	ili slatkog sirupa od javorovog soka
	1 mala žličica cimeta	

AMC Proizvodi

Quick Cut
Posuda 24 cm 3.5 l
Navigenio

SAVJET

Voće se može mijenjati ovisno o godišnjem dobu i ukusu – jednako slasne kao i bobičasto voće su breskve, marelice i šljive, komadići banana, jabuka i krušaka – fantastične alternative kroz cijelu godinu.

 oko 25 minuta



1. Staviti orahe u sjeckalicu Quick Cut, grubo nasjeckati i staviti u zdjelu sa svim ostalim sastojcima uključujući i pahuljice od pira.
2. Zagrijati kokosovo ulje, izmiješati s medom i cimetom, dodati mješavinu žitarica i dobro promiješati. Uz pomoć poklopca od 24 cm izrezati krug od papira za pečenje.
3. Uz pomoć Audiotherma zagrijati posudu na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje. Staviti unutra papir za pečenje, rasporediti mješavinu žitarica po tome i staviti posudu u preokrenuti poklopac.
4. Staviti ploču Navigenio naglavačke i namjestiti regulator na niski stupanj. Nakon oko 30 sekundi, promiješati mješavinu žitarica i ponoviti postupak dok sa svih strana ne dobiju lijepu smeđkastu boju.
5. Izvaditi granulastu mješavinu i pustiti da se ohladi.
6. Očistiti bobice i staviti u male zdjelice. Pomiješati jogurt s mlijekom i medom ili favorovim sirupom.
7. Staviti izmiješani jogurt zajedno sa žitaricama na bobice.

Vrijeme pečenja: oko 3 minute

oko 325 kcal po osobi

Orasi su fantastični za ovu mješavinu žitarica zbog njihovog visokog sadržaja omega-3 masnih kiselina. Oni su izvanredno važni za mudre glavice!





Sendvič s avokadom

10 Minuta



Za 4 sendviča

8 kriški tosta
4 male žlice krem sira
ili sir u listićima
Salata potočarka ili
zelena salata
1 rajčica
1 avokado

AMC Proizvodi

Tava Arondo Griddle
28 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Premazati četiri kriške tosta krem sirom ili staviti na svaku listić sira. Prekriti potočarkom ili zelenom salatom. Narezati rajčicu na tanke ploške i staviti po jednu na svaki tost.
2. Izvaditi koštice iz avokada, izvaditi pulpu (mekani dio) voća sa žlicom i namazati na kriške tosta.
3. Staviti preostale četiri kriške tosta gore na to i pritisnuti zajedno.
4. Zagrijati tavu Arondo Griddle na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje uz pomoć Audiotherma. Staviti unutra sendviče, isključiti Navigenio i pokruti poklopcom.
5. Nakon 1 minute preokrenuti sendviče i vratiti poklopac. Nakon otprilike 5 minuta, crveni indikator na Visiothermu će stići do okna za povrće i tostirani sendvići će biti hrskavi i zlatno-smeđe boje.

Vrijeme kuhanja: 7 minuta

oko 205 kcal po sendviču

SAVJET

Oraškica najviše voli svoj sendvič s krem sirom, malo potočarke, rajčicom i avokadom.



SAVJET

Idealno je ako upotrijebite kruh od cjelovite pšenice;
ima sočniji ukus i sadrži vrijedna vlakna.





Njoki s umakom Bolognese

Za 4 osobe

Njoki od bundeve:
500 g bundeve
Sol
175 g brašna,
i brašno za rad

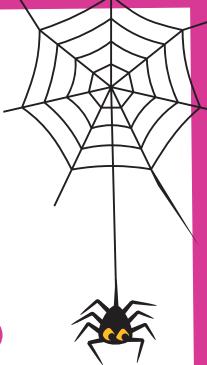
Bolognese:
2 luka
1 češanj češnjaka
3 grančice celera
2 mrkve
400 g mljevene
govedine
2 velike žlice pirea
od rajčice

400 g sjeckane
rajčice (konzervirane)
250 ml krepkog
mesnog temeljca
1 mala žličica sušenih
talijanskih začinskih
trava (mažuran,
bosiljak, itd.)
Sol, papar
Kajenski papar
Maslinovo ulje
Ribani parmezan

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l
Navigenio
Audiotherm
Quick Cut
Eurasia 24 cm





🕒 oko 90 minuta



1. Oguliti bundevu, izvaditi jezgru s košticama i narezati na velike komade.
2. Uz pomoć poklopca od 24 cm, izrezati krug od papira za pečenje. Uz pomoć Audiotherma zagrijati posudu na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
3. Staviti papir za pečenje u posudu, rasporediti komade bundeve i staviti posudu u preokrenuti poklopac.
4. Staviti naglavačke okrenutu ploču Navigenio preko toga i peći na slaboj vatri oko 25 minuta, ovisno o vrsti i veličini komada.
5. Oguliti luk, češnjak i mrkvu, očistiti celer i sve sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut, malo po malo.
6. Zagrijati Eurasiju na najjačoj vatri do okna za pečenje i pržiti mljeveno meso dok ne postane mrvičasto.
7. Dodati mješavinu luka i povrća i peći sve zajedno. Umiješati pire od rajčice i kratko propirjati. Dodati sjeckanu rajčicu i temeljac i sve dobro izmiješati.
8. Zagrijati na najjačoj vatri do okna za povrće i kuhati na niskom stupnju oko 20 minuta.
9. Izvaditi bundevu iz posude, dobro ocijediti, izraditi u glatki pire i ostaviti da se ohladi.
10. Mijesiti oko 1,5 čajne žličice soli i brašno s pireom od bundeve i izraditi sve dok se ne dobije glatko i podatno tjesto.
11. Oblikovati tjesto u dugačke valjke na radnoj površini posipanoj s brašnom, narezati na male komade i izvaljati vilicom u karakteristični oblik njoka.
12. Uliti dovoljno vode u prikladnu posudu i pustiti da zavri, dodati sol i kuhati njoke u nekoliko porcija, nepokriveno na slaboj vatri dok ne isplivaju na površinu.
13. Izvaditi njoke s obiračom (rupičastom lopaticom) i držati na toplov. Kuhati preostale njoke na isti način.
14. Dodati sušene začinske trave u umak Bolognese, začiniti sa začinima i maslinovim uljem dok ne postane pikantan i poslužiti zajedno s Halloween njokima od bundeve i parmezanom.

Vrijeme kuhanja: oko 25 minuta za pečenje + oko 20 minuta
oko 440 kcal po osobi



Čarobni vrt s hrskavom krustom od sira

Oko 30 minuta



Za 4 osobe

Povrće:

4 mrkve
1 tikvica
1 žuta paprika
1 mali karfiol

Pokrov od sira:

50 g hrskavog kruha
(ili slanih krekeru)
3 velike žlice
maslinovog ulja
50 g parmezana
50 g ribanih badema

AMC Proizvodi

Posuda 20 cm 2.3 l
Navigenio
Audiotherm
Quick Cut

1. Oguliti mrkvu, očistiti tikvice i papriku i narezati sve na trake. Očistiti karfiol i razdvojiti na male cvjetove.
2. Izmiješati povrće i staviti još mokro od vode u posudu. Podesiti ploču Navigenio na Automatic "A", unijeti 15 minuta za vrijeme kuhanja u Audiotherm, namjestiti i okrenuti dok se ne pojavi simbol za povrće.
3. Razlomiti hrskavi kruh ili slane krekeru na komade i grubo nasjeckati u sjekalici Quick Cut. Dodati maslinovo ulje, parmezan i bademe i promiješati.
4. Rasporediti hrskavu mješavinu po povrću i namjestiti posudu u preokrenuti poklopac. Postaviti ploču Navigenio naglavačke i gratinirati na jakoj vatri oko 5 minuta.

Vrijeme kuhanja: oko 15 minuta + oko 5 minuta za gratiniranje
oko 265 kcal po osobi







Za 4 osobe

100 g soja granula za mljevenje
(ili oko 400 g prethodno skuhane mljevene
soje iz zamrzivača)
1 luk
1 češanj češnjaka
2 mrkve
400 g graha (iz limenke)
80 g kukuruza (iz limenke)
2 velike žlice pirea od rajčice
400 g sjeckane rajčice (iz limenke)
250 ml jakog povrtnog temeljca
Sol, papar
Kajenski papar
Mljeveni korijander
8 tortilja (od pšeničnog ili kukuruznog
brašna)

AMC Proizvodi

Quick Cut
Posuda GourmetLine 24 cm
EasyQuick s brtvenim prstenom 24 cm
Kombi-sito umetak

SAVJET

Savjet za sve koji još nisu tako dobro
upoznati s bezmesnom varijantom:
Jednostavno pokušajte jednom, ako je
dobro začinjeno, "bez mesa" je u najmanju
ruku jednako ukusno kao varijanta s
mesom. Svi oni koji ne mogu u tome
uživati, mogu ako žele, popržiti oko 400 g
mljevenog mesa.



Bezmesne fajitas

 oko 45 minuta



1. Zakipjeti oko 1.5 l vode, preliti preko granula soje i pustiti da se namaču oko 10 minuta (držati se uputa na pakovanju). Zatim staviti u cijedilo i dobro pritisnuti. Prethodno već kuhan proizvod može se izravno upotrijebiti kako je opisano u točki 4.
2. Oguliti luk, češnjak i mrkvu, narezati na velike komade i sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut. Staviti grah u cijedilo i isprati, ocijediti kukuruz.
3. Staviti mješavinu luka u posudu GourmetLine, namjestiti poklopac EasyQuick s brtvenim prstenom 24 cm i uz pomoć Audiotherma zagrijati na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
4. Skinuti EasyQuick i peći mješavinu na stupnju 2. Dodati mljevenu soju i zajedno kratko prepeći. Dodati grah i kukuruz i umiješati pire od rajčice.
5. Dodati sjeckanu rajčicu i temeljac na isti način i sve dobro promiješati. Začiniti sa soli, paprom, kajenskim paprom i korijanderom.
6. Namjestiti poklopac EasyQuick, podesiti ploču Navigenio na Automatic „A“, unijeti 10 minuta za vrijeme kuhanja u Audiothermu, namjestiti i okrenuti dok se ne pojavi simbol za paru.
7. Izrezati krug od papira za pečenje i staviti u kombi-sito umetak. Izvaditi tortilje pojedinačno iz paketa i staviti jednu na drugu u sito umetak. Ukloniti EasyQuick, umetak staviti u posudu. Ponovno poklopiti EasyQuickom, na Audiothermu zadati vrijeme kuhanja od 1 minute, namjestiti ga i okretati dok se ne pojavi simbol za paru.
8. Začiniti čili i poslužiti s tortiljama i drugim sastojcima za garniranje (vidi savjet).

Vrijeme kuhanja: oko 11 minuta

oko 480 kcal po osobi

SAVJET

Poslužiti fajitas s nekoliko šarenih sastojaka po želji: npr. s ribanim parmezanom prema ukusu, kristal salatom u komadima veličine zalogaja, komadima avokada, kiselim vrhnjem i trakama crvene paprike.



Za 4 komada

250 g brašna
2 velike žlice suhog kvasca
125 ml mlačnog mlijeka
20 g šećera
1 čajna žličica soli
25 g mekanog maslaca
1 jaje
1 žumanjak
Maslac za namastiti posudu

Nadjev:
1 mala konzerva tune (ocijeđeno)
1 rajčica
1 grančica peršina

Umak za posluživanje
100 g krastavca
200 g grčki jogurt
Svježe začinske trave (npr. peršin i kopar)
Sol i papar

AMC Proizvodi

Posuda GourmetLine 24 cm 5.0 l
Softiera umetak 24 cm
EasyQuick s brtvenim prstenom 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Quick Cut

Okruglice od tune s umakom od jogurta

 oko 60 minuta



1. Za dizano tijesto zamjesiti brašno sa suhim kvascem, mlijekom, šećerom, soli, maslacem, jajem i žumanjkom dok ne postane glatko. Poklopiti i pustiti da odstoji oko 30 minuta na toploj mjestu.
2. Za nadjev usitniti tunu s vilicom, narezati rajčicu na male kocke i nasjeckati peršin. Zajedno izmiješati i začiniti sa soli i paprom.
3. Izrezati tijesto na četiri komada, sploštiti ga rukom i svaki komad napuniti s otprilike dvije velike žlice mješavine s tunom. Prekloniti tijesto preko nadjeva i oblikovati u okruglicu.
4. Namazati Softiera umetak promjera od 24 cm maslacem i staviti unutra punjene okruglice od dizanog tijesta.
5. Uliti vodu (oko 150 ml) u posudu i staviti Softiera umetak unutra. Namjestiti poklopac EasyQuick s brtvenim prstenom 24 cm i staviti na ploču Navigenio. Podesiti ploču Navigenio na Automatic "A", unijeti 15 minuta za vrijeme kuhanja u Audiotherm, namjestiti i okrenuti dok se ne pojavi simbol za paru.
6. Oprati krastavac za umak za posluživanje. Narezati na komade dugačke oko 4 cm i sitno nasjeckati sa sjeckalicom Quick Cut. Natrgati listove začinskih trava i dodati u sjeckalicu i ponovno nasjeckati. Umiješati u jogurt i začiniti sa soli i paprom.
7. Po završetku kuhanja izvaditi Softiera umetak. Raspoloviti okruglice i poslužiti s umakom od jogurta.

Vrijeme kuhanja: 15 minuta
oko 460 kcal po komadu



Zapečena tjestenina sa špinatom

 oko 25 minuta



Za 4 osobe

250 g tjestenine
(npr. makaroni)
450 ml povrtnog
temeljca
200 g smrznutog
špinata
150 ml mladog
sira ricotta
1 jaje
Sol, papar
Muškatni oraščić
100 g ribanog sira

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm
3.5 l
Secuquick
softline 24 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Staviti tijesto i temeljac zajedno u posudu. Dodati smrznuti špinat.
2. Namjestiti Secuquick softline i zatvoriti. Podesiti ploču Navigenio na Automatic „A“, unijeti vrijeme kuhanja 5 minuta u Audiotherm, namjestiti i okrenuti dok se ne pojavi simbol za soft.
3. Kad je vrijeme kuhanja isteklo, oslobođiti Secuquick od tlaka.
4. Skinuti poklopac Secuquick, izmiješati sir ricotta s jajem i umiješati. Začiniti sa soli, paprom i muškatnim oraščićem. Posipati sir preko toga.
5. Staviti posudu u preokrenuti poklopac, staviti na posudu Navigenio okrenut naglavačke i peći na najvišem stupnju oko 6 minuta dok ne postane zlatno smeđe boje.

Vrijeme kuhanja: oko 5 minuta + oko 6 minuta za gratiniranje
oko 450 kcal po osobi

SAVJET

Par nasjeckanih oraha zajedno sa sirom posipani po tjestenini i zapečeni stvorit će finu koricu i dat će organizmu vrijedne masne kiseline, vitamin E i magnezij.

Pletenice od dizanog tijesta s orasima

 oko 60 minuta (ne računajući vrijeme čekanja)

Tijesto:

125 ml mlijeka
50 g maslaca
250 g brašna
½ paketića suhog kvasca
60 g šećera
1 prstohvat soli

Nadjev:

100 g oraha
1 jaje
1 paketić vanilin
šećera
2 velike žlice šećera
2 velike žlice vrhnja

AMC Proizvodi

Posuda za mlijeko
16 cm
Quick Cut
Posuda GourmetLine
20 cm 2.6 l
Navigenio

- Zagrijati mlijeko s maslacem u posudi za mlijeko da bude mlačno, izmiješati u zdjeli brašno sa suhim kvascem i napraviti udubinu u sredini.
- Dodati šećer i sol, doliti mlačno mlijeko i sve izraditi u glatko tijesto. Pokriti i držati na toplomu sve dok se volumen vidljivo ne poveća.
- Za nadjev, sitno nasjeckati orahe u sjeckalici Quick Cut i izmiješati s ostalim sastojcima. Razvaljati tijesto u kvadrate, premazati nadjev preko toga i presavinuti.
- Irezati krug od papira za pečenje (Ø 20 cm) i staviti u GourmetLine posudu. Prerezati savitak od tijesta uzdužno po sredini i omotati polovice jednu oko druge s prerezanom površinom okrenutom prema gore. Krajeve dobro stisnuti zajedno.
- Staviti pletenice od kruha u GourmetLine posudu. Podesiti štednjak na slabu vatru i namjestiti ploču Navigenio okrenutu naglavacke na niski stupanj. Pletenice od dizanog tijesta s orasima peći oko 25 minuta dok ne dobiju zlatnosmeđu boju.
- Izvaditi i ostaviti da se hlađi. Najbolje je poslužiti mlačno.

Vrijeme pečenja: oko 25 minuta

oko 325 kcal po osobi



Osim s orasima, ove pletenice od dizanog tijesta imaju slastan okus i s ljeđnjacima i bademima, koji su bogati vitaminom E i proteinima te su zato važni, na primjer, za koncentraciju i razvijanje mišića.



Kule od palačinki

 oko 30 minuta (ne uključujući vrijeme čekanja)

Za 12 kula

Tijesto za palačinke:

200 g brašna

2 male žličice praška za pecivo

1 prstohvat soli

2 jaja

150 ml vrhnja

150 ml mlijeka

Premaz:

50 g džema ili pirea od jabuka

100 g svježih bobica (npr. malina, jagoda ili borovnica)

100 g svježeg kraljeg sira ili mladog sira ricotta

AMC Proizvodi

Tava HotPan 28 cm

Navigenio

Audiotherm

- Prosijati brašno s praškom za pecivo u zdjelu, dodati sol i jaja. Izmiješati s vrhnjem i mlijekom dok se ne dobije glatko tijesto. Pokriti i pustiti da počiva oko 30 minuta.
- Zagrijati tavu HotPan 28 cm na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje uz pomoć Audiotherma. Isključiti ploču Navigenio.
- Pomoću velike žlice uliti 6 malih palačinki u tavu Hot Pan. Podesiti ploču Navigenio na jačinu 2, poklopiti poklopcem i peći na jednoj strani dok ne dođe na točku za okretanje na 90 °C. Preokrenuti mini-palačinke na drugu stranu. Ponovno poklopiti poklopcem i peći dok ponovno ne dođe na 90 °C.
- Nastaviti postupak na isti način s preostalim tjestom. Pravo vrijeme za okretanje na drugu stranu je uvijek na 90 °C, i gotovo je uvijek kad ponovno dođe na 90 °C. Ako je potrebno, povećati stupanj na ploči Navigenio.
- Držati mini palačinke na toplom i poslužiti poslagano na tanjur u kule sa sastojcima po vašem izboru.

Vrijeme pečenja: oko 2 minute

SAVJET

Pustite da djeca sama izaberu i stavljuju premaz! Svejedno da li je to džem, pire od jabuka, svježe voće ili svježi sir – za kreativnost nema granica. Da zabava sa slaganjem kula bude još veća: držite u pripremi čokoladne mrvice, šećer sa cimetom, nasjeckane i tostirane orahe, maslac od kikirikija ili kremu od lješnjaka. Djeci će biti dragi i veselit će se!





Omleti za spavalice

Za 4 osobe

120 g kuhanе šunke
2 rajčice
100 g gljiva
1/2 vezice vlasca
6 jaja
6 velikih žlica mlijeka
Sol, papar

Muškatni oraščić
2 velike žlice
rastopljenog
maslaca ili ulja
2 velike žlice
ribanog sira

AMC Proizvodi
Tava HotPan 24 cm
Navigenio
Audiotherm





oko 20 minuta



1. Narezati šunku na sitne kocke, oprati rajčice i narezati na sitne kocke, očistiti gljive s četkom ili ubrusom i narezati na kocke na isti način. Sitno nasjeckati vlasac. Sve sastojke dobro zajedno izmiješati.
2. Miješati jaja s mlijekom dok se ne počne pjeniti, začiniti sa soli, paprom i muškatnim oraščićem, te umiješati maslac ili ulje.
3. Uz pomoć Audiotherma zagrijati tavu HotPan na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
4. Uliti pola smjese od jaja u tavu HotPan, dodati pola sastojaka i veliku žlicu sira k tomu.
5. Staviti tavu HotPan na vatrostalnu bazu i staviti preokrenutu ploču Navigenio gore. Peći na slaboj vatri oko 5 minuta dok ne bude zlatnosmeđe boje.
6. Staviti tavu HotPan ponovno na ploču Navigenio na jačini 6, izvaditi prvi omlet i držati na toplom.
7. Dodati preostalu mješavinu jaja i sastojaka u tavu HotPan kako je opisano i rasporediti preostali sir preko toga.
8. Staviti tavu HotPan ponovno na vatrostalnu bazu, staviti preokrenutu ploču Navigenio na tavu i peći sljedeći omlet na isti način na niskom stupnju oko 5 minuta dok ne postane zlatnosmeđe boje.
9. Razrezati omlete na pola ili na četvrtine i odmah poslužiti.

Vrijeme gratiniranja: oko 5 minuta svaki
oko 254 kcal po osobi



ZA MALE DUHOVE



SAVJET

Bundeva ne samo da je idealna za slasnu juhu, nego i sadrži vrijedne nutrijente: npr. beta-karoten (Provitamin A), minerale poput kalija i željeza kao i mnogo zasitnih vlakana.



Juha za domjenak



oko 45 minuta



Za 8 osoba

Juha:

1,2 kg tikava (npr. žutih crookneck tikvica)

1 luk

800 ml kokošjeg temeljca

100 ml vrhnja

Sol, papar

Muškatni oraščić

5 grančica peršina

Okruglice od mljevenog mesa:

1 mali luk

1 banana

300 g miješanog mljevenog mesa

Sol, papar

Curry u prahu

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 5.0 l

Tava HotPan 28 cm

1. Oguliti tikvu i narezati na kocke. Oguliti luk i narezati na sitne kockice. Staviti tikve još mokre od vode u posudu i uz pomoć Audiotherma zagrijati na najjačoj vatri do okna za povrće. Kuhati na slaboj vatri oko 15 minuta.
2. Na kraju kuhanja dodati temeljac i vrhnje i sve izraditi mikserom u glatki pire. Začiniti sa soli, paprom i muškatnim oraščićem.
3. Za okruglice od mesa oguliti luk i nasjeckati na kockice. Oguliti bananu i dobro je zgnječiti vilicom. Izmijesiti oboje s mljevenim mesom i pikantno začiniti.
4. Oblikovati male okruglice od smjese s mljevenim mesom. Zagrijati tavu HotPan na najjačoj vatri do okna za pečenje, staviti okruglice od mljevenog mesa unutra, poklopiti poklopcom i peći na slaboj vatri dok ne dođe do točke za okretanje na 90 °C.
5. Okrenuti okruglice na drugu stranu, ponovno pokriti s poklopcom i pustiti da se pirja na isključenom štednjaku oko 6 minuta, ovisno o debljini.
6. Natrgati listove peršina i sitno nasjeckati. Staviti juhu u tanjure, staviti 2-3 okruglice od mljevenog mesa u svaki, staviti žlicu vrhnja na to i posipati s malo curry praha. Sve poslužiti posipano s peršinom.

Vrijeme kuhanja: oko 15 minuta + oko 8 minuta za pečenje
oko 165 kcal po osobi





Hamburger pripremljen kod kuće



oko 40 minuta



Za 4 osobe

1 rajčica
2 kisela krastavca
1 mali luk
1 češanj češnjaka
300 g mljevenog mesa
1 mala žličica senfa
Sol, papar
4 peciva za
hamburgere
4 male žličice majoneze
s jogurtom
4 lista zelene salate
4 male žličice kečapa
od rajčice
4 male kriške sira

AMC Proizvodi

Tava HotPan 28 cm
Audiotherm

1. Oprati rajčice i narezati na vrlo tanke ploške, kisele krastavce razrezati uzdužno na ploške.
2. Ogulit luk i češnjak i sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut. Izmiješati mljeveno meso s mješavinom luka, začiniti sa senfom, soli i paprom. Oblikovati smjesu od mljevenog mesa u četiri okrugle pljeskavice.
3. Zagrijati tavu HotPan 28 cm na najjačoj vatri do okna za pečenje uz pomoć Audiotherma, smanjiti na slabu vatru, staviti pljeskavice unutra, pokriti poklopcem i peći dok ne dođe do točke za okretanje na 90 °C. Okrenuti na drugu stranu, ponovno pokriti poklopcem, isključiti grijajuću ploču i peći dok ponovno ne dođe do točke za okretanje na 90 °C. Skinuti tavu HotPan s grijajuće ploče i pustiti oko 5 minuta da se pljeskavice ispeku do kraja.
4. Razrezati pecivo za hamburgere i po želji lagano prepeći. Premazati svaku donju polovicu sa žlicom majoneze, položiti list oprane zelene salate na svaku i rasporediti kriške krastavca i rajčice preko toga.
5. Staviti vruće pljeskavice na njih i krišku sira na svaku pljeskavicu. Premazati kečapom, pokriti s gornjom polovicom peciva i odmah poslužiti.

Vrijeme pečenja: oko 8 minuta

oko 475 kcal po osobi

SAVJET

Odaberite za vaše zdrave domaće hamburgere posno meso po ukusu. Zahvaljujući AMC tavi HotPan čak se i meso peradi može uspješno ispeći bez dodavanja masti.





Gusarski filet s hrskavim ljudskama

 oko 30 minuta



Za 4 osobe

1 mala tanka tikvica
3 mala brašnasta krumpira
4 fileta bijele ribe (npr. bakalara svaki od oko 120 g)
2 velike žlice rastopljenog maslaca Sol, papar
100 g krem sira sa začinskim travama
3 velike žlice ribanog parmezana
1 žumanjak
1 grančica ružmarina

AMC Proizvodi

Posuda 24 cm 3.5 l
Navigenio
Audiotherm

- Oprati i očistiti tikvice, oguliti krumpir i sve narezati na tanke ploške.
- Posušiti ribu papirnatim ubrusom i staviti na list papira za pečenje. Premazati jednu stranu s malo maslaca, okrenuti na drugu stranu i začiniti sa soli i paprom.
- Izmiješati krem sir s parmezanom i žumanjkom i premazati s time riblje filete. Poslagati ploške tikvica i krumpira na filete ribe u obliku ribljih ljudskih. Premazati preostalim maslacem.
- Uz pomoć Audiotherma zagrijati posudu na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
- Staviti posudu u poklopac, staviti unutra riblje filete i staviti ploču Navigenio okrenutu naglavačke.
- Peći ribu na visokom stupnju još 5 minuta dok ne postane zlatnosmeđe boje.
- Natrgati listove ružmarina i staviti na ribu te poslužiti.

Vrijeme pečenja: oko 5 minuta

oko 280 kcal po osobi





Burger od krumpira sa salatom od mini rajčica



oko 60 minuta (ne računajući vrijeme čekanja)



Za 4 osobe

500 g brašnastog

krumpira

1 luk

100 g svježeg špinata

1 jaje

30 g ribanog

parmezana

60 g krušnih mrvica

Sol

1 prstohvat

muškatnog oraščića

3 male žličice maslaca

Salata od mini rajčica:

500 g koktel rajčica

1 mladi luk

2 velike žlice

maslinovog ulja

1 velika žlica

aromatičnog octa

Sol, papar

- Oprati krumpir i kuhati pod pritiskom sa Softiera umetkom i Secuquick softline poklopcem oko 15 minuta, ovisno o veličini. Oguliti krumpir, pustiti da se ohladi, zgnječiti drobilicom za krumpir ili grubo naribati.
- Oguliti luk, oprati špinat i sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut, u manjim porcijama.
- Zgnječeni krumpir i špinat izmiješati s jajetom, parmezanom i krušnim mrvicama i dobro začiniti sa soli i muškatnim oraščićem.
- Oblikovati od smjese 8 debelih burgera i ohladiti. Oprati koktel rajčice, prepoloviti ili razrezati na četiri dijela, očistiti mladi luk i narezati na sitne kolutove.
- Izmiješati rajčicu i luk s uljem i aromatičnim octom. Začiniti sa soli i paprom.
- Staviti maslac u tavu HotPan i zagrijati na najjačoj vatri. Čim maslac počne stvarati pjenu, protresti da se rasporedi po cijeloj tavi HotPan i staviti burgere unutra.
- Poklopiti poklopcem i peći na najjačoj vatri dok ne dosegne okno za pečenje, smanjiti na slabu vatu i peći dalje dok ne dođe do točke okretanja na 90 °C. Okrenuti burger na drugu stranu i peći dok ponovno ne stigne do točke okretanja.
- Provjeriti da li je dobro brunirano i ako je potrebno peći još par minuta bez poklopca dok nije pečeno. Staviti burger na tanjur sa salatom od rajčice.

Vrijeme pečenja: oko 10 minuta

oko 300 kcal po osobi

AMC Proizvodi

Quick Cut

Tava HotPan 28 cm





Sladoled od banane i sladoled od višanja i kokosa



15 minuta svaki (ne računajući vrijeme čekanja)



Za po 6 komada od svake vrste

Sladoled od banane:

1 mala banana
250 g svežeg sira (20%) ili mladog sira ricotta
50 g vrhnja
40 g čokoladnih pahuljica

Sladoled od višanja i kokosa:

30 g čokoladnog umaka
100 g ocijedenih višanja (iz staklenke)
250 ml kokosovog mlijeka
100 g sira mascarpone
50 g džema od višanja

Sladoled od banane:

- Oguliti bananu, narezati na velike komade i nasjeckati u sjeckalici Quick Cut.
- Miješati svježi kravlji sir ili sir ricotta i vrhnje. Izvaditi nož iz sjeckalice Quick Cut i umiješati u smjesu čokoladne pahuljice.
- Staviti mješavinu s bananom u kalupe za lizalice i zatvoriti s kapicama.
- Staviti kalupe u zamrzivač i ostaviti u zamrzivaču najmanje 6 sati, najbolje preko noći.

Sladoled od višanja i kokosa:

- Rastopiti čokoladni umak prema uputama na pakiranju i uliti u kalupe za lizalice. Pomaknuti s vremena na vrijeme dok se ponovno ne skrutne tako da se oblikuju čokoladni vršci.
- Višnje sitno nasjeckati u sjeckalici Quick Cut.
- Umiješati sir mascarpone, mlijeko od kokosa i džem u višnje.
- Staviti sve u kalupe za lizalice i zatvoriti s kapicama.
- Staviti kalupe u zamrzivač i ostaviti u zamrzivaču najmanje 6 sati, najbolje preko noći.

oko 120 kcal po komadu

AMC proizvodi

Quick Cut



Vafli

Za 6 osoba

4 jaja	60 g šećera	250 g brašna
1 prstohvat soli	1 paketić ribane	1 prstohvat praška za pecivo
125 g mekanog maslaca	korice limuna	150 ml mlijeka

AMC Proizvodi

Tava Arondo Griddle 28 cm
Navigenio
Audiotherm

 oko 40 minuta

1. Odvojiti žumanjke od bjelanjaka i istući bjelanjke sa soli u čvrsti snijeg.
2. Miješati maslac, šećer i ribanu koricu od limuna dok ne bude pjenasto i dodati žumanjke. Pomiješati brašno i prašak za pecivo i dodati malo po malo u smjesu, naizmjence s mlijekom.
3. Na kraju pažljivo umiješati unutra snijeg od bjelanjaka.
4. Uz pomoć Audiotherma zagrijati tavu Arondo Griddle na ploči Navigenio na jačini 6 do okna za pečenje.
5. Smanjiti na jačinu 2, staviti otprilike 6 malih porcija smjese u tavu Arondo i poklopiti poklopcem.
6. Peći prvih nekoliko krugova vafla sve dok ponovno ne dođe do okna za pečenje. Okrenuti krugove na drugu stranu i ponovno poklopiti. Vafli su potpuno pečeni kad bude ponovno dosegnuta točka za okretanje na 90 °C.
7. Izvaditi prvu porciju vafla, staviti otprilike 6 malih porcija tjesteta u tavu Arondo, poklopiti i peći kako je opisano. Pravo vrijeme za okretanje na drugu stranu je i dalje na 90 °C. Kad crvena kazaljka dođe do točke za okretanje na 90 °C, vafli su pečeni.

Vrijeme pečenja: oko 2 minute

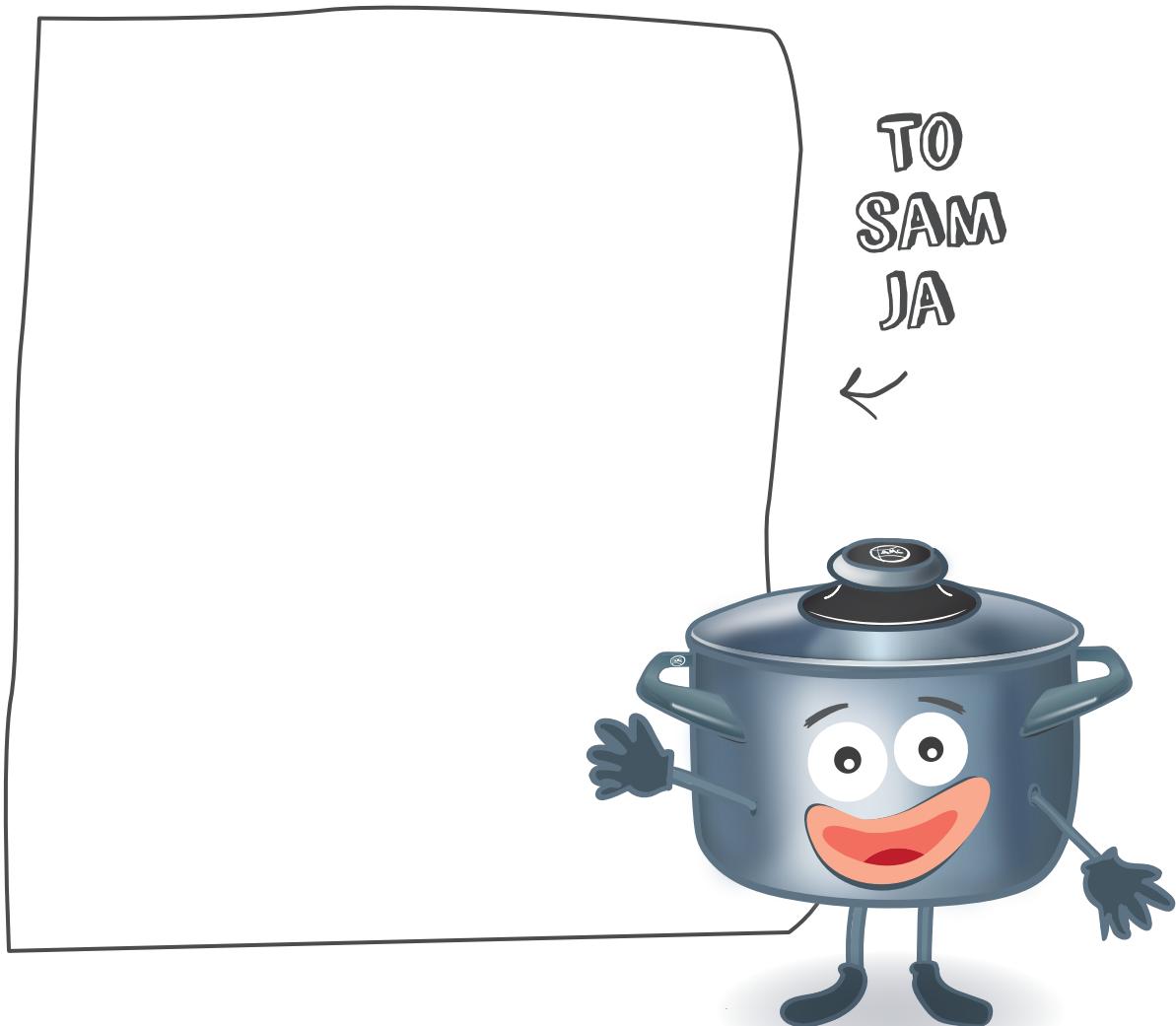
oko 415 kcal po osobi

SAVJET

Vafli su najukusniji ako se posluže topli. Za serviranje samo posipati šećerom u prahu ili servirati na tanjur uz džem, kremu od lješnjaka i malo sladoleda od vanilije. Ako obični šećer za tjesteto smanjite na 50 g i umjesto toga umiješate u tjesteto 1-2 velike žlice šećera za ukrašavanje, vafli će dobiti posebno fini hrskavi štih.



AMC SUPERDIJETE





IME:

PREZIME:

NADIMAK:

DATUM ROĐENJA:

HOBIJI:

ŽELJENA KARIJERA:

MOJE NAJDRAŽE JELO:

MOJ NAJDRAŽI ZAČIN:

VOLIM KUHATI S:

DA SAM POVRĆE, BIO / BILA BIH:



MOJ NAJDRAŽÍ RECEPT



KAKO SE PRIPRAVLJA

SASTOJCI



**FOTOGRAFIJA
ILI CRTEŽ
VAŠEG JELA**



MOJ NAJDRAŽI RECEPT

SASTOJCI

KAKO SE PRIPRAVLJA



**FOTOGRAFIJA
ILI CRTEŽ
VAŠEG JELA**

KAZALO JELÂ

B ezmesne fajitas	85
Brokulinov najdraži pire.....	68
Burger od krumpira sa salatom od mini rajčica	100
C arobni ražnjići sa šarenim umakom od kikirikija	67
Čarobni vrt s hrskavom krustom od sira.....	82
C rveni krem sir.....	44
Crveno-bijeli pohani medaljoni od piletine i ribe	65
D žem od breskve i kivija.....	31
F arfalle u šarenom umaku od rajčice	56
G urmanski smotuljci	55
Gusarski filet s hrskavim ljuškama.....	99
H amburger pripremljen kod kuće	96
J uh za domjenak.....	95
K arousel pizza	48
Konfeti od ribljih fileta.....	37
Kule od palačinki	91
M rkvicin najdraži pire.....	38
N joki s umakom Bolognese	81

O dresci od rajčice	52
Okruglice od tune s umakom od jogurta.....	87
Omleti za spavalice.....	92
Oraškicin energetski svježi hrskavi doručak ...	76
P alačinke punjene šunkom i krem sirom	73
Patuljasto krušno pecivo.....	62
Pletenice od dizanog tjestesa s orasima	89
Puding od riže s jabukama i bademima.....	47
R avioli na mamin način.....	51
Ražnjići s kolačima od kukuruza	34
Raznobojni pileći frikase	35
Rižoto ala Mrkvica	42
S areni ražnjići od tikvica.....	71
S endvič s avokadom.....	78
Sladoled od banane i sladoled od višanja i kokosa	102
T orta od sira	61
Trifle s jabukama.....	59
Tropski muffini	41
U kusan kolač s hrskavom bazom.....	32
V aflı	103
Voćne poslastice s hladnim umakom stracciatella	74
Z apečeno tjestenina sa špinatom.....	88

Impresum

Izdavač:

AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,
Rotkreuz (Švicarska)

Tekst i recepti:

AMC International, Rotkreuz (Švicarska)

Fotografija:

AMC International, Rotkreuz (Švicarska),
fotografije preuzete iz arhive AMC –a i pohrane
fotografija

Izgled hrane:

AMC International, Rotkreuz (Švicarska)

Zamisao i dizajn:

online design Werbung und Medien GmbH,
Bad Kreuznach (Njemačka)

Tisk:

Druckerei Uhl GmbH & Co. KG,
Radolfzell (Njemačka)

Odricanje od odgovornosti:

Izdavač je pažljivo pregledao sadržaj ove knjige;
međutim, izdavač ne snosi nikakvu odgovornost u
slučaju šteta nastalih osobama, materijalu ili imovini.

1. Izdanje © 2016 AMC International Alfa Metalcraft
Corporation AG, Rotkreuz (Švicarska)





Bolje jesti.
Bolje živjeti.

Premium
sustav kuhanja
www.amc.info



AMC Hrvatska
AMC Alfa Metalcraft d.o.o.
Kreše Golika 3
10090 Zagreb
Hrvatska
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