



Jejmo bolje.
Živimo bolje.

Premium sistem
za kuhanje

www.amc.info



Najljubši otroški recepti

Kuhanje z AMC za otroke in z otroki





NAJLJUBŠI OTROŠKI RECEPTI

KUHANJE Z AMC ZA OTROKE IN Z OTROKI

ZA MAMO IN OČETA IN VSE TISTE, KI JIM JE MAR ...



Prava sreča je videti prvi otrokov nasmeh, slišati njegove prve besede in videti njegove prve korake. Zato mora biti vse popolno, tudi njegova prehrana!

Uravnotežena prehrana je za otroški razvoj izjemnega pomena, kajti organizem, ki se razvija, potrebuje veliko hranil in vitaminov. Zdaj že vemo, da uravnotežena prehrana v otroštvu odločilno vpliva na zdravje odraslega človeka; zato pa tudi beremo priročnike in gledamo v kuharske knjige. Otroci skrbno izbirajo in zavračajo obroke! Mladina brska po hrani in zmoti jih vsaka malenkost. Za številne družine je kuhinja velik izziv. Škoda, kajti kuhanje in skupno uživanje obrokov je zares vredno truda: utrujuje namreč družinske vezi, ustvarja nepozabne spomine, je zabavno in gradi dnevno rutino. Kuhanje in prehranjevanje zbljižuje ljudi.

Knjiga je namenjena materam, očetom, starim staršem, stricem in tetam – ali pač vsakomur, ki **kuha z in za otroke**.

Ta knjiga naj bo vaš spremljevalec in vir idej za pripravo izvrstnih jedi za vašega otroka. Na naslednjih straneh naj vas navdušijo bistre ideje in slastni namigi. Naj vas navdušijo praktični recepti in sveže ideje! Te vas bodo spodbudile k domači kuhi priljubljenih jedi, pravih klasik, prigrizkov, rojstnodnevnih idej ... Nič ni izostalo.

Vaš
AMC International

Za otroke je prehranjevanje več kot le dnevni vnos kalorij. Je predvsem užitek, veselje in druženje! Mladim je prav malo mar, ali je jed zdrava ali ne; mora biti predvsem okusna, zabavna in v užitek. In ta knjiga govorí práv o tem!



NE PREZRITE!

To knjigo je pomagal sestaviti psiholog nutricionist Thomas Ellrott, direktor istoimenskega inštituta na Univerzi v Göttingenu.

To pomeni, da knjiga vsebuje najnovejša znanstvena spoznanja, ki bodo v pomoč vam in vašim otrokom pri skupnem kuhanju in uživanju jedi.

VSEBINA



Ljubeč dom za vsakega otroka.....	6
Kako ceniti dobro hrano in dobro jesti.....	8
Prehrana – kaj je pomembno	10
AMC prehranska piramida	11
Je okusno – ali pa ni!.....	14
No, pa kuhajmo!.....	24
Tako kuhamo s prijatelji AMC	26
Kaj se kuha?	27
■ Korenčica in njeni najljubši recepti	30
■ Super Jabolkovi najljubši recepti	44
■ Brokolinovi najljubši recepti	62
■ Oreščica in njeni najljubši recepti.....	76
■ Banankovi najljubši recepti	92
■ Jokerjevi najljubši recepti.....	104
Indeks jedi.....	110
Kolofon.....	111

Ljubeč dom za vsakega otroka



Vsek otrok bi moral odraščati v družini, polni ljubezni, spoštovanja in varnosti. AMC in SOS Children's Villages sta predana trdni družini, zato pomagata nahraniti »ljubeč dom« za še več otrok.

Že več kot 50 let si **AMC** prizadeva za boljšo kakovost številnih družin po vsem svetu. Pomaga jim k boljšemu življenjskemu slogu s sloganom »Jejmo bolje. Živimo bolje.«

SOS Children's Villages je zasebna, politično in versko neodvisna otroška organizacija, ki otrokom v stiski zagotavlja stalno prebivališče in jim pomaga pri zdravem razvoju.

SOS Children's Villages že več kot 60 let podpira družine pri skrbi za njihove otroke oziroma skrbi za alternativno pomoč v SOS družinah v otroški vasi.

♥
Že nasmeh
je darilo
♥

**SOS Children's Villages,
AMC in vaša radodarnost!**

Hvala, da ste kupili svoj komplet AMC. Vaše zaupanje bo pomagalo k večji kakovosti življenja vaše družine in bo prispevalo k podpori za SOS Children's Villages v Dossu v Nigrui.

S svojim nakupom ste neki družini prispevali štiri zdrave obroke, AMC pa je vaš prispevek podvojil. Skupaj krepimo prehrambni in zdravstveni status vse družine.

/// Vaša radodarnost  ///
pomeni spremembo!



Kako ceniti dobro hrano in dobro jesti

Okus ... in kako se ta razvije

Okus se razvije in opredeli že v materinem trebuhu. Vse, kar zaužije nosečnica, otrok v njenem trebuhu že okuša po popkovini in v amnijski tekočini. Poskusi so pokazali, da so otroci po rojstvu bolj naklonjeni okusom, s katerimi so se v maternici seznanili prek materine hrane – ali pa so jih okusili v materinem mleku.



Starši pa tudi določijo nabor hrane svojih otrok skozi njihov nadaljnji razvoj. Otroci nato svoj okus razvijajo naprej, a na tem temelju. Tako so starši in sorodniki pomemben zgled.

Kaj pa starši, bratje in stari starši najraje jedo? Česa ne marajo? Kje in kako jedo? Zgodnje učenje od teh pozitivnih zgledov lahko vpliva na ves nadaljnji življenjski razvoj.

Priljubljeni otroški okusi redko izginejo. Otroci se prav tako navadijo na standarde in vrednote njihovega okolja, povezane s hrano in zdravjem; te vedenjske vzorce posvojijo in jih ponesejo s seboj daleč v svoje odraslo obdobje.

BREZ VSEH PRAVIL!



Najbolje je pridobivati izkušnje z okusno hrano ob pozitivnih zgledih. Najboljši način je zabava pri nakupovanju, kuhanju, peki in skupnem uživanju jedi.

Otroški spomini na skupne obroke, ki so še posebej ljubeči, vplivajo na prihodnje navade in nagnjenja. V zgodnjih letih otrok pridobi temelje za ozaveščen življenjski slog, na katerih stoji vse njegovo odraščanje.

Zbirajte spomine
na skupne obroke



Prehrana – vse tisto, kar šteje

Otroci potrebujejo energijo za rast in gibanje. Otroški metabolizem je ves čas v pogonu, zato otroci tudi potrebujejo več energije (= več kalorij) glede na telesno težo kakor odrasli, sploh še, če so zelo aktivni.

**IZBIRAJTE
PREUDARNO,
PRESKUŠAJTE NOVE
REČI IN VSESTRANSKE
KOMBINACIJE.**

AMC prehranska piramida

Prehrana daje gorivo in osnovne gradnike življenja, denimo beljakovine, vitamine, minerale in antioksidante. Da pa bi telo dobilo vse te bistvene gradnike, je potrebna raznovrstna prehrana. Ena sama vrsta hrane ne vsebuje vseh teh bistvenih hranil v primernih količinah.

Sadje, zelenjava, žitarice, kombinirane s hrano živalskega izvora, denimo z mlečnimi izdelki, ribami, jajci in mesom tvorijo idealno osnovo. Vsaka od teh vrst hrane vsebuje različne količine bistvenih snovi.

**PRAVA MEŠANICA JE
ODLOČILNEGA POMENA!**

Odkrivajte raznolike jedi skupaj s svojim otrokom; prednost dajajte jedem vegetarijanskega izvora, jedi živalskega izvora pa naj jedilnik lepo zaokrožijo.

IZBIRAJTE PREUDARNO Z
**AMC PREHRANSKO
PIRAMIDO**



3 GLAVNI OBROKI + 2 MALICI MED OBROKI

Dnevni obroki naj postanejo rutina. Idealno to pomeni tri dnevne obroke ter dopoldansko in popoldansko malico, in sicer vsak dan ob istem času. Obroki naj ne trajajo predolgo. Vmes ni priporočljivo jesti, občasne izjeme pa seveda ne škodijo.

Nenazadnje pa: če vaš otrok jé, prav. Če ne jé, tudi prav. Bo pa počakal do naslednjega obroka. Nikar ne nagradite otroka z dodatnimi prigrizki, če ne jé pri mizi!



JEJTE z DRUŽINO, NE S TELEVIZORJEM

Kadar človek jé sam, to ni prav zabavno. V tem primeru le vklopite TV, da ne bo tako turobno. Vendar pa pred televizorjem otroci – pa tudi odrasli – ne začutijo, da so siti, pravi čas. Posledično pojedo preveč!

Zato nasvet: Sédite skupaj z otrokom za mizo, izkoristite izkušnjo skupnega obroka za vsakodnevno izmenjavo vtipov in idej z družino. Izklopite televizor, pametni telefon in tablico!





BODITE AKTIVNI

Prehrana in gibanje sodita skupaj: prispevata k zdravi telesni teži in telesni podobi. To pomeni tudi dnevno rutino, ki vključuje šport in rekreacijo.

Zato pa: Tudi otroci morajo biti kolikor mogoče aktivni – med igro na prostem, na igrišču, v bazenu ali pri klubskih športih. Da je le telo v pogonu. To je koristno ne le za mišice, pač pa tudi za otrokov telesni in duševni razvoj.

Zdaj veste, kaj je pri hrani in pijači zares pomembno. Toda vi že veste, da je to pomembno, vašemu otroku pa ne bi moglo biti bolj vseeno. Znanje je pri hrani in pijači sicer res pomembno, a to velja predvsem za starše, ne za otroke. Otrokom gre za druge reči, denimo videz, barvo, okus, še posebej pa je pomembno vedenje njihovih vzornikov ter pozitivna atmosfera med obroki. Na prihodnjih straneh vam bomo predstavili številne možnosti ustvarjanja pozitivnih okoliščin med obroki!

PIJTE, PIJTE, PIJTE!

Telo je sestavljeno najprej iz vode, zato je je treba precej popiti. Najbolje je ob vsakem obroku piti mineralno vodo, domači (nesladkani) ledeni čaj ali sadni sok, razredčen z vodo v razmerju 1:5. Limonade, sokovi in sadni sokovi vsebujejo veliko kalorij, zato jih je priporočljivo pitи le občasno ali med telesno vadbo.

Zato pa: Ob jedi vedno ponudite vsaj en kozarec vode, ven pa se vedno odpravite s plastenko.





Okus je še kako
pomemben!

Je okusno – ali pa ni!

Otroka ne zanima kaj prida, ali je neka jed zdrava ali sezonska. Večinoma je »zdrava« jed manj okusna od »nezdrave«, zato mu ne bo prav dišala.

Otroci potrebujejo pozitivno – izkušnjo! Užitek in okus sta na prvem mestu. Otroci pogosto zavračajo nove okuse v korist tistih, ki jih že poznajo. Raznolike jedi in želja po preskušanju neznanega jih pustita naravnost hladne – na veliko nejevlo njihovih staršev. Zato je potreben previden pristop! Z mirnimi živci in naslednjimi namigi boste premagali otroški odporni do novih jedi.

Bodite vzornik

Nič ne motivira otrok bolj kot vzorniki. Če bodo otroci pogosto videli, kako njihovi vzorniki uživajo nove jedi, ki so zanje novega vonja in videza, bodo tem laže sami segli po njih brez posebnih težav.

Kot vzornik lahko (pozitivno) vplivate na vedenje svojega otroka. Zbudite zanimanje otroka za nove reči: pokažite lastno radovedno naravo in željo po odkrivanju novih jedi. To bo učinkovito in zabavno!

Sami lahko (pozitivno)
vplivate na vedenje
svojega otroka ...

**ČE, NA PRIMER,
NJIHOV
OČE
SOVRAŽI
BUČKE,
LE KAKO NAJ
JIH NJIHOV
OTROK
POSKUSI?**



NAMIG

Razposajen ugriz v jabolko, zadovoljstvo nad zelenjavno enolončnico za večerjo – naj otroka navdušijo vaša lastna pozitivna občutja zastran jedi, do katerih je prej čutil odpor. Vse, kar imate sami radi, bodo tudi vaši otroci vzljubili! Zagotovo.

BREZ TABUJEV

Zaradi prepovedi so prepovedano nezdrave reči še slajše. Ne prepovedujte otrokom čipsa in pice – raje takšne jedi sami pripravite z malo maščobami, ali pa jih kombinirajte s čim zdravim, denimo s solato.

PICA?!

SEVEDA!

Namesto šunke ali
slanine obložite pico z barvito
zelenjavo.



ČIPS...

iz zelenjave
bo prav zdrav obrok.

ČOKOLADA

Tudi čokolado in gumijeve bombone
si lahko občasno privoščimo, a
nikakor za nagrado.





Otroci se zelo zabavajo, kadar lahko pomagajo; to v njih prebudi precejšnje zanimanje. Skupaj se odločite, kaj naj bo za večerjo. Skupaj pojrite po nakupih in izbirajte sestavine. Pokažite otrokom, kako izbrati jabolka in kako prepoznati svež brokoli.

Na ta način se bo vaš otrok naučil, kaj je to kakovost in kako naj bi bile videti posamezne sestavine določenih obrokov, kakšnega vonja naj bi bile, kakšne naj bi bile na otip in kakšnega okusa naj bi bile. Otroci, ki že lahko pomagajo, naj narežejo paradižnik, oprejo solato, ali mešajo omako; potem se bodo še toliko bolj veselili, ko bo čas za jed!

~~~~~ NAMIG ~~~~

Otroci, ki redno pomagajo pri nakupih, kuhi, sestavljanju sendvičev ..., se bodo naučili, kako ravnat s hrano. Obenem bodo razvili odnos do jedi, ki so jih sami pripravili, in se jih tako naučili ceniti.



VESELE JAGODE



GOSPOD JAJC



POSTREZITE IN PREDSTAVITE JEDI NA PRAVI NAČIN!

FANTAZIJSKA IMENA ZA KOSILO? ZAKAJ PA NE?

Naj otrok odloča o tem, kako naj se imenuje jed na krožniku. To bo zabavno in spodbudno za apetit. Presenečeni boste, kaj vse bo otrok odkril na krožniku. To bo prava paša za oči, še posebej za manjše otroke!

NAMIG!

Izkoristite raznovrstnost barvitih jedi. Mari grah videti prav zabaven, ko se kotali po krožniku? Ali ni hrustljavo zapečena polnjena paprika krasna? Zelenjava ni le barvita, morda okrogle, ovalna, velika ali drobna – lahko jo tudi privlačno pripravite za otroke. Zelenjava ali sadje v drobnih palčkah ali v obliki zvezdic sta za otroke dosti bolj zanimiva in jedo ju z večjim veseljem. Jedi, ki jih je mogoče jesti kar s prsti, pa so za otroke še posebej privlačne.

KRUH ZA
PRIJATELJE



Sončna nedelja



MED-VED

Podtaknite jim zdravo hrano

Majhne, sesekljane ali pretlačene koščke sadja in zelenjave je mogoče prikriti v juhah in omakah, pa tudi v pijačah, mafinih in barvitih sladicah; to pomeni več mineralov in vitaminov, a brez vtisa, da mora vse nujno biti »zdravo«.

Naj nezaželeno postane vabljivo.

Na primer: zmešajte motovilec in nekaj jagod grozdja, zmešajte naribano korenje z jabolki in rozinami, ali pa postrezite ribo v hamburgerju.



NA VSE SE JE TREBA NAVADITI

Nikar ne obupajte kar takoj, ko otrok zavrne neko jed z izrazom na obrazu, ki pravi »fuj, kaj pa je to«. Kadar kuhatе za otroke, je zelo pomembno da ste:

→ **POTRPEŽLJIVI,** →
→ **POTRPEŽLJIVI,** →
→ **IN ŠЕ BOLJ** →
→ **POTRPEŽLJIVI!** →

Vsi otroci čutijo nagonski odpor do novega, ki ga z znanstvenim izrazom imenujemo »neofobija«



Skušajte otroke navaditi na dve ali tri nove jedi.
Lepo počasi.

Nikar ne silite otroka,

naj vse pojé.

Vedenjske študije so pokazale, da je treba otroku neko jed ponuditi kar 35-krat, preden se navadi na novi okus. Dobra plat tega je, kakor pravi pregovor, da je to »stvar navade«; na nove okuse se dejansko lahko navadimo.



IZKUSITE ZELENJAVO

Nič koliko je zgodbic o vseh vrstah sadja in zelenjave. Nekatere vrste zelenjave so še posebej hrustljave ter svežega okusa, najboljše pa v določeni sezoni; vsaka vrsta zelenjave raste po svoje in izvira iz prav določene regije oziroma dežele. Ko se bo vaš otrok učil o izvoru, pridelavi in raznovrstnosti zelenjave, bo hitro razvil tudi odnos do sadja in zelenjave ter ju tako nehal samodejno zavračati.



KUHARSKA ZABAVA

Za organizacijo kuharske zabave za otroke in njihove prijatelje ne bo odveč nekaj poguma. Je pa zabavna in čudovita izkušnja, prav daleč od tega, da bi bilo z njo kaj narobe.

SKUPAJ SE ZABAVAMO

Otroci lahko kuhajo skupaj z nami in potem delijo hrano med seboj. To pripomore k občutku skupnosti, je zabavno, tako pripravljena hrana pa je še boljšega okusa.

Premagajte svoje strahove in prepustite kuhinjo malim kuharjem in vilincem. Z nekaj dobro odmerjenimi pravili se bodo bodoči gurmani dobro znašli in zabava se lahko prične. Ta knjiga vsebuje številne izvrstne in okusne recepte ne le za vso družino, pač pa predvsem za mlade, zabave željne kuharje.

Otroci
radi kuhajo
in pečejo!

No, pa kuhajmo!

Kuhajte zase! Kuhajte za svoje otroke in skupaj z njimi! Ko boste sami kuhalici, boste najbolje vedeli, kaj je na krožniku. Ta knjiga vas bo s svojimi številnimi recepti spremljala na poti h kulinarični odličnosti. Prebudite željo svojega otroka, da izkusi gurmanska doživetja in se zabava ob kuhanju. Vsakodnevni obroki so skupinsko doživetje. Odkrijte ta gurmanska doživetja skupaj s svojim otrokom.



Brokolino

Pravi prijatelj, vedno dobre volje. Je šalivec, ki zna zgladiti vsak prepir. Ker je vrhunski kuhar, je nadvse popularen.



Oreščica

Je inteligentna in bistroumna, zato najde rešitev za vsak problem. Je tudi v dobri telesni kondiciji, zato je nič ne ustavi, venomer poskakuje sem ter tja.



BANANKO

Bananko je bolj crklavje sorte. Nikamor ne gre brez svoje igrače, male opice po imenu Jimbo. Je Super Jabolkov najboljši prijatelj, a se nikakor ne more izogniti temu, da bi med njima prihajalo do tekmovalne napetosti.

Tako pa kuhamo s prijatelji AMC

- V knjigi je 6 osebnosti za posamezne recepte: vsak ima svoj priljubljen recept. Z metanjem kock lahko vaš otrok osvoji svojega prijatelja AMC. Skupaj odkrijte, zakaj je Korenčica s svojo družbo tako okusna.
- Na začetku vsakega poglavja so ideje za zajtrk in recepti za prigrizke. Sledijo jim solate, juhe in enolončnice, meso in ribje jedi, zelenjava, krompir, riž ali testenine. Slaščice in pecivo se nahajajo ob koncu vsakega poglavja.
- Skupno boste v knjigi našli 40 receptov za vso družino, razvitih z otroki in za otroke. Vse recepte smo preskusili na Inštitutu AMC; izkazali so se za nadvse okusne.
- Poleg časa kuhanja in drugih kuharskih napotkov boste našli tudi dragocene namige za vsak recept, ki pojasnjujejo prehransko vrednost in postopke kuhanja, pa tudi napotke, kako praktično vključiti otroke v pripravo jedi.
- Prijatelji AMC so tudi vzorniki in partnerji vaših otrok, ki bodo z vašo pomočjo razvili svojo strast do sveže, okusne in zdravo pripravljene hrane, ter tako razvili tudi druge zdrave navade.



Bogato z vitaminimi



Nizka vsebnost
maščob



Nizka vsebnost
kalorij



Bogato
z vlakninami



Nizka vsebnost
holesterola

KAJ SE KUHA?

1

Vrzite kocko!



2

Zmaga tisti,
ki je na vrhu kocke!

3



Izberite recept iz razdelka
Super Jabolko, ki ga želite pripraviti.

JOKER

ČE ZMAGA JOKER, LAJKO SAMI
IZBERETE SVOJ NAJLJUBŠI RECEPT ...
ALI PA SESTAVITE SVOJEGA!






Stran
**30-
43**




Stran
**44-
61**




Stran
**62-
75**




Stran
**76-
91**




Stran
**92-
103**




Stran
**104-
109**

Joker se nahaja na eni od ploskev kocke. Če se »Joker« znajde na vrhu, lahko vaš otrok izbere recept po želji iz razdelka »Joker«, in sicer kjer koli v knjigi. Posebnost razdelka »Joker«: Sem lahko vaš otrok vnese svoje najljubše jedi, ali zapiše najljubše sestavine iz knjige.

Namig za starše: Po jedi vprašajte otroka, ali se je zabaval(-a) in ali mu (ji) je bila jed v veselje. Skupaj premislite in pustite, da otrok oceni recept; naj ga označi kot priljubljen recept, če mu je bil všeč.





Breskovo-kivijeva marmelada

pribl. 45 minut

Za 6 kozarcev po 200 ml

1 kg zrelih breskav
3 kiviji
2 limeti
500 g želirnega sladkorja (1:2)

Izdelki AMC

Posoda 20 cm
4.0 l

1. Kozarce za marmelado in pokrovčke temeljito očistite in jih sperite pod vročo vodo.
2. Breskve izkoščičite, odstranite lupino in jih narežite. Kivije olupite in drobno narežite. Iztisnite sok limet.
3. V posodi zmešajte breskve, kivi in sok limet z želirnim sladkorjem. Vse skupaj med nenehnim mešanjem zavrite.
4. Kuhajte med močnim vretjem še pribl. 5 minut in nenehno mešajte (upoštevajte navodila na zavitku želirnega sladkorja).
5. Marmelado pretlačite in jo takoj vlijte v pripravljene kozarčke. Kozarčke zaprite in jih za 10 minut postavite na glavo.
6. Kozarčke ponovno obrnite in pustite, da se povsem ohladijo.

Čas vretja: pribl. 5 minut
pribl. 440 kalorij na kozarček

NAMIG

Domača marmelada zdrži na polici 1 leto. Shranite jo v temnem, hladnem prostoru in občasno preverite, ali so kozarčki še tesno zaprti.





**SESTAVINE SO
IZMERJENE ZA
KOLAČ PREMERA
PRIBL. 16 DO 18 CM.**

Sestavine za 12 kosov

100 g slanih keksov
60 g stopljenega masla
12 lističev želatine
700 g nemastne rikote ali kvarka
200 g zamrznjenega graha
100 ml zelenjavne jušne osnove
50 g naribanega parmezana
50 g rdečega pesta (kupljenega)
1 ščepec sladkorja
Sol, poper

Obloga:

150 g kremnega sira
50 g stročjega graha
Češnjevci, rumena paprika, peteršilj

Izdelki AMC

Quick Cut

Sočen kolač s hrustljavo skorjico



pribl. 60 minut (ne vštevši čas ohlajanja)



- Na pladenj položite obroč modela za torte (pribl. 16 cm Ø). Za dno kolača najprej v Quick Cutu nasekljajte polovico keksov, nato dodajte še preostale kekse in sesekljate na enak način. Primešajte raztopljeno maslo in vse skupaj razporedite v model za torte; hrustljavo dno dobro potlačite s pomočjo žlice. Nato pustite, da se ohladi.
- Namočite 6 lističev želatine v hladni vodi. Grah operite v vroči vodi; 2/3 ga fino pretlačite skupaj z jušno osnovo. Umešajte 300 g kvarka in parmezan, dobro začinite s soljo in poprom. Želatino stisnite in jo v posodi rahlo segrejte, da se raztopi. Z mešalcem jo temeljito umešajte v zmes graha in nato vse skupaj razmažite po hrustljavem dnu iz keksov. Ohladite vse skupaj v zmrzovalniku – pribl. 30 minut.
- Preostalo želatino namočite na enak način. Preostali kvark začinite s pestom, sladkorjem, soljo in poprom. Želatino stisnite in jo raztopite po zgoraj opisanem postopku ter umešajte v zmes kvarka.
- Preostali grah razporedite na prvo plast kvarka in čezenj razporedite zmes kvarka s pestom. Ohladite vse skupaj v zmrzovalniku – pribl. 30 minut.
- Vzemite kolač iz zmrzovalnika in odstranite model. Grah v stroku premažite s kremnim sirom; s stroki pokončno »oblepite« rob kolača.
- S preostalim kremnim sirom napolnite plastično vrečko za zamrzovanje, odstrizite enega od vogalov vrečke in okrasite kolač s kremnim sirom, nato ga okrasite še razpolovljenimi češnjevcji, trakovi rumene paprike in s peteršiljem. Postrezite hladno, po želji z opečencem.

pribl. 190 kalorij na kos



NAMIG

Kaj se skriva v kolaču? Namesto graha lahko uporabite katero koli drugo drobno nasekljano zelenjavvo. Sestavite kviz: naj otroci uganejo, katero zelenjavvo ste uporabili za kolač.



Nabodalca s koruznimi pogačicami

pribl. 60 minut



Za 4 osebe

Koruzne pogačice:

1 pločevinka (pribl. 350 g)

koruze

2 jajci

50 g koruznih kosmičev

50 g naribanega sira

Sol, poper

1 ščeppec muškatnega

oreščka

Nabodalca:

300 g mlete govedine

1 žlica omake za žar

150 g malih klobasic

1 manjša bučka

100 g sira za žar (haloumi)

1 manjša rdeča paprika

Sol

1. Za pogačice odcedite koruzzo in jo temeljito premešajte z ostalimi sestavinami.
2. Mleto meso začinite z omako za žar ter soljo in poprom, nato ga pregnetite. Oblikujte manjše kroglice (pribl. 2-3 cm).
3. Klobasice štirikrat zarežite z obeh strani. Bučke očistite in jih z lupilnikom po dolgem narežite na tenke trakove.
4. Haloumi narežite na manjše kocke in jih ovijte v bučkine trakove. Papriko očistite in jo narežite na rombe. Vse te sestavine nataknite na nabodalca.
5. Ob uporabi Audiotherma segrejte ponev Arondo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže okence za peko. Položite v posodo nabodalca in jih pri nizkem ognju pecite toliko časa, da kazalnik doseže točko za obračanje hrane pri 90 °C. Nabodalca obrnite in jih do konca popecite še pribl. 5 minut.
6. Za koruzne pogačice segrejte posodo na Navigeniu pri 6 stopnji, da kazalnik doseže okence za peko. Z žlico položite v posodo štiri pogačice, nato poveznite Navigenio na posodo in pri visoki stopnji pecite pribl. 1 minuto.
7. V posodo položite še ostale pogačice in jih specite na enak način. Po potrebi nekoliko podaljšajte čas peke.

Izdelki AMC

Ponev Arondo 32 cm

Posoda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Čas peke: pribl. 5 minut + peka pogačic, pribl. 1 minuto na pogačico
pribl. 600 kalorij na osebo



Barviti piščančji frikase



pribl. 60 minut



Za 6 oseb

1 kg piščanca
750 ml piščanče
jušne osnove
200 g korenja
1 rdeča paprika
200 g gob
200 g zamrznjenega
graha
60 g masla
60 g moke
3 stebelca peteršilja
50 ml smetane
1 žlica limoninega
soka
Sol, poper

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 5.0 l
Secuquick softline
24 cm
Audiotherm

1. Piščanca denite v posodo skupaj z jušno osnovo, nato nanjo namestite Secuquick softline in jo zaprite. Ob uporabi Audiotherma segrejte posodo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže prvo okence turbo in na hitro pokuhajte pri nizkem ognju – pribl. 30 minut.
2. Medtem olistite zelenjavo in jo narežite na drobne kocke. Zelenjavo še mokro denite v primerno posodo skupaj z zamrznjenim grahom. Gobe očistite s ščetko ali brisačko, jih razrežite na četrtrine in razporedite po zelenjavi. Segrejte posodo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže za zelenjavo in kuhanje pri nizkem ognju pribl. 6 minut.
3. Pustite, da tlak pod Secuquickom upade in ga odstranite s posode. Piščanca vzemite iz posode, odstranite kožo in ločite meso od kosti.
4. Pustite, naj se vse skupaj ohladi, nato meso narežite na drobne kocke in precedite jušno osnovo.
5. V posodi raztopite maslo. Ko se prične maslo peniti, dodajte moko in sotirajte. Po malem umešajte 750 ml jušne osnove. Pustite, naj omaka rahlo vre kake 3 minute.
6. Osmukajte peteršilj in ga drobno nasekljajte; skupaj s smetano ga dodajte omaki. Dodajte meso in zelenjavo in vse skupaj segrejte. Začinite z limoninim sokom, soljo in poprom.

Čas kuhanja: 30 minut v Secuquicku + 6 minut
pribl. 560 kalorij na osebo



Zelenjavo izberite skupaj s svojim otrokom. Po želji ali glede na sezono je frikase nadvse okusen tudi, če uporabite kolerabo ali šparglje.





Konfeti iz ribjega fileja

pribl. 20 minut



600 g debelejšega
ribjega fileja, npr.
polenovka ali ostriž
10 zelenih oljk
2 posušena
paradižnika (v olju)
1 oranžna paprika
1 žlica krušnih
drobtin
50 g kremnega sira
Sol, poper

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 3.5 l

EasyQuick 24 cm

s tesnilom premera

24 cm

Vstavek Softiera

24 cm

Audiotherm

Navigenio

Quick Cut

- Fileje narežite na štiri dele in jih položite v vstavek Softiera. Vse ostale sestavine sesekljajte v Quick Cutu v kremasto zmes.
- Vlijte vodo (100 ml) v posodo in vanjo položite vstavek Softiera. Zmes premažite po filejih, na posodo namestite EasyQuick s tesnilom premera 24 cm in jo postavite na Navigenio. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 5 minut, ga priklopite in zavrtite v položaj, ko se prikaže simbol za kuhanje na pari.
- Ko je čas kuhanja mimo, poveznite Navigenio na posodo in pri visoki stopnji pustite, da ribe porjavijo – še kake 4 minute.

Čas kuhanja: pribl. 5 minut + 4 minute za gratiniranje
pribl. 260 kcal na kos



Postrezite z rižem ali kruhom. Zmes s kremnim sirom ni okusna le kot skorjica na ribi, pač pa tudi kot hladen namaz.



Pire, ki ga ima Korenčica najraje

pribl. 30 minut



Za 4 osebe

500 g korenja
400 g škrobnatega
krompirja
20 g masla
150 ml vročega mleka
Sol
Muškatni orešček
4 stebelca peteršilja

Izdelki AMC

Posoda 16 cm 2.0 l
Cedilni vstavek 16 cm
Audiotherm

1. Korenje in krompir olupite in ju narežite na drobne kocke.
2. Krompir še moker vsujte v posodo, korenje pa v cedilni vstavek nad njim. Ob uporabi Audiotherma segrejte posodo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže okence za zelenjavno in kuhatje pri nizkem ognju pribl. 20 minut.
3. Krompirju dodajte maslo in ga dobro pretlačite. Korenje v primerni posodi pretlačite skupaj z vročim mlekom in ga nato dodajte krompirjevemu pireju.
4. Pire začinite s soljo in muškatnim oreščkom. Postrezite s peteršiljem, ki ste ga sesekljali in potresli po pireju.

Čas kuhanja: pribl. 20 minut
pribl. 170 kcal na osebo



KAROTEN VARUJE KOŽO IN JE DOBRODEJEN ZA OČI

Korenje vsebuje veliko karotena. Ta »vitamin za sončenje« prispeva k naravni obrambi kože, poleg tega pa je blagodejen za oči in imunski sistem.



NAMIG

Če želite mehkejši pire, morate krompir pretlačiti s tlačilcem. Druge vrste zelenjave je bolje pretlačiti v mešalniku, če želite doseči kremast učinek. S pomočjo čudežnega cedilnega vstavka AMC je mogoče zelenjavo med kuhanjem prav zlahka ločiti od krompirja in vse skupaj skuhati na eni sami plošči.



Tropski mafini

 pribl. 30 minut

Za 6 mafinov
 50 g mehkega masla
 50 g rjavega sladkorja
 1 čajna žlička vaniljevega sladkorja
 1 čajna žlička naribane limonine (bio) lupinice
 1 jajce
 125 g moke
 1 čajna žlička pecilnega praška
 75 ml sirotke ali mleka
 2 obročka ananasa
 20 g bele čokolade
 2 žlici sladkorja v prahu

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 5.0 l
 Vstavek Softiera 24 cm
 Navigenio
 Audiotherm



1. Maslo in sladkor penasto umešajte, umešajte vaniljev sladkor, limonino lupinico in jajce. Skupaj zmešajte moko in pecilni prašek ter ju umešajte v sirotko oziroma mleko.
2. Ananas rahlo osušite s kuhinjsko brisačo in ga narežite na manjše kose, enako na kocke narežite čokolado in oboje umešajte v maso za testo. Maso vlijite v šest modelčkov za mafine (po pribl. 50 ml). Modelčke postavite v vstavek Softiera.
3. Ob uporabi Audiotherma segrejte na Navigeniu posodo pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
4. Vstavek Softiera postavite v posodo, pokrijte s pokrovko in pecite mafine pri 2. stopnji pribl. 15 minut. Nato posodo postavite v obrnjeno pokrovko in nanjo poveznite Navigenio. Pecite pri nizki stopnji še pribl. 7 minut, da mafini rahlo porjavijo.
5. Mafini naj se ohladijo, nato jih posujte s sladkorjem v prahu in postrezite.

Čas peke: pribl. 22 minut
 pribl. 220 kcal na osebo



Recept morate le malo spremeniti, pa boste dobili »marmorne mafine«: namesto ananasa in bele čokolade uporabite 2 žlici kakava v prahu in 2 žlici čokolade v kosmičih.





Korenčica in njeni rižoti

pribl. 20 minut

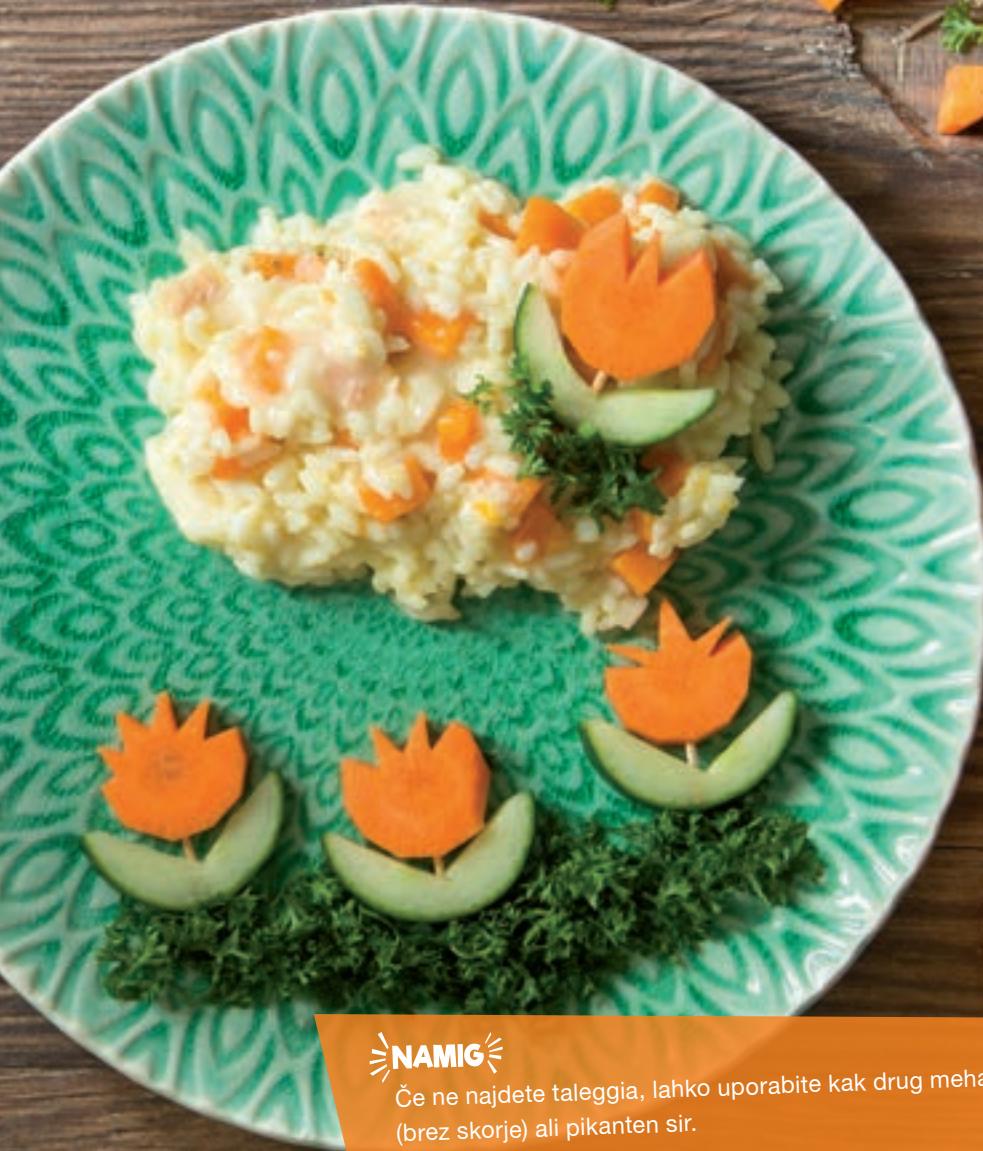


Za 4 osebe
4 šalotke
300 g korenja
250 g riža za rižoto
500 ml zelenjavne
jušne osnove
4 stebelca
peteršilja
100 g zorjenega
sira (npr. taleggio,
ital. mehki sir)
20 g masla
1 čajna žlička
limoninega soka
Sol, poper

Izdelki AMC
Posoda 20 cm
3.0 l
Secuquick softline
20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Šalotke in korenje olupite in oboje drobno nasekljajte. Nasekljane šalotke vsuje v posodo, pokrijte s pokrovko in s pomočjo Audiotherma segrejte na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
2. Dodajte riž in dušite pri nizki stopnji.
3. Dodajte korenje, prlijite zelenjavno jušno osnovo in dobro premešajte. Namestite na posodo Secuquick softline in jo zaprite. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, na Audiothermu izberite časovno nastavitev »P«, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol »soft« (mehko).
4. Osmukajte peteršilj in ga drobno nasekljajte. Sir narežite na kocke.
5. Ob koncu kuhanja postavite Secuquick v obrnjeno pokrovko in pustite, da tlak samodejno upade. Secuquick odstranite, v rižoto pa umešajte sir in maslo.
6. Dodajte peteršilj in začinite z limoninim sokom, soljo in poprom.

Čas kuhanja: »P« (20 sekund)
pribl. 355 kcal na osebo



NAMIG

Če ne najdete taleggia, lahko uporabite kak drug mehak sir (brez skorje) ali pikanten sir.



Rdeči kremni sir

Za 4 osebe

1 rdeča paprika
150 g rikote ali
kremnega sira

50 g naribanega
parmezana
Sol, poper

Izdelki AMC

Quick Cut

pribl. 15 minut



1. Papriko operite in jo narežite na večje kose, nato pa drobno sesekljajte v Quick Cutu.
2. Iz Quick Cuta odstranite rezilo, dodajte rikoto in parmezan in vse skupaj dobro premešajte.
3. Začinite kremni sir s soljo in poprom. Najbolje bo, če ga takoj postrežete.





NAMIG

Kremni sir je najboljšega okusa
s polnozrnatim svežim kruhom ali
belim kruhom ali pa s krekerji.







Jabolčno mandljev rižev puding

Za 4 osebe

700 ml mleka	2 rdeči jabolki
200 g belega riža (kratkozrnatega)	30 g olupljenih in zmletih mandljev
2 žlici sladkorja	Cimet in sladkor

Izdelki AMC

Lonček za mleko 16 cm

pribl. 40 minut



1. V posodi zmešajte mleko, riž in sladkor in mešanico med rednim mešanjem zavite.
2. Izklopite ploščo in še naprej mešajte, da se riž le rahlo skuha. Pokrijte s pokrovko in pustite, da se riž napihne – pribl. 25 minut (odvisno od vrste riža).
3. Operite, razrežite na četrtine in naribajte jabolka. Umešajte jih v rižev puding skupaj z mandlji.
4. Jabolčno mandljev rižev puding je najboljši mlačen; potresite ga s cimetom in sladkorjem.

Čas kuhanja: pribl. 25 minut
pribl. 400 kcal na osebo

NAMIG

Če kuhate na plinskem ali induksijskem štedilniku, ga izklopite šele, ko kazalnik doseže okence »stop«. Po želji in odvisno od sezone lahko jabolka zamenjate s hruškami, slivami, marelicami ali jagodami.



Pica na vrtiljaku



pribl. 60 minut (ne vštevši čas, ko testo stoji)

Za pribl. 16 mini pic

400 g testa za
pico (kupljenega ali
domačega)

200 g pikantne
paradižnikove omake
150 g naribanega sira
Različne sestavine za
nadev po želji
(gl. namig)

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 3.5 ali
2.5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Testo za pico razdelite na pribl. 16 delov; te razvaljajte v okroglo obliko s premerom pribl. 8 cm.
2. Pripravite sestavine za nadev, jih očistite in drobno nasekljajte.
3. S pomočjo Audiotherma segrejte na Navigeniu posodo pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko. Vsak kos testa premažite z žlico paradižnikove omake. Ko se Audiotherm oglasi s piskanjem, v posodo položite prve štiri mini pice. Po okusu nanje položite ostale sestavine, nazadnje jih potresite s sirom.
4. Posodo postavite v obrnjeno pokrovko in nanjo poveznite Navigenio. Pri visoki stopnji pecite še pribl. 1 minuto. Posodo vnovič postavite na Navigeniu pri 6. stopnji in iz nje vzemite prvi komplet pic.
5. Zatem vsakič v posodo položite po štiri kose testa za pico, ter jih obložite in specite po istem postopku. Ko dodajate nadev, naj bo posoda na Navigeniu pri 6. stopnji, peko pa zaključite tako, da je Navigenio poveznan na posodo pri nizki stopnji kako minuto ali dve.

Čas peke: 1-2 minuti za pico

NAMIG

Iz osnovnega recepta lahko nastane barvit vrtljak, le uporabite tudi vse tiste sestavine, ki so všeč vašim otrokom; očiščene in tenko narezane gobe, svež paradižnik, paprika, šunka, salama in tunina (konzervirana) so še posebej slastne možnosti. Recept lahko po želji in okusu poljubno prilagajate.



NAMIG

Če imate že razvaljano testo, lahko iz njega preprosto izrežete ploščke testa z ustrezno veliko skodelico.





Za 4 osebe

Ravioli:

2 stebelci bazilike
150 g rikote ali kremnega sira
50 g naribanega parmezana
1 rumenjak
Sol, poper
250 g testa za testenine (domačega ali kupljenega zamrznjenega)
Oljčno olje

Paradižnikova omaka:

1 čebula
1 strok česna
2 korenčka
400 g paradižnika v kosih (konzerviranega)
100 g zelenjavne jušne osnove
2 oljčnega olja
Sol, poper
Sladkor
Bazilika za okras

Izdelki AMC

Quick Cut

Posoda 20 cm 3.0 l
EasyQuick s tesnilom premera 20 in 24 cm
Navigenio
Vstavek Combi-sito
Audiotherm





Ravioli alla Mama

 pribl. 45 minut



1. Osmukajte baziliko, jo drobno nasekljajte ter zmešajte z rikoto ali kremnim sirom, parmezanom in rumenjakom. Začinite s soljo in poprom.
2. Testo za testenine tenko razvaljajte, nato iz polovice testa odmerite raviole v velikosti po pribl. 5 cm Ø. Nanje položite malce nadeva ter robove raviolov premažite z vodo.
3. Skrbno jih prekrijte z drugo polovico testa, nato robove raviolov dobro zatesnite okrog nadeva. Nazadnje raviole izrežite iz testa.
4. S pomočjo pokrovke premera 24 cm iz papirja za peko izrežite krog; namastite vstavek combi-sito. Raviole položite v vstavek; da se ravioli ne bi sprijeli, med plasti položite okroglo izrezani peki papir.
5. Za omako olupite čebulo, česen in korenje. Vse skupaj drobno sesekljajte v Quick Cutu in to vsujte v posodo. Na posodo poveznite EasyQuick s tesnilom premera 20 cm. Ob uporabi Audiotherma segrejte posodo na Navigenu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
6. Odstranite EasyQuick, podušite mešanico pri 2. stopnji, dodajte paradižnik ter zelenjavno jušno osnovno. Vstavite v posodo vstavek combi-sito, poveznite čezenj EasyQuick s tesnilom premera 24 cm in nastavite Navigenio na samodejni program »A«.
7. V Audiotherm vnesite čas kuhanja 10 minut, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol za kuhanje na pari.
8. Ko mine čas kuhanja, odstranite vstavek combi-sito ter pretlačite omako. Dodajte oljčno olje in začinite s soljo, poprom in sladkorjem. Omako postrezite z ravioli, vse skupaj pa okrasite z malce bazilike.

Čas kuhanja: pribl. 10 minut

pribl. 395 kcal na osebo



VEGI

Paradižnikovi rezki

pribl. 20 minut



Za 4 osebe

2 velika paradižnika
(volovsko srce)
2 jajci
75 g krušnih drobtin
30 g koruznih
kosmičev
20 g masla
Sol, poper
Naribani parmezan

Izdelki AMC

Arondo 32 cm
Audiotherm

1. Paradižnike poševno narežite na rezine.
2. Jajca razžvrkljajte v globokem krožniku, na krožnik vsujte drobtine in primešajte koruzne kosmiče. Na drug krožnik vsujte moko.
3. Rezine paradižnika najprej pomokajte, nato jih povajljajte v jajcu in nazadnje v mešanici drobtin in koruznih kosmičev. Raztopite maslo v ponvi Arondo premera 32 cm pri najmočnejšem ognju.
4. Ko se maslo prične peniti, ga z vrtenjem razporedite po ponvi; panirani paradižnik položite v ponev in pokrijte s pokrovko.
5. Pri najmočnejšem ognju še nekoliko popecite, da kazalnik doseže okence za peko.
6. Paradižnikove rezke obrnite, nato izklopite ploščo in ponev ponovno pokrijte s pokrovko.
7. Paradižnike do gotovega pecite še pribl. 3 minute. Začinite jih s soljo in poprom in nemudoma postrezite potresene s parmezanom.

Čas peke: pribl. 3 minute
pribl. 250 kcal na osebo

NAMIG

Podobno lahko uporabite rezine bučk ali jajčevcev. Z Brokolinovim najljubšim pirejem (stran 68) ali pa koščkom popečenega pikantnega sira lahko ta prigrizek postane prava pravcata vegetarijanska glavna jed.



NAMIG

Pulpa paradižnika volovsko srce ima le malo semen, zato te paradižnike prav zlahka popečemo oziroma ocvremo.





Mali gurmanski zavojčki

Za 4 osebe

8 debelejših telečjih medaljonov (à pribl.	8 rezin gnjati
50 g)	1 čebula
1 kislo jabolko	200 ml piščančje
80 g bogatega sira (npr. Ementalec)	jušne osnove
8 lističev žajblja	50 ml smetane
	Sol, poper

Izdelki AMC

HotPan 24 cm
Audiotherm
Quick Cut



pribl. 30 minut



1. Vsak medaljon zarežite tako, da nastane žepek.
2. Jabolko olupite, ga razrežite na četrtine, odstranite pečke in ga narežite na manjše kose. Podobno na osem manjših kosov narežite sir.
3. Vsak medaljon nadevajte s kosom sira, kosom jabolka in žajbljevim lističem, nato vse skupaj ovijte v rezino gnjati. Čebulo olupite in jo drobno nasekljajte v Quick Cutu skupaj s preostankom jabolka.
4. Ob uporabi Audiotherma segrejte ponev HotPan pri najmočnejšem ognju, da kazalnik doseže okence za peko. V ponev položite zavojčke fileja in jo pokrijte s pokrovko.
5. Pri nizkem ognju popecite, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje hrane pri 90 °C. Obrnite meso, vnovič pokrijte s pokrovko in enako pecite na drugi strani, dokler kazalnik vnovič ne doseže točke za obračanje hrane.
6. Vzemite zavojčke fileja iz ponve in jih denite na toplo. Podušite mešanico čebule in jabolka in jo zalijte z jušno osnovo. Pustite, naj pri nizkem ognju rahlo vre še nekaj minut.
7. Omaki dodajte smetano, jo dobro pretlačite in začinite s soljo in poprom.
8. Zavojčke fileja položite v omako, pokrijte s pokrovko in kuhanje pri nizkem ognju pribl. 8 minut.

Čas kuhanja: pribl. 8 minut + 4 minute za peko



Namesto teletine lahko uporabite tudi svinjski file.





Metuljčki v barviti paradižnikovi omaki

Za 4 osebe

500 g mešane zelenjave (npr. korenje, zelena, bučke in paprika)	400 ml zelenjavne jušne osnove
1 čebula	250 g testeninskih metuljčkov (farfalle)
1 strok česna	2 žlici oljčnega olja
1 pločevinka (400 g) nasekljanega paradižnika	2 žlici balzamičnega kisa
	Sol, poper
	100 g naribanega parmezana

Izdelki AMC

Quick Cut
Posoda 20 cm 4.0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

pribl. 30 minut



1. Zelenjavo očistite in jo drobno sesekljajte v Quick Cutu. Čebulo in česen olupite in ju na enak način drobno nasekljajte.
2. Čebulo in česen vsujte v posodo, pokrijte s pokrovko in segrejte na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko s pomočjo Audiotherma. Odkrijte pokrovko in pecite pri 2. stopnji, po malem dodajajte sesekljano zelenjavo in vse skupaj prepražite. Dodajte paradižnik, jušno osnovo in testenine ter vse skupaj dobro premešajte.
3. Namestite na posodo Secuquick softline in jo zaprite. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 1 minuto, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol »soft«.
4. Ko čas kuhanja mine, pustite, da tlak pod Secuquicком samodejno upade; posodo postavite v obrnjeno pokovko.
5. Odstranite Secuquick, dodajte oljčno olje in balzamični kis, začinite s soljo in poprom in postrezite s parmezanom.

Čas kuhanja: pribl. 1 minuto
pribl. 415 kcal na osebo



»NAMIG«

Zahvaljujoč povsem samodejnemu kuhanju z Navigeniom in Secuquick softlinom ter Quick Cutom so ti AMC-jevi recepti »testeninskih enolončnic« res mačji kašelj – zato le kuhatje skupaj z otroki, svojega svetovalca AMC pa povprašajte o dodatnih tovrstnih receptih.





Jabolčni »trifle«

(sladica iz jabolčnih plasti)

Za 6 oseb

3 kisla jabolka
50 g posušenih brusnic
1 zavitek vaniljeve kreme
v prahu (brez kuhanja, za
pribl. 500 ml mleka)
250 ml mleka
250 g kvarka (20 %) ali
rikote
120 g cantuccinov ali
podobnih mandljjevih
piškotkov

Izdelki AMC

Posoda 20 cm 2.3 l
Audiotherm





🕒 pribl. 20 minut (ne vštevši čas ohlajanja)



1. Jabolka olupite, jih razrežite na četrtine in odstranite pečke, nato jih narežite na kose. Mokre kose jabolk denite v posodo in posujte z brusnicami.
2. Segrejte posodo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže okence za zelenjavno in kuhanje pri nizkem ognju pribl. 5 minut, odvisno od vrste jabolk. Pustite, da se pokuhana jabolka ohladijo.
3. Zmešajte zavitek vaniljeve kreme v prahu po navodilih na zavitku, a le s količino mleka, predpisano v tem receptu.
4. Vaniljevo kremo zmešajte z rikoto in jo pustite na hladnem pribl. 30 minut.
5. Cantuccine denite v plastično vrečko in jih z valjarjem grobo zdrobite.
6. V kozarce po plasteh zložite pokuhana jabolka, cantuccine in vaniljevo kremo.
7. Pustite, da se okusi sladice povežajo (pribl. 30 minut) in postrezite.

Čas kuhanja: pribl. 5 minut
pribl. 255 kcal na osebo

Jabolka vsebujejo več kot 30 različnih vitaminov in mineralov, vlaknine in druge rastlinske snovi. Jabolka so zato nepogrešljiva dnevna hrana!

**JABOLKA SO
ZA MOČ!**





NAMIG

S prav malo truda lahko tako spravite skupaj sladico v manj kot 8 minutah. S pomočjo Quick Cuta lahko obe mešanici pripravite brez vseh težav tako rekoč v trenutku – in že imate na mizi hitro, enostavno sladico za nenapovedane obiske.





Cheesecake

 20 minut



Za 8 kosov

Testo:

180 g moke

3 žlice sladkorja

150 g masla

Nadev:

400 g nemastnega

kvarka ali rikote

1 zavojček vaniljevega
sladkorja

2 žlici moke

3 jajca

1 zavojček limonine
lupinice

Nadev iz jagodičevja:

pribl. 300 g mešanega

jagodičevja

3 žlice malinovega ali
ribezovega sirupa

1. Sestavine za testo denite v Quick Cut in jih z nekaj potegi dobro premešajte. Nato jih presujte v posodo.
2. Sestavine za nadev prav tako denite v Quick Cut in jih na enak način premešajte.
3. S pomočjo pokrovke premera 24 cm izrežite iz papirja za peko krog ki je za kaka 2 cm večjega premera (pribl. 28 cm).
4. S pomočjo Audiotherma segrejte posodo na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
5. Papir za peko položite v posodo. Na papir položite 3/4 mase za testo in jo lepo razporedite z žlico. Čeznjo razporedite nadev. Preostalo maso zgnetite v drobljenec, ki ga razporedite po nadevu.
6. Posodo postavite v obrnjeno pokrovko, čeznjo poveznite Navigenio in pecite pri nizki stopnji kakih 8 minut, da zlato porjavi.
7. Pustite, da se nekoliko ohladi, nato vse skupaj vzemite iz posode. Jagodičevje zmešajte s sirupom; še topli ali povsem ohlajeni cheesecake postrezite skupaj z jagodičevjem.

Čas peke: 8 minut
pribl. 330 kcal na kos

Izdelki AMC

Quick Cut

Posoda 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm



Pritlikavi krušni zavitki

pribl. 45 minut



Za 6 kosov

150 g moke
1 ščeppec soli
2 čajni žlički suhega kvasa
20 g sladkorja v prahu
120 ml mleka
20 g raztopljenega masla

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 3.5 l
Navigenio
Audiotherm

1. V posodi zmešajte moko, sol, suhi kvas in sladkor v prahu ter v zmesi napravite jamico.
2. Med mešanjem dodajte mleko in maslo ter znetite vse skupaj v gladko maso. Postavite testo na toplo za kakih 30 minut.
3. Na pomokani površini razvaljajte testo pribl. 1.5 cm debelo in s kozarcem iz njega izrežite pribl. 5 cm velike kroge.
4. S pomočjo pokrovke premera 24 cm izrežite iz papirja za peko krog. Z Audiothermom segrete na Navigeniu posodo pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
5. Posodo postavite v obrnjeno pokrovko, vanjo položite papir za peko, nanj pa ploščke iz testa, ki naj bodo nekoliko vsaksebi.
6. Najprej poveznite na posodo izklopljeni Navigenio in pecite pribl. 5 minut. Nato nastavite Navigenio na nizko stopnjo in pecite do konca še pribl. 3 minute.
7. Pogačice so najboljše še nekoliko mlačne.

Čas peke: pribl. 8 minut
pribl. 170 kcal na kos

NAMIG

S pogačicami postrezite marmelado, za katero najdete recept na 31. strani.







Te krokte
lahko seveda
pripravite tudi
iz zelenjave,
denimo iz bučk!

Piščančji kroketi
2 piščanče prsi
400 g ribjega fileja
(npr. ostriž ali polenovka)
Sol, poper
3 jajca
4 žlice moke
100 g krušnih drobtin
800 ml olja za cvrtje

Rdeča omaka:
1 strok česna
1 šalotka
150 g marelične
marmelade
1 žlica paradižnikove
mezge
Kajenski poper
1 žlica sojine omake
Sol

Bela omaka:
1 manjša čebula
1 trdo kuhanо jajce
2 kumari
1/2 šopka drobnjaka
100 g majoneze
150 g jogurta
1 žlica gorčice
Sol, poper

Izdelki AMC
Quick Cut
HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm



Rdeče-beli piščančji ter ribji kroketi

pribl. 45 minut



1. Za rdečo omako olupite česen in šalotko ter jo drobno sesekljajte v Quick Cutu. Dodajte marelično marmelado ter paradižnikovo mezgo, zmešajte in začinite s kajenskim poprom, sojino omako ter soljo.
2. Za belo omako olupite čebulo in jajce ter ju drobno nasekljajte skupaj s kumaro. Drobnjak drobno narežite. Vse skupaj zmešajte z majonezo, jogurtom in gorčico. Začinite s soljo in poprom.
3. Piščanče prsti in ribji file narežite na za grižljaj velike kose in začinite s soljo in poprom.
4. Jajca razžvrkljajte v globokem krožniku, na poseben krožnik denite drobtine in moko.
5. Piščanca najprej pomokajte, nato ga pomočite v jajce in nazadnje povaljajte v drobtinah.
6. V ponev HotPan vlijte olje, pokrijte s pokrovko in segrejte ob uporabi Audiotherma na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
7. Panirane koščke mesa položite v ponev HotPan, zmanjšajte moč ognja na 2. stopnjo in pokrijte s pokrovko. Cvrite meso, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje pri 90 °C. Krokete na kratko potresite in jih vzemite iz olja, ko zlato porjavijo, nato jih položite na papirnato kuhinjsko brisačko.
8. Enako panirajte kose ribjega fileja in jih ocvrite. Krokete nemudoma postrezite z obema vrstama omake.

Čas cvrtja: vsakokrat pribl. 2 minuti

NAMIG

Zahvaljujoč AMC-jevemu Visiothermu boste imeli popoln nadzor nad primerno temperaturo med cvrtjem, zato boste lahko v enem in istem olju cvrli več različnih sestavin oziroma jedi, ne da bi vas moralo skrbeti, ali se bodo navzele drugega okusa.



Nabodalca:

500 g piščančijh prsi
2 žlici arašidovega olja
Mešanica začimb za
pečenega piščanca

Paprična mešanica:

2 manjši barviti papriki
1 manjša bučka
1 manjša čebula
Sol, poper
Naribana lupinica limone (bio)

Arašidova omaka:

50 g arašidovega masla
50 ml tople piščanče jušne
osnove
Sojina omaka
Med
Kajenski poper

Izdelki AMC

Quick Cut
Posoda 26 cm 1.3 l
Arondo 32 cm



Čarobna nabodalca z barvito arašidovo omako



pribl. 30 minut (ne vštevši čas mariniranja)



1. Piščančje prsi po dolgem narežite na tenke trakove, jih pomešajte z oljem in začimbami, pokrijte in pustite marinirati pribl. 30 minut.
2. Za paprično mešanico očistite papriko in bučke, jih drobno nasekljajte v Quick Cutu in denite v posodo. Čebulo olupite in jo na enak način drobno nasekljajte in posujte po zelenjavi.
3. Segrejte posodo pri najvišji stopnji, da kazalnik doseže okence za zelenjavno in kuhanje pri nizkem ognju pribl. 1 minuto. Začinite zelenjavno s soljo in poprom ter kančkom limonine lupinice.
4. Za arašidovo omako zmešajte arašidovo maslo s toplo jušno osnovo, da dobite gladko zmes in začinite s sojino omako, kančkom medu in ščepcem kajenskega popra.
5. Meso valovite nabodite na štiri nabodalca. Ob uporabi Audiotherma segrejte Arondo pri najvišji temperaturi, da kazalnik doseže okence za peko.
6. Položite nabodalca v Arondo in pokrijte s pokrovko. Pecite pri nizki temperaturi, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje pri 90 °C.
7. Obrnite nabodalca in jih pecite še na drugi strani, da kazalnik vnovič doseže točko za obračanje.
8. Odstranite Arondo z ognja in pustite, da se nabodalca dušijo še kakih 5 minut – odvisno od njihove debeline.
9. Nabodalca postrezite s paprično mešanico in arašidovo omako.

Čas kuhanja: pribl. 1 minuta + 5 minut za peko
pribl. 375 kcal na osebo





Brokolino najljubši pire

30 minut



Za 4 osebe

500 g brokolija
400 g škrobnatega krompirja
20 g masla
200 ml toplega mleka
Sol, poper
Muškatni orešček
2 žlici popraženih pinjol

Izdelki AMC

Posoda 20 cm 2.3 l
Vstavek Combi-sito
Pokrovka 24 cm
Audiotherm

1. Brokoli očistite in ga razlomite na manjša socvetja, krompir olupite in ga narežite na manjše kocke.
2. Krompir še moker vsujte v posodo in nadenj v cedilnem vstavku položite brokoli. Ob uporabi Audiotherma segrejte posodo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže okence za zelenjavno, nato kuhanje pri nizkem ognju pribl. 20 minut.
3. Krompirju dodajte maslo in ga dobro pretlačite. V primerni posodi pretlačite brokoli s toplim mlekom in ga primešajte pretlačenemu krompirju.
4. Začinite pire s soljo, poprom in muškatnim oreščkom in ga postrezite posutega s pinjolami.

Čas kuhanja: pribl. 20 minut

pribl. 185 kcal

JEJMO BROKOLI IN POSTANIMO MOČNI IN VELIKI!

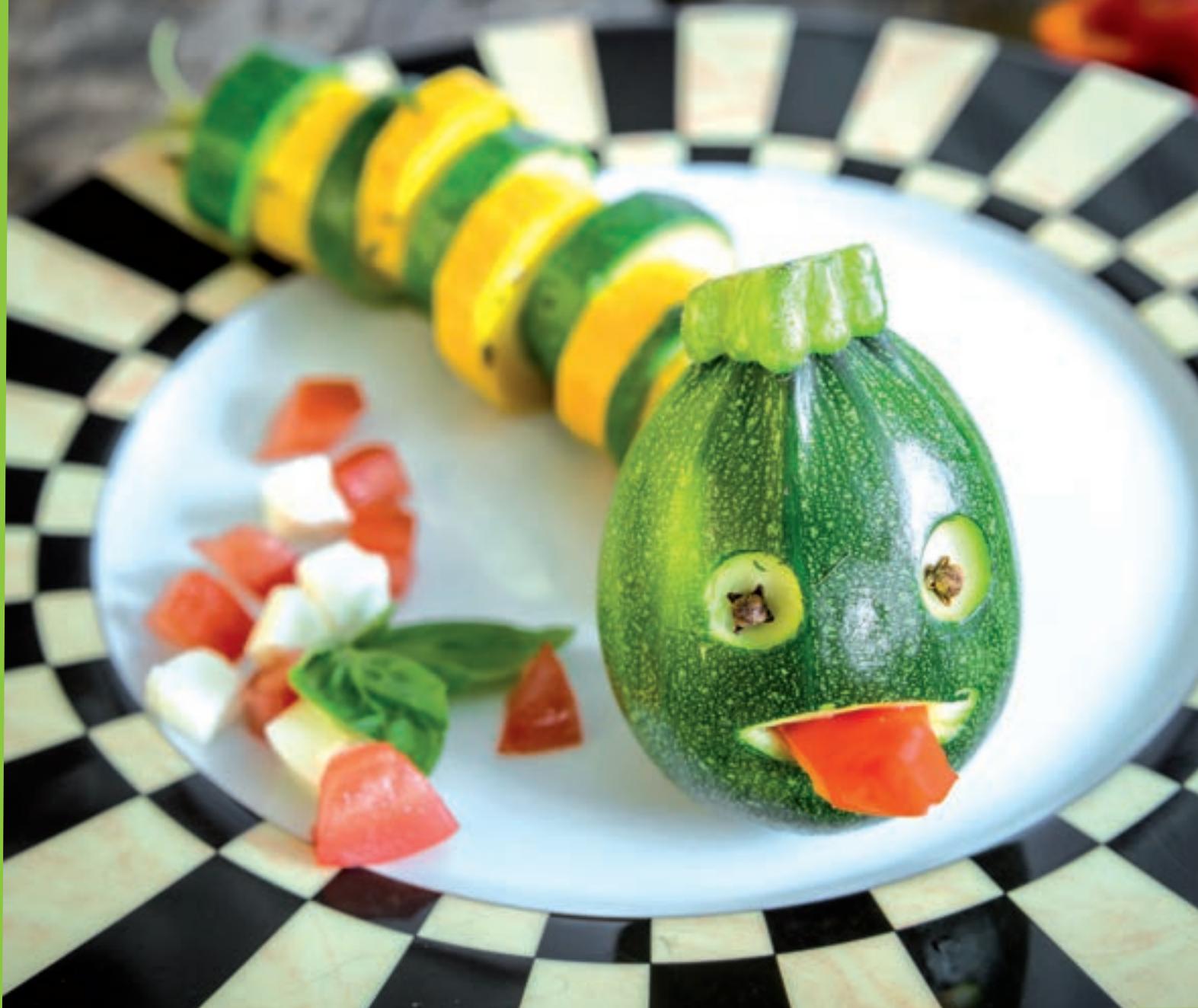
Brokoli vsebuje le malo kalorij, pa zelo veliko koristnih hranljivih snovi, na primer kalcija. Zato je še kako pomemben za zdravo otrokovo rast.





NAMIG

Če želite mehkejši pire, morate krompir pretlačiti s tlačilcem. Druge vrste zelenjave je bolje pretlačiti v mešalniku, če želite doseči kremast učinek. S pomočjo čudežnega cedilnega vstavka AMC je mogoče zelenjavo med kuhanjem prav zlahka ločiti od krompirja in vse skupaj skuhati na eni sami plošči.





Barvita nabodalca z bučkami



pribl. 30 minut



Za 4 osebe

2 manjši rumeni bučki
2 manjši zeleni bučki
2 vejici timijana
2 vejici rožmarina
2 žlici limoninega soka
3 žlice oljčnega olja
Poper
2 paradižnika
1 kepa (125 g) mocarele
Morska sol
3 stebelci bazilike

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 3.5 l
EasyQuick s tesnilom
premera 24 cm
Vstavek Softiera 24 cm
Audiotherm
Navigenio

1. Bučke operite in jih narežite na rezine. Timijan in rožmarin osmukajte ter drobno nasekljajte. Pomešajte rezine bučk, zelišča, limonin sok in oljčno olje ter poper in pustite vse skupaj marinirati kakih 30 minut.
2. Rezine bučk zaporedoma nataknite na štiri lesena bodalca in jih položite v vstavek Softiera.
3. V posodo premera 24 cm in prostornine 3.5 l vlijte vodo (pribl. 150 ml) in povezni te nanjo EasyQuick s tesnilom premera 24 cm. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 3 minute, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol za kuhanje na pari.
4. Med tem operite paradižnik in ga narežite na manjše kocke, odcedite mocarelo in jo prav tako narežite na manjše kocke. Osmukajte baziliko.
5. Nabodalca z bučkami denite na krožnik, dodajte paradižnik in mocarelo, ter začinite s ščepcem morske soli. Okrasite z baziliko in postrezite.

Čas kuhanja: pribl. 3 minute



Če imate doma večji rožmarinov grm, je videti zelo lepo, če namesto nabodalca uporabite večje rožmarinove vejice – iz manjše bučke boste tako mimogrede sestavili zabavno gošenico.



Polnjene palačinke

Z GNJATJO
IN SIROM

Za 6 oseb

Palačinke:

- 4 jajca
- 150 ml mleka
- 150 ml smetane
- 1/2 čajne žličke soli
- 6 žlic moke

Nadev in omaka:

- 50 g orehov
- 3 korenčki
- 1/2 šopka peteršilja
- 20 g masla
- 2 žlici moke
- 250 ml zelenjavne jušne osnove
- 250 ml mleka
- 150 g naribanega pikantnega sira
- 6 rezine kuhanе šunke

Izdelki AMC

- Navigenio
- HotPan 28 cm
- Lonec za mleko
- Posoda 24 cm 3.5 l



pribl. 60 minut



1. Skupaj zmešajte sestavine za palačinke.
2. Ob uporabi Audiotherma segrejte ponev na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko. Izklopite Navigenio, vlijte v ponev pribl. 1/6 mase in jo lepo razporedite.
3. Nastavite Navigenio na 2. stopnjo in ponev pokrijte s pokrovko. Ko kazalnik doseže točko za obračanje pri 90 °C, lahko obrnete palačinko.
4. Pokrijte s pokrovko. Ko kazalnik vnovič doseže točko za obračanje pri 90 °C, je palačinka gotova.
5. Specite preostale palačinke po enakem postopku pri nizkem ognju (po potrebi zvišajte moč ognja za zadnjih nekaj palačink). Primeren trenutek za obračanje palačink je vsakokrat, ko kazalnik doseže točko za obračanje pri 90 °C in vsakokrat so gotove, ko kazalnik vnovič doseže 90 °C.
6. Za nadev nasekljajte v Quick Cutu orehe in jih vzemite ven. Olupite korenje in ga narežite na večje kose. Osmukajte peteršilj in vse skupaj drobno sesekljajte v Quick Cutu.
7. Maslo raztopite v loncu za mleko pri najvišji temperaturi. Ko se maslo prične peniti, dodajte moko in med rednim mešanjem sotirajte. Polagoma umešajte jušno osnovo in mleko. Pustite omako rahlo vreti še kakih pet minut 5 minut, občasno premešajte.
8. V omaki raztopite 100 g sira in jo začinite s soljo in poprom.
9. Na vsako palačinko položite rezino kuhané gnjati, po njej razporedite pribl. 1 žlico korenčkove zmesi in vse skupaj tesno zavijte.
10. Na vroč Navigenio postavite posodo. V posodo vlijte pol sirove omake in vanjo položite polnjene palačinke. Preostalo korenčkovo zmes zmešajte s preostankom sirove omake in to mešanico poljite po palačinkah.
11. Čez vse skupaj potresite nasekljane orehe in preostali sir. Posodo postavite v obrnjeno pokrovko, nanjo poveznite Navigenio in pecite pri nizki temperaturi pribl. 20 minut.

Čas kuhanja: pribl. 15 minut za peko + pribl. 20 minut za gratiniranje
pribl. 450 kcal na osebo



Sadni grižljajčki s stracciatellino pomako



pribl. 60 minut



Za 6 oseb

Stracciatellina pomaka:

300 g grškega jogurta
30 g čokoladnih
kosmičev
1 zavojček vaniljevega
sladkorja

Sadni grižljajčki:

1 banana (ne prezrela)
1 čvrst mango
200 g svežega
ananasa
1 kiselkasto jabolko
3 žlice limoninega
soka
2 jajci
5 žlic moke
100 g krušnih drobtin
50 g kokosove moke
800 ml olja za cvrtje

Izdelki AMC

HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm

Stracciatellina pomaka:

1. Jogurt pomešajte s koščki čokolade in vaniljevim sladkorjem; postavite na hladno.
2. Sadje olupite in izkoščičite. Vse skupaj narežite na za grižljaj velike kose.
3. Koščke banane in jabolka pomešajte z limoninim sokom.
4. Jajca razžvrkljajte v globokem krožniku, na poseben krožnik vsujte moko in na tretji krožnik drobtine, pomešane s kokosovo moko.
5. Olje za cvrtje vlijte v ponev HotPan, pokrijte s pokrovko in s pomočjo Audiotherma segrejte na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
6. Koščke jabolka in banane osušite s pomočjo papirnate kuhinjske brisačke. Koške sadja najprej pomokajte, zatem jih pomočite v jajce, nazadnje pa jih povajljajte v mešanici drobtin.
7. Prvi del paniranega sadja položite v ponev HotPan, zmanjšajte moč gretja na 2. stopnjo in pokrijte s pokrovko. Cvrte, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje pri 90 °C.
8. Odkrijte pokrovko in obrišite z nje morebitni kondenz. Sadje nekoliko pretresite in ga vzemite iz olja, ko zlato porjavi.
9. Pustite, da se ocvrto sadje dobro odcedi na kuhinjski brisački in na enak način ocvrite preostalo sadje. Pustite, da se ocvrto sadje nekoliko ohladi in postrezite s stracciatellino pomako.

Čas cvrtja: pribl. 2 minuti na kos
pribl. 315 kcal na osebo





Oreščica in njen hrustljavo sveži zajtrk za moč

Za 6 oseb

Hrustljavi muesli:	20 g amarantovih kosmičev	Mešanica jogurta in sadja:
70 g orehov	20 g pirinj kosmičev	500 g izbranega svežega jagodičevja
2 žlici kokosove moke	30 g ovsenih kosmičev	500 g nemastnega jogurta
3 žlice lanenega semena	1 žlica kokosovega olja	100 ml mleka
2 žlici bučnih semen	1 žlica medu	3 žlice tekočega medu ali javorovega sirupa
	1 čajna žlička cimeta	

Izdelki AMC

Quick Cut
Posoda 24 cm 3.5 l
Navigenio

NAMIG

Sadje lahko izberete po okusu in glede na letni čas – enako okusne kot jagodičevje so lahko breskve, marelice, slive, rezine banan, jabolk in hrušk – vse leto imate na voljo celo vrsto alternativ.



 pribl. 25 minut



1. Orehe denite v Quick Cut in jih grobo nasekljajte, nato jih vsujte v posebno posodo skupaj z ostalimi sestavinami do vključno s pirinimi kosmiči.
2. Segrejte kokosovo olje, ga pomešajte z medom in cimetom in to mešanico prilijte mešanici granole ter vse skupaj dobro premešajte. S pomočjo pokrovke premera 24 cm iz papirja za peko izrežite krog.
3. Ob uporabi Audiotherma segrejte na Navigeniu posodo pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko. V posodo položite papir za peko, po njem razporedite granolo in posodo postavite v obrnjeno pokrovko.
4. Na posodo poveznite Navigenio in ga nastavite na nizko moč gretja. Po pribl. 30 sekundah premešajte mešanico granole in ponavljajte postopek tako dolgo, da ta enakomerno zlato porjavi.
5. Granolo vzemite iz posode in pustite, da se ohladi.
6. Jagodičevje očistite in ga razporedite po posodicah. Pomešajte jogurt z mlekom in medom oziroma javorovim sirupom.
7. Mešanico jogurta postrezite z granolo in jagodičevjem.

Čas peke: pribl. 3 minute
pribl. 325 kcal na osebo

Orehi so odlična izbira za to granolo, ker vsebujejo veliko omega-3 maščobnih kislin: te so še kako pomembne za bistro glavo!





Sendvič z avokadom

10 minut



Za 4 sendviče

8 rezin toast
4 čajne žličke
kremnega sira ali štiri
rezine sira
Kreša, kalčki ali solata
(npr. romana)
1 paradižnik
1 avokado

Izdelki AMC

Arondo 28 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Vse štiri kose toasta premažite s kremnim sirom ali nanje položite rezine sira. Položite nanje krešo ali kalčke oziroma solato. Paradižnik narežite na tenke rezine; po eno položite na vsak kos toasta.
2. Izkoščičite avokado, izdolbite pulpo z žlico in jo razporedite po toastih.
3. Preostale štiri rezine toasta položite na vrh sendvičev in jih dobro stisnite skupaj.
4. Segrejte ponev Arondo na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko; uporabite Audiotherm. V ponev položite sendviče, izklopite Navigenio in ponev pokrijte s pokrovko.
5. Po 1 minuti obrnite sendviče in jih vnovič pokrijte s pokrovko. Po kakih 5 minutah, ko bo rdeči kazalnik na Visiothermu dosegel okence za zelenjavno, bodo popečeni kruhki zlato rjavi in hrustljavo zapečeni.

Čas kuhanja: 7 Minut

pribl. 205 kcal na sendvič



Oreščica ima najraje sendvič s kremnim sirom, malce kreše, paradižnikom in avokadom.



NAMIG

Najbolje bo, če uporabite polnozrnati kruh; okus ima po oreščkih in vsebuje veliko dragocenih vlaknin.





Njoki po bolonjsko

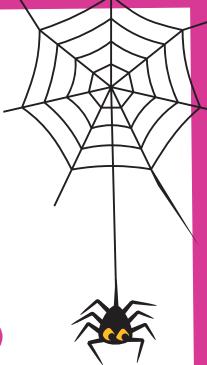
Za 4 osebe

- | | |
|--------------------------------|--|
| Bučni njoki: | 400 g nasekljanih paradižnikov (v pločevink) 250 ml močne jušne osnove |
| 500 g buče | 1 čajna žlička posušenih italijanskih začimb |
| Sol | Sol, poper |
| 175 g moke in moka za gnetenje | Kajenski poper |
| | Oljčno olje |
| Bolonjska omaka: | Nariban parmezan |
| 2 čebuli | |
| 1 strok česna | |
| 3 stebla zelene | |
| 2 korenčka | |
| 400 g mlete govedine | |
| 2 žlici paradižnikove mezge | |

Izdelki AMC

- Posoda 24 cm 3.5 l
Navigenio
Audiotherm
Quick Cut
Eurasia 24 cm





pribl. 90 minut



1. Bučo olupite, odstranite semena in jo narežite na večje kose.
2. S pomočjo pokrovke premera 24 cm iz papirja za peko izrežite krog. Ob uporabi Audiotherma segrejte na Navigeniu posodo pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
3. V posodo položite papir za peko, nanj položite kose buče in postavite posodo v obrnjeno pokrovko.
4. Na posodo poveznite Navigenio in pecite bučo na nizki stopnji pribl. 25 minut, odvisno od velikosti kosov in vrste buče.
5. Olupite čebulo, česen in korenje, ocistite zeleno in vse skupaj po porcijah dobro sesekljajte v Quick Cutu.
6. Segrejte posodo Eurasia pri najmočnejšem ognju, da kazalnik doseže okence za peko in popecite mleto meso pri nizkem ognju, da postane drobljivo.
7. Dodajte mešanico zelenjave in čebule in vse skupaj podušite. Umešajte paradižnikovo mezgo in na kratko sotirajte. Dodajte sesekljani paradižnik in jušno osnovno ter dobro premešajte.
8. Segrejte posodo pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže okence za zelenjavko, nato kuhanje pri nizkem ognju pribl. 20 minut.
9. Iz posode vzemite bučo, jo odcedite in dobro pretlačite, nato pustite, da se ohladi.
10. V bučni pire umešajte pribl. 1.5 čajne žličke soli; pire znetenite z moko v gladko in gnetljivo testo.
11. Na delovni površini, ki ste jo pomokali, oblikujte testo v kačico, ki jo razrežite na manjše kose; te nato z vilicami oblikujte v njoke.
12. V primerno posodo vlijte zadostno količino vode. Zavrite jo, posolite in skuhajte njoke po delih v nepokriti posodi; kuhanje jih le tako dolgo, da priplavajo na površje.
13. Njoke s penovko poberte iz vode in postavite na toplo. Skuhajte preostale njoke na enak način.
14. Bolonjski omaki dodajte posušene začimbe, jo začinite z oljčnim oljem in začimbami do pikantnega in postrezite skupaj z njoki iz noči čarovnic in parmezanom.

Čas kuhanja: pribl. 25 minut za peko + pribl. 20 minut
pribl. 440 kcal na osebo



Čarobni vrt s hrustljavo sirovo skorjico

pribl. 30 minut



Za 4 osebe

Zelenjava:

4 korenčki
1 bučka
1 rumena paprika
1 manjša cvetača

Sirova skorjica:

50 g hrustljavega kruha
(ali slani krekerji)
3 žlice oljčnega olja
50 g parmezana
50 g mandlijevih lističev

Izdelki AMC

Posoda 20 cm 2.3 l
Navigenio
Audiotherm
Quick Cut

1. Odupite korenje, očistite bučko in papriko in vse skupaj narežite na trakove. Očistite cvetačo in jo razlomite na manjša socvetja.
2. Zelenjavno pomešajte in jo še mokro vsujte v posodo. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 15 minut, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol za zelenjavno.
3. Razlomite kruh ali krekerje na kose in jih v Quick Cutu grobo nasekljajte. Dodajte oljčno olje, parmezan in mandlje ter premešajte.
4. Hrustljavo mešanico razporedite po zelenjavi in postavite posodo obrnjeno pokrovko. Poveznite Navigenio na posodo in gratinirajte pri močnem ognju pribl. 5 minut.

Čas kuhanja: pribl. 15 minut + pribl. 5 minut za gratiniranje

pribl. 265 kcal na osebo







Za 4 osebe

100 g soje za mleto zmes
(ali pribl. 400 g že kuhané mleté soje - zamrznjene)
1 čebula
1 strok česna
2 korenčka
400 g rjavega fižola (v pločevinksi)
80 g koruze (v pločevinksi)
2 žlici paradižnikove mezge
400 g nasekljanega paradižnika
(v pločevinksi)
250 ml močne jušne osnove
Sol, poper
Kajenski poper
Mleti koriander
8 tortilj (pšeničnih ali koruznih)

Izdelki AMC

Quick Cut
GourmetLine 24 cm
EasyQuick s tesnilom premera 24 cm
Vstavek Combi-sito



Namig za vse tiste, ki brezmesne različice še ne poznajo: poskusite jo vsaj enkrat – dobro začinjena »sin carne« različica je vsaj tako okusna kot mesna varianta. Če pa le ne morete brez mesa, lahko namesto soje uporabite pribl. 400 g mlete govedine.



Fajitas sin carne

(fajite brez mesa)

 pribl. 45 minut



1. Zavrite pribl. 1.5 l vode in jo prelijte čez sojo, nato pustite, da se soja namaka pribl. 10 minut (upoštevajte navodila na zavojčku). Nato jo vlijte v cedilo in dobro ožemite. Vnaprej pripravljena soja, opisana pod 4. točko, je prav tako dobra.
2. Olupite čebulo, česen in korenje, narežite na večje kose in drobno nasekljajte v Quick Cutu. V cedilu odcedite in sperite fižol, odcedite koruzo.
3. Mešanico s čebulo vsujte v posodo GourmetLine, poveznite nanjo EasyQuick s tesnilom premera 24 cm in z Audiothermom segrejte na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
4. Odstranite EasyQuick in prepražite mešanico pri 2. stopnji. Dodajte sojo in vse skupaj na kratko prepražite. Dodajte fižol in koruzu, umešajte paradižnikovo mezgo.
5. Dodajte nasekljani paradižnik in jušno osnovo in vse skupaj dobro premešajte. Začinite s soljo, poprom kajenskim poprom in koriandrom.
6. Pokrijte z EasyQuickom, nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 10 minut, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol za kuhanje na pari.
7. Iz papirja za peko izrežite krog in ga položite v vstavek combi-sito. Tortilje posamič vzemite iz zavitka in jih eno za drugo naložite v vstavek. Odstranite EasyQuick in vstavite combi-sito v posodo. Poovnvo poveznite EasyQuick na posodo, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 1 minuto, pritrdite in zavrtite, dokler se ne pojavi simbol za kuhanje na pari.
8. Čili začinite in postrezite skupaj s tortiljami ter ostalimi sestavinami kot priloga (gl. namig).

Čas kuhanja: pribl. 11 minut
pribl. 480 kcal na osebo

NAMIG

Fajite lahko postrežete s poljubnimi barvitimi sestavinami: npr. naribanim sirom po okusu, solato ledenko v kosih, koščki avokada, kislo smetano in trakovi rdeče paprike.



Za 4 kose

250 g moke
2 žlici suhega
kvasa
125 ml mlačnega
mleka
20 g sladkorja
1 čajna žlička soli
25 g mehkega

masla
1 jajce
1 rumenjak
Maslo za mazanje

Nadev:
1 manjša
pločevinka tunine
(odcejene)
1 paradižnik
1 stebelce
peteršilja

Priloga:
100 g kumare
200 g grškega
jogurta
Sveža zelišča
(npr. peteršilj in
koper)
Sol in poper

Izdelki AMC

GourmetLine 24 cm 5.0 l
Vstavek Softiera 24 cm
EasyQuick s tesnilom premera 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Quick Cut

Tunini cmočki z jogurtovo omako

 pribl. 60 minut



1. Za kvašeno testo znetite moko s kvasom, mlekom, sladkorjem, soljo, maslom in jajcem ter rumenjakom v gladko maso. Pokrijte in pustite stati na toplem pribl. 30 minut.
2. Za nadev razdrobite tunino z vilicami, narežite paradižnik na drobne kocke in nasekljajte poteršilj. Vse to zmešajte skupaj in začinite s soljo in poprom.
3. Testo razdelite na štiri dele, ga sploščite z dlanjo in nadevajte s po pribl. dvema žlicama tunine mešanice. Testo prepognite čez nadev in oblikujte v cmoček.
4. Namastite vstavek Softiera premera 24 cm z maslom in vanj položite polnjene cmočke.
5. V posodo vlijte vodo (pribl. 150 ml) in vanjo položite vstavek Softiera. Namestite EasyQuick s tesnilom premera 24 cm in postavite posodo na Navigenio. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 15 minut, ga priklopite in zavrtite v položaj, ko se prikaže simbol za kuhanje na pari.
6. Za prilogoperite kumaro in jo narežite na pribl. 4 cm dolge kose in drobno nasekljajte v Quick Cutu. Osmukajte zelišča in jih sesekljajte skupaj s kumaro. Umešajte jogurt ter začinite s soljo in poprom.
7. Ko poteče čas kuhanja, odstranite vstavek Softiera. Cmočke razpolovite in jih postrezite z jogurtovo omako.

Čas kuhanja: 15 minut
pribl. 460 kcal na kos



Pečene testenine s špinačo

 pribl. 25 minut



Za 4 osebe

250 g testenin
(npr. makaronov)
450 ml zelenjavne
jušne osnove
200 g zamrznjene
špinače
150 ml rikote
1 jajce
Sol, poper
Muškatni orešček
100 g naribanega
sira

Izdelki AMC

Posoda 24 cm
3.5 l
Secuquick
softline 24 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Testenine in jušno osnovo denite skupaj v posodo. Na vrh denite zamrznjeno špinačo.
2. Namestite Secuquick softline in zaprite posodo. Nastavite Navigenio na samodejni program »A«, vnesite v Audiotherm čas kuhanja 5 minut, ga priklopite in zavrtite, da se prikaže simbol »soft«.
3. Ko čas kuhanja poteče, znižajte tlak pod Secuquickom.
4. Odstranite Secuquick, zmešajte rikoto in jajce in ju umešajte k testeninam. Začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom. Potresite s sirom.
5. Posodo postavite v obrnjeno pokrovko, poveznite nanjo Navigenio in pri visoki stopnji gratinirajte kakih 6 minut, da jed zlato porjavi.

Čas kuhanja: pribl. 5 minut + pribl. 6 minut za gratiniranje
pribl. 450 kcal na osebo



Malce nasekljanih orehov s sirom po vrhu testenin bo prispevalo k hrustljavosti skorjice, poleg tega pa vsebujejo tudi dragocene maščobne kisline, vitamin E in magnezij.

Krušna kita z orehi

 pribl. 60 minut (ne vštevši čas, ko testo stoji)

Testo:

125 ml mleka
50 g masla
250 g moke
 $\frac{1}{2}$ zavojčka suhega kvasa
60 g sladkorja
1 ščepec soli

Nadev:

100 g orehov
1 jajce
1 zavojček vaniljevega sladkorja
2 žlici sladkorja
2 žlici smetane

Izdelki AMC

Lonček za mleko 16 cm
Quick Cut
GourmetLine
20 cm 2.6 l
Navigenio

1. V loncu za mleko nekoliko segrejte mleko in maslo, v posodi zmešajte moko s suhim kvasom in v mešanici napravite jamico.
2. Dodajte sladkor in sol, prilije mlačno mleko in vse skupaj zgnetite v gladko testo. Pokrijte in postavite na toplo, da testo občutno naraste.
3. Za nadev v Quick Cutu drobno nasekljajte orehe in jih zmešajte z ostalimi sestavinami. Testo razvaljajte v pravokotnik, nanj namažite nadev in ga zavijte.
4. Iz papirja za peko izrežite krog (\varnothing 20 cm) in ga položite v posodo GourmetLine. Testeni zavitek po dolgem prerežite po sredi in obe polovici prepletite med seboj tako, da bo prerezani del gledal navzgor. Robove dobro zatisnite.
5. Kito položite v GourmetLine. Ploščo vklopite na nizko stopnjo gretja in na posodo poveznite Navigenio, nastavljen na nizko moč. Pecite kito iz kruha pribl. 25 minut, da zlato porjavi.
6. Kruh vzemite iz posode in ga pustite, da se ohladi. Najboljši je še rahlo topel.

Čas peke: pribl. 25 minut
pribl. 325 kcal na osebo



Poleg orehov se k temu kruhu odlično podajo tudi lešniki in mandlji – ti so bogati z vitaminom E in beljakovinami, zato so med drugim pomembni za koncentracijo in delovanje mišic.



Stolpiči iz palačink

 pribl. 30 minut (ne vštevši čas, ko masa stoji)

Za 12 stolpičev

Masa za palačinke:

200 g moke
2 čajni žlički
pecilnega praška
1 ščepec soli
2 jajci
150 ml smetane
150 ml mleka

Nadev:

50 g marmelade ali
jabolčne čežane
100 g svežega
jagodičevja (npr.
malin, jagod ali
borovnic)
100 g kvarka ali
rikote

Izdelki AMC

HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Moko in pecilni prašek presejte v posodo, dodajte sol in jajca. Z mlekom in smetano zmešajte, da dobite gladko maso. Pokrijte in pustite stati pribl. 30 minut.
2. Na Navigeniu pri 6. stopnji segrejte HotPan premera 28 cm, da kazalnik doseže okence za peko; uporabite Audiotherm. Izklopite Navigenio.
3. Z žlico vlijte v Hot Pan 6 majhnih palačink. Nastavite Navigenio na 2. stopnjo, pokrijte s pokrovko in pecite palačinke na prvi strani, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje pri 90 °C. Obrnite mini palačinke, ponovno pokrijte s pokrovko in pecite do konca – ko kazalnik vnovič doseže 90 °C.
4. Preostalo maso na enak način porabite do konca. Primeren trenutek za obračanje palačink je vsakokrat, ko kazalnik doseže točko za obračanje pri 90 °C in vsakokrat so gotove, ko kazalnik vnovič doseže 90 °C. Po potrebi nekoliko zvišajte moč ognja na Navigeniu.
5. Mini palačinke postavite na toplo; postrezite jih tako, da sestavite male stolpiče z nadevom po lastni izbiri.

Čas peke: pribl. 2 minuti

NAMIG

Naj otroci izberejo nadev in ga premažejo po palačinkah! Marmelada, jabolčna čežana, sveže sadje, kvark ... kreativnost nima meja. Če se želite s stolpiči še bolj zabavati, imejte pri roki še čokoladne drobtinice, cimetov sladkor, nasekljane pražene lešnike, arašidovo maslo ali lešnikovo kremo. Otroci vam bodo hvaležni!





Omlete za zaspance

Za 4 osebe

120 g kuhane gnjati
2 paradižnika
100 g gob
1/2 šopka drobnjaka
6 jajc
6 žlic mleka
Sol, poper

Muškatni orešček
2 žlici raztopljenega
masla ali olja
2 žlici naribanega
sira

Izdelki AMC
HotPan 24 cm
Navigenio
Audiotherm





pribl. 20 minut



1. Grnjat narežite na drobne kocke, paradižnik operite in ga narežite na drobne kocke, gobe očistite s ščetko ali brisačko in jih prav tako narežite na kocke. Drobniak drobno nasekljajte. Sestavine temeljito premešajte.
2. Jajca penasto umešajte z mlekom, začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom, ter umešajte maslo ali olje.
3. S pomočjo Audiotherma segrejte ponev HotPan na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
4. V ponev vlijte polovico jajčne mase, dodajte ostale sestavine in žlico sira.
5. Ponev HotPan postavite na odporno površino in nanjo poveznite Navigenio. Pecite pri nizki stopnji pribl. 5 minut, da omleta zlato porjavi.
6. Ponev ponovno postavite na Navigenio pri 6. stopnji, vzemite iz nje prvo omleto in jo denite na toplo.
7. Po zgoraj opisanem postopku v ponev vlijte preostanek jajčne mase in ostalih sestavin in po omleti razporedite preostali sir.
8. HotPan vnovič postavite na odporno površino in nanjo poveznite Navigenio, nato drugo omleto na enak način pri nizki stopnji pecite še pribl. 5 minut, da zlato porjavi.
9. Omleti razpolovite ali razrežite na četrtnine in takoj postrezite.

Čas za gratiniranje: pribl. 5 minut na omleto
pribl. 254 kcal na osebo



ZA MALE DUHCE



NAMIG

Buča ni le idealna za pripravo slastne juhe, vsebuje tudi dragocena hraniila, npr. beta-karoten (provitamin A), minerale, kot je kalij, in železo, pa tudi veliko nasitnih vlaknin.



Juha za žur

pribl. 45 minut



Za 8 oseb

Juha:

1.2 kg buče (npr.
muškatne buče)

1 čebula

800 ml piščančje

jušne osnove

100 ml smetane

Sol, poper

Muškatni orešček

5 stebelc peteršilja

Cmočki iz mletega
mesa:

1 manjša čebula

1 banana

300 g mletega mesa

Sol, poper

Kari

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 5.0 l

HotPan 28 cm

1. Bučo olupite in narežite na kocke. Čebulo olupite in drobno nasekljajte. Bučo še mokro vsujte v posodo; s pomočjo Audiotherma jo segrejte pri najvišjem ognju, da kazalnik doseže okence za zelenjavno. Pri nizkem ognju kuhatje pribl. 15 minut.
2. Ko mine čas kuhanja, prilijte jušno osnovo in smetano ter vse skupaj dobro pretlačite z mešalnikom. Začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom.
3. Za cmočke iz mletega mesa olupite čebulo in jo drobno nasekljajte. Olupite banano ter jo dobro zmečkajte z vilicami. Čebulo in banano temeljito premešajte z mletim mesom ter pikantno začinite.
4. Oblikujte manjše cmočke iz mase mletega mesa. Segrejte ponev HotPan pri najvišji stopnji, da kazalnik doseže okence za peko, v ponev položite cmočke, pokrijte s pokrovko in pecite pri nizki stopnji, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje pri 90 °C.
5. Cmočke obrnite, vnovič pokrijte s pokrovko in pustite, da se na izklopljenem štedilniku dušijo še pribl. 6 minut, odvisno od njihove velikosti.
6. Osmukajte peteršilj in ga drobno nasekljajte. Juho vlijte na krožnike, na vsak krožnik dodajte še 2-3 cmočke, dodajte žlico smetane in malce karija. Postrezite potreseno s peteršiljem.

Čas kuhanja: pribl. 15 minut + pribl. 8 minut za peko
pribl. 165 kcal na osebo





Domači hamburger

pribl. 40 minut



Za 4 osebe

1 paradižnik
2 kumari
1 manjša čebula
1 strok česna
300 g mletega meso
1 čajna žlička gorčice
Sol, poper
4 štručke za hamburger
4 čajne žličke majoneze
z jogurtom
4 listi solate
4 čajne žličke kečapa
4 manjše rezine sira

Izdelki AMC

HotPan 28 cm
Audiotherm

- Operite paradižnik in ga narežite na zelo tenke rezine, kumare po dolgem narežite na rezine.
- Olupite čebulo in česen in ju v Quick Cutu zelo drobno nasekljajte. Zgnetite mleto meso in čebulo s česnom, začinite z gorčico ter soljo in poprom. Mleto meso oblikujte v štiri ploščke.
- Segrejte ponev HotPan premera 28 cm pri najvišji stopnji, da kazalnik doseže okence za peko; uporabite Audiotherm. Nato moč znižajte na nizko, položite meso v ponev, pokrijte s pokrovko in pecite, dokler kazalnik ne doseže točke pri 90 °C. Meso obrnite, pokrijte s pokrovko, izklopite štedilnik in pecite, dokler kazalnik vnovič ne doseže točke za obračanje pri 90 °C. Odstavite ponev in pustite, da se meso pokuha do konca še pribl. 5 minut.
- Prerežite štručke za hamburger in jih po želji rahlo popecite. Vsak spodnji del premažite z žličko majoneze, položite nanj list solate, na to pa še rezine kumare in paradižnika.
- Na vse to položite še vroče meso, čez meso pa položite po eno rezino sira. Premažite s kečapom, pokrijte z zgornjim delom štručke in takoj postrezite.

Čas peke: pribl. 8 minut

pribl. 475 kcal na osebo

NAMIG

Za zdrave domače hamburgerje izberite nemastno meso po okusu. Po zaslugu AMC-jeve ponve HotPan je mogoče brez vseh težav popeči tudi zrezke iz mletega piščančjega mesa brez vsake dodane maščobe za peko.







Gusarski file s hrustljavimi luskami

pribl. 30 minut



Za 4 osebe

1 manjša, drobna bučka
3 manjši škrobnati krompirji
4 kosi fileja bele ribe (npr. polenovke, po pribl. 120 g)
2 žlici raztopljenega masla
Sol, poper
100 g kremnega sira z zelišči
3 žlice naribanega parmezana
1 rumenjak
1 vejica rožmarina

Izdelki AMC

Posoda 24 cm 3.5 l
Navygenio
Audiotherm

1. Očistite bučko, olupite krompir in vse skupaj narežite na tenke rezine.
2. Osušite ribji file in ga položite na list papirja za peko. Po eni strani kose fileja premažite z maslom, jih obrnite in začinite s soljo in poprom.
3. Kremni sir zmešajte s parmezanom in rumenjakom in s to mešanico premažite kose fileja. Rezine bučk in krompirja položite čez kose fileja v vzorcu lusk. »Luske« premažite s preostalim maslom.
4. S pomočjo Audiotherma segrejte na Navigeniu posodo pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
5. Posodo postavite na obrnjeno pokrovko, vanjo položite fileje in nanjo poveznite Navigenio.
6. Ribo pecite pri višji stopnji 5 minut, da zlato porjavi.
7. Osmukajte rožmarin, ga potresite po ribi in postrezite.

Čas peke: pribl. 5 minut

pribl. 280 kcal na osebo





Krompirjev burger s solato iz mini paradižnikov



pribl. 60 minut

(ne vštevši čas, ko se sestavine hladijo)



Za 4 osebe

Krompirjev burger:

500 g škrobnatega krompirja
1 čebula

100 g sveže špinače

1 jajce

30 g naribanega parmezana

60 g krušnih drobtin

Sol

1 ščeppec muškatnega oreščka
3 čajne žličke masla

Solata iz mini

paradižnikov:

500 g češnjevcev

1 mlada čebula

2 žlici oljčnega olja

1 žlica balzamičnega kisa

Sol, poper

Izdelki AMC

Quick Cut

HotPan 28 cm

1. Krompir dobro operite in ga hitro skuhajte v vstavku Softiera pod Secuquick softlinom – pribl. 15 minut, odvisno od velikosti krompirja. Krompir olupite, pustite, da se ohladi in ga pretlačite ali grobo naribajte.
2. Čebulo olupite, špinačo očistite in ju po manjših porcijah drobno sesekljajte v Quick Cutu.
3. Krompir, špinačno mešanico, jajce, parmezan in drobtine zgnetite skupaj in dobro začinite s soljo in muškatnim oreščkom.
4. Iz te mešanice oblikujte osem debelih burgerjev in jih ohladite. Češnjevce očistite in jih razpolovite ali razrežite na četrtrine, mlado čebulo očistite in narežite na drobne obročke.
5. Češnjevce in čebulo zmešajte z oljem in balzamičnim kisom. Začinite s soljo in poprom.
6. V ponev HotPan denite malce masla in jo segrejte pri najmočnejšem ognju. Ko se prične maslo peniti, ga z vrtenjem lepo razporedite po ponvi, nato v ponev položite burgerje.
7. Pokrijte s pokrovko in pecite pri najmočnejšem ognju, da kazalnik doseže okence za peko, nato zmanjšajte moč in pecite naprej pri nizkem ognju, dokler kazalnik ne doseže točke za obračanje pri 90 °C. Burgerje obrnite in jih pecite na drugi strani, dokler kazalnik vnovič ne doseže 90 °C.
8. Preverite, ali so burgerji že zlato porjaveli in jih po potrebi pecite še nekaj minut. Postrezite jih s paradižnikovo solato.

Čas peke: pribl. 10 minut
pribl. 300 kcal na osebo





Bananin sladoled in češnjevo-kokosov sladoled



15 za vsako vrsto sladoleda
(ne vštevši čas, ko se ohlaja)



Za 6 kosov vsakega sladoleda

Bananin sladoled:

1 manjša banana
250 g kvarka (20 %)
ali rikote
50 g smetane
40 g kosmov
čokolade

Češnjevo-kokosov sladoled:

30 g čokoladnega
preliva
100 g odcejenih višenj
(vloženih)
250 ml kokosovega
mleka
100 g mascarponeja
50 g češnjeve
marmelade

Izdelki AMC
Quick Cut

Bananin sladoled:

1. Banano olupite, jo narežite na večje kose in jo sesekljajte v Quick Cutu.
2. Banano umešajte v kvark ali rikoto s smetano. Iz Quick Cuta odstranite rezilo in umešajte še kosme čokolade.
3. Bananino mešanico vlijte v modelčke za lučke in jih zaprite s pokrovčki.
4. Modelčke postavite v zamrzovalnik in jih pustite na hladnem vsaj 6 ur, najbolje kar čez noč.

Češnjevo-kokosov sladoled:

1. Pripravite čokoladni preliv po navodilih na embalaži in ga vlijte v modelčke za lučke. Še preden se masa zgosti, modelčke občasno pretresite, da se oblikujejo čokoladni stožci.
2. V Quick Cutu drobno nasekljajte višnje.
3. K višnjam primešajte mascarpone, kokosovo mleko in marmelado.
4. Maso vlijte v modelčke (čokoladne stožce) in jih zaprite s pokrovčki.
5. Modelčke postavite v zamrzovalnik in jih pustite na hladnem vsaj 6 ur, najbolje kar čez noč.

pribl. 120 kcal na kos



Vafiji

Za 6 oseb

4 jajca	60 g sladkorja
1 ščepec soli	1 zavojček limonine lupinice
125 g mehkega masla	250 g moke

1 ščepec pecilnega praška
150 ml mleka

Izdelki AMC

Ponev Arondo 28 cm
Navigenio
Audiotherm



pribl. 40 minut

-
1. Ločite beljake od rumenjakov in stolcite beljake s ščepcem soli v trd sneg.
 2. Zmešajte maslo, sladkor in limonino lupinico v penasto zmes in dodajte rumenjake. Zmešajte moko in pecilni prašek in ju počasi umešajte med postopnim prilivanjem mleka.
 3. Nazadnje previdno umešajte sneg iz beljakov.
 4. S pomočjo Audiotherma segrejte ponev Arondo na Navigeniu pri 6. stopnji, da kazalnik doseže okence za peko.
 5. Zmanjšajte moč na 2. stopnjo, v ponev vlijte maso za kakih 6 manjših vafijev in pokrijte s pokrovko.
 6. Prve vafije pecite, dokler kazalnik ne doseže okanca za peko. Vafije obrnite in vnovič pokrijte s pokrovko. Vafiji so gotovi, kazalnik doseže točko za obračanje pri 90 °C.
 7. Prvo skupino vafijev vzemite iz ponve, vanjo vlijte maso za nove vafije, pokrijte s pokrovko in pecite po enakem postopku. Primeren trenutek za obračanje je pri 90 °C. Ko rdeči kazalnik doseže točko za obračanje pri 90 °C, so vafiji gotovi.

Čas peke: pribl. 2 minuti

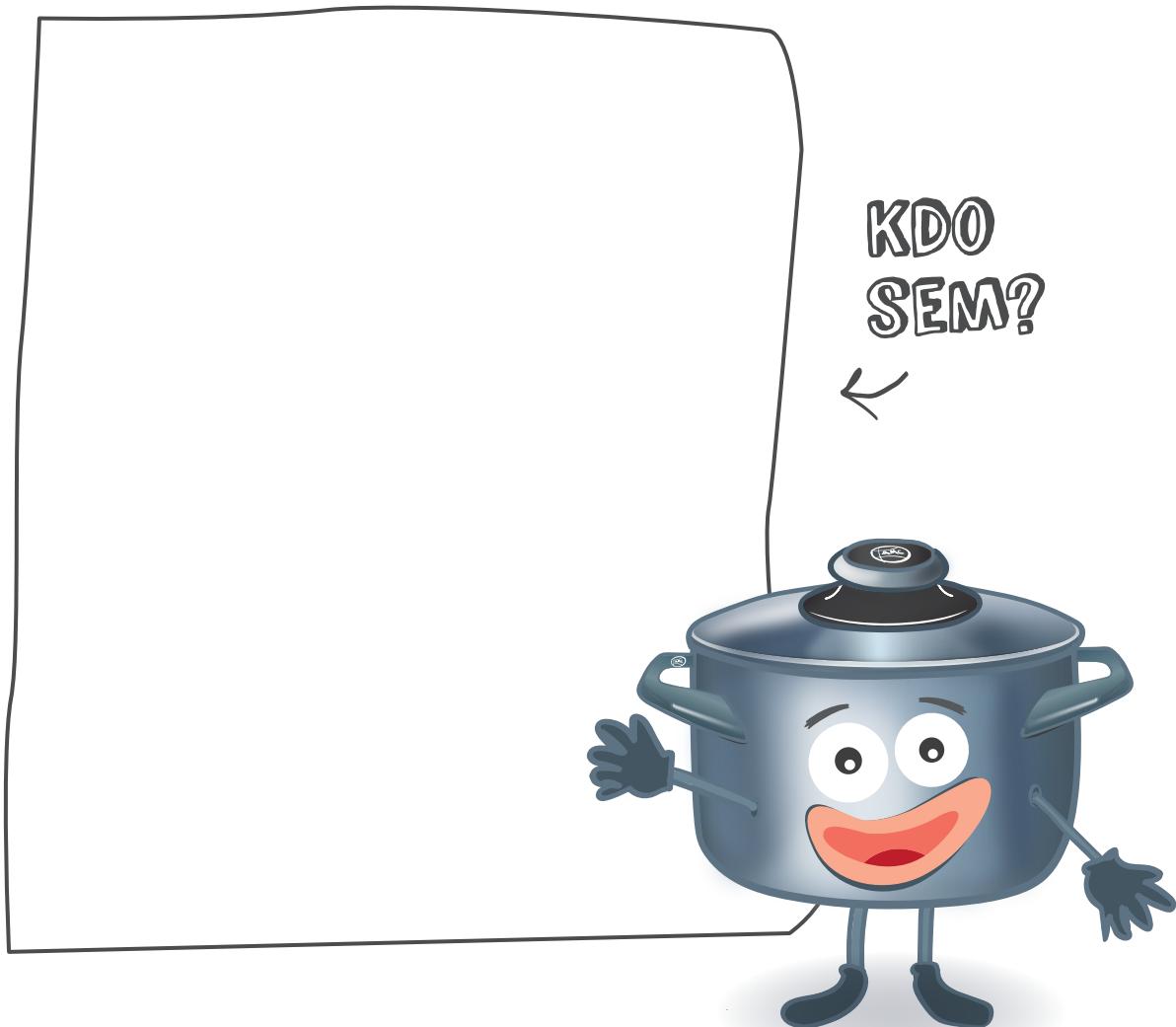
pribl. 415 kcal na osebo

NAMIG

Vafiji so najboljši še topli. Postrezite jih potresene s sladkorjem ali z marmelado, lešnikovo kremo ali kepico vaniljevega sladoleda. Če boste zmanjšali količino sladkorja za maso na 50 g in uporabili kako žličko ali dve sladkorja v prahu, bodo vafiji še posebej hrustljavi.



AMC SUPER MULC





IME:

PRIIMEK:

VZDEVEK:

ROJSTNI DAN:

KONJIČKI:

KAJ ŽELIM POSTATI:

KAJ NAJRAJE JEM:

KATERA ZAČIMBA MI JE NAJBOLJ VŠEČ:

NAJRAJE KUHAM Z:

ČE BI BIL ZELENJAVA, BI BIL ...:



MOJ NAJLJUBŠI RECEPT



KAKO GA PRIPRAVIM

SESTAVINE



**FOTOGRAFIJA
ALI RISBA JEDI, KI SI
JO PRIPRAVIL/A**



MOJ NAJLJUBŠI RECEPT

SESTAVINE

KAKO GA PRIPRAVIM



**FOTOGRAFIJA
ALI RISBA JEDI, KI SI
JO PRIPRAVIL/A**

INDEKS JEDI

B ananin sladoled in češnjevo-kokosov sladoled..... 102	M ali gurmanski zavojčki..... 54
Barvita nabodalca z bučkami..... 71	Metuljčki v barviti paradižnikovi omaki..... 56
Barviti piščančji frikase 35	
Breskovo-kivijeva marmelada 30	
Brokolinov najljubši pire 68	
C heesecake..... 61	N abodalca s koruznimi pogačicami 34
Č arobna nabodalca z barvito arašidovo omako 66	O mlete za zaspance 92
Čarobni vrt s hrustljavo sirovo skorjico 82	Oreščica in njen hrustljavo sveži zajtrk za moč 76
D omači hamburger 96	
F ajitas sin carne (fajite brez mesa)..... 84	P ečene testenine s špinačo 88
G usarski file s hrustljavimi luskami 99	Pica na vrtljaku 48
H alloween njoki po bolonjsko 80	Pire, ki ga ima Korenčica najraje 38
J abolčni »trifle«..... 58	Piščančji kroketi 64
Jabolčno mandljev rižev puding 47	Polnjene palačinke z gnatjo in sirom 72
Juha za žur 94	Pritlikavi krušni zavitki 62
K onfeti iz ribjega fileja..... 37	
Korenčica in njena rižota 42	R avioli 50
Krompirjev burger s solato iz mini paradižnikov 100	Ravioli alla Mama 51
Krušna kita z orehi..... 89	Rdeče-beli piščančji ter ribji kroketi 5
	Rdeči kremni sir 44
	S adni grižljajčki s stracciatellino pomako . 74
	Sendvič z avokadom 78
	Sočen kolač s hrustljavo skorjico 32
	Stolpiči iz palačink 91
	T ropski mafini 41
	Tunini cmočki z jogurtovo omako 86
	V aflji 103
	Vegi paradižnikovi zrezki 52

Tisk

Izdajatelj:

AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,
Rotkreuz (Switzerland)

Besedilo in recepti:

AMC International, Rotkreuz (Switzerland)

Fotografije:

AMC International, Rotkreuz (Switzerland),
fotografije iz arhiva AMC ter podatkovne baze slik

Oblikovanje jedi:

AMC International, Rotkreuz (Schweiz)

Koncept in oblikovanje:

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

Tisk:

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

Izjava o omejeni odgovornosti:

Vsebino te knjige je založnik temeljito preveril; založnik ni
odgovoren za poškodbe oseb, materialov ali imovine.

1. Izdaja © 2016 AMC International Alfa Metalcraft
Corporation AG, Rotkreuz (Switzerland)





Jejmo bolje.
Živimo bolje.

Premium sistem
za kuhanje

www.amc.info



AMC Slovenija
Alfa Metalcraft d.o.o.
Cesta 24, junija 31
1231 Ljubljana-Črnuče
Slovenija
T: +386 1 519 03 34
Brezplačna telefonska številka: 080/60-62

si@amc.info
www.amc.info



AMC Slovenija

AMC International
Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



amc_international