Cucinare con AMC

Guida per ottenere risultati perfetti, passo dopo passo

Mangiare meglio.
Vivere meglio.

Sistema di cottura Premium.
www.amc.info

Indice

04 Risultati perfetti grazie al controllo del tempo e della temperatura

16 Cottura auto controllata con Audiotherm e Navigenio

18 I metodi di cottura AMC

20 I diversi tipi di fornelli

22 Arrostire senza aggiunta di grassi

28 Cuocere senza aggiunta di acqua

32 Cottura veloce con Secuquick softline

38 Cuocere a vapore con EasyQuick

42 Cuocere al forno e gratinare con Navigenio

44 Arrostire senza coperchio con oPan

48 Friggere con le padelle Prestige

52 Funzione a 60°C

58 Tabella dei tempi di cottura AMC

Risultati perfetti grazie al controllo del tempo e della temperatura

Ottenere sapori unici, conservare vitamine e sostanze nutritive all'interno degli alimenti, risparmiare tempo ed energia in cucina: fare tutto questo è molto più semplice di quanto si possa pensare.

Il Sistema di cottura Premium AMC si basa sulla circolazione chiusa e, grazie all'utilizzo di tecnologie e componenti esclusivi, garantisce il controllo ottimale della temperatura e del tempo per cucinare e mantenere le sostanze nutritive, risparmiando tempo ed energia, e realizzare piatti sani e deliziosi.

Utilizza questa guida come un pratico aiuto quotidiano. Ti renderai presto conto che cucinare con AMC è incredibilmente facile, veloce e pratico. Scopri il piacere di una cucina sana e piacevole. Ti auguriamo di divertirti a conoscere e provare i tuoi nuovi prodotti AMC.

Cordiali saluti,
AMC

I tuoi piatti saranno sempre perfetti

Cucinare con AMC significa conoscere sempre qual è la giusta temperatura per cuocere con le tue pentole e le tue padelle.

Visiotherm mostra la temperatura presente all'interno della pentola. Il controllo della temperatura garantisce che la cottura e la rosolatura degli alimenti avvengano nel migliore dei modi, permettendo così di conservare vitamine e sostanze nutritive al loro interno. L'utilizzo di Visiotherm per controllare la temperatura consente di cuocere il cibo con la giusta cura, per ottenere sempre piatti sani e gustosi.

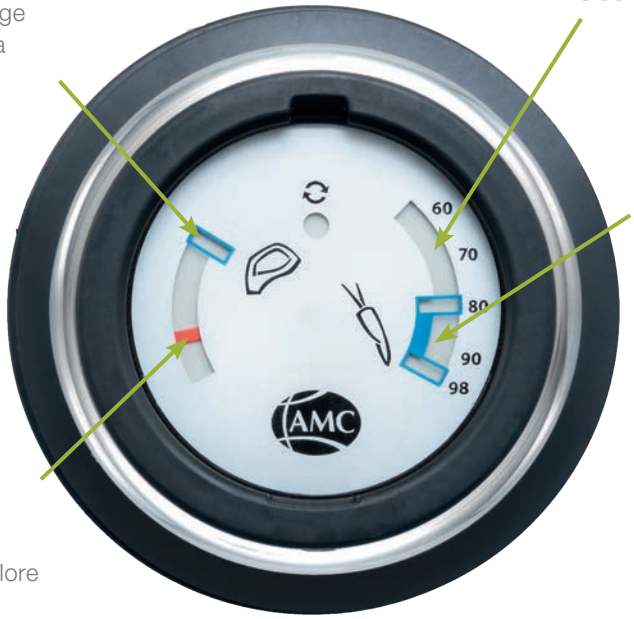
Grazie a Visiotherm, la temperatura di pentole e padelle è sempre sotto controllo.

Cuocere con Visiotherm

Se non conosci il Sistema di cottura AMC, il modo più semplice per iniziare a utilizzarlo è usare Visiotherm come aiutante nelle tue cotture. Le sue finestre ti offrono informazioni sui diversi metodi di cottura e ti dicono cosa fare.

Finestra
Se l'indicatore raggiunge la finestra è necessaria un'interazione.

Scala della temperatura



Intervallo di temperatura
La temperatura ideale per il metodo di cottura selezionato

Indicatore della temperatura
Si muove in base al valore della temperatura

soft
P

Sentire che va tutto bene

Per ottenere risultati ottimali non è importante soltanto la temperatura, ma anche il tempo selezionato. I segnali acustici relativi ai tempi di cottura e la regolazione della temperatura ti danno la certezza di non trascurare mai nulla.

Audiotherm si integra perfettamente con Visiotherm. Basta posizionarlo su di esso per essere avvisati ogni volta che occorre il tuo intervento. Inoltre l'app AMC consente di controllare facilmente Audiotherm tramite smartphone, consentendoti di muoverti anche al di fuori del suo raggio di ascolto.

Affidati ad Audiotherm.

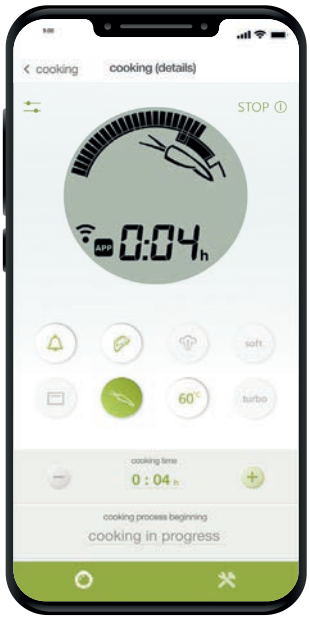
Cucinare con Audiotherm

Audiotherm utilizza segnali acustici per informarti su che cosa accade all'interno della pentola, indicandoti quando è necessario intervenire.

Uno sguardo al display di Audiotherm ti indica

- il metodo di cottura impostato
- quando il processo di cottura viene avviato (immediatamente o con avvio programmato)*
- se occorre aumentare (+) o ridurre l'apporto di calore (-)
- il termine del tempo di cottura

*Non utilizzare la funzione "avvio programmato" per alimenti deteriorabili che devono essere conservati in frigorifero, come ad es. carne cruda, pesce crudo e latticini.



Audiotherm è ancora più semplice da utilizzare grazie all'app AMC

L'app AMC si collega ad Audiotherm e ti permette di controllare ogni cottura, in tutta facilità, tramite il tuo smartphone.

Cook & Go

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Scopri come un piatto può cucinarsi da solo

Quando si cucina è gratificante avere sempre tutto sotto controllo. A volte però, è bello anche potersi fidare degli altri.

In combinazione con il piano di cottura mobile Navigenio, Audiotherm auto controlla in modo completamente automatico la cottura, così da poter cucinare senza stress, ottenere piatti perfetti e risparmiare tempo.

Grazie alla cottura auto controllata avrai più tempo per te.

Cottura auto controllata con Audiotherm e Navigenio

Dopo aver imparato cosa significa controllare la temperatura con Audiotherm, il passo successivo è scoprire la cottura auto controllata di AMC. L'interazione tra Audiotherm e Navigenio permette di regolare il calore in modo automatico, così da non doversi più preoccupare della cottura.

Esempio di cottura auto controllata: spezzatino e patate preparato con Secuquick softline.

Preparare tutti gli ingredienti e rosolarli su Navigenio secondo la ricetta. Posizionare Secuquick softline e chiuderlo.

Impostare la manopola su “A”.

Accendere Audiotherm premendo un tasto qualsiasi. Selezionare il metodo di cottura per mezzo del tasto intermedio. Posizionarlo su Visiotherm e inserire il tempo di cottura indicato nella ricetta utilizzando i tasti +/-.

Quando Navigenio lampeggia di blu e il simbolo “collegamento senza fili” appare sul display di Audiotherm, significa che Audiotherm e Navigenio sono connessi tra loro. Il controllo della temperatura e il monitoraggio del tempo avvengono in modo automatico.

Un segnale avviserà al termine del tempo di cottura.

Al termine del processo di cottura, nel caso non si voglia consumare subito il pasto, Audiotherm e Navigenio regolano la temperatura a 60°C e mantengono il tutto in caldo senza continuare a cuocere.

I metodi di cottura AMC

La cottura a temperatura controllata di AMC offre la soluzione perfetta per ogni ingrediente e pietanza che si desidera preparare. Oltre al giusto Sistema di cottura, ogni alimento richiede anche il giusto metodo di cottura, per far sì che i tuoi piatti siano sempre buoni e saporiti e conservino vitamine e sostanze nutritive. A proposito: alcuni ingredienti possono essere preparati con diversi metodi di cottura, in base ai tuoi gusti e ai piatti che desideri ottenere. In questo caso, il vostro crescente livello di esperienza vi sarà utile per dare libero sfogo alla vostra creatività e per dare forma alle vostre ricette preferite utilizzando, naturalmente, il metodo AMC più appropriato.

Di seguito trovi una panoramica dei diversi metodi di cottura che verranno descritti in dettaglio nelle pagine successive. La tabella finale ti mostra i tempi di cottura ottimali degli alimenti di uso frequente per i diversi tipi di preparazione.

Arrostire senza aggiunta di grassi
Adatto principalmente per arrostire vari tipi di carne, ma anche per preparare focacce e verdure.

Con questo metodo è possibile arrostire la carne alla temperatura ottimale e girarla al momento perfetto senza dover aggiungere grassi.

Vantaggio: si evita il surriscaldamento del grasso e si riduce la formazione di sostanze dannose per la salute.

Cuocere senza aggiunta di acqua
Particolarmente adatto per la cottura di varie tipologie di verdure.

Con questo metodo, le verdure e la frutta cuociono delicatamente nel loro stesso vapore e con poche gocce d'acqua a una temperatura compresa tra gli 80 e i 98°C.

Vantaggio: la preparazione delicata preserva le vitamine, i sali minerali e le sostanze vegetali bioattive.

Cuocere a vapore con EasyQuick
Particolarmente adatto per cuocere a vapore tutti i piatti a base di pesce, verdure, ravioli cinesi e molto altro. Tutto ciò che può essere preparato con una vaporiera è perfetto per essere cotto a vapore con EasyQuick.

Questo metodo cuoce i cibi a vapore in maniera delicata a una temperatura di 97-99°C.

Vantaggio: minore consumo di energia e riscaldamento più veloce rispetto alle vaporiere tradizionali poiché il vano di cottura è molto più piccolo

soft
turbo

Cottura veloce Soft e Turbo con Secuquick softline
Particolarmente adatta per piatti a base di carne con lunghi tempi di cottura, stufati, brodi, legumi, verdure congelate, ma anche per pasta e risotto.

Con questo metodo gli alimenti cuociono a temperature superiori ai 100°C.

Vantaggio: la temperatura elevata consente di ottenere una preparazione più veloce rispetto ai metodi tradizioni.

Cuocere al forno e gratinare con Navigenio
Metodo adatto per la cottura di pizze, torte e pane, nonché per la gratinatura di verdure o sformati. Con la funzione di gratinatura è possibile preparare anche piatti croccanti a base di carne.

Vantaggio: cuocere al forno e gratinare con Navigenio è pratico, facile e soprattutto fa risparmiare energia.

Arrostire senza coperchio
Particolarmente adatto per piatti e snack veloci con tempi di arrostitura brevi, come piatti a base di uova, schiacciate e piadine.

Con questo metodo, la temperatura di cottura perfetta non viene controllata con Visiotherm bensì tramite l'aggiunta di una goccia d'acqua. Anche in questo caso, le pietanze possono essere preparate facilmente una volta raggiunta la temperatura di cottura perfetta. Solitamente arrostire richiede così poco tempo che si può stabilire a occhio quand'è il momento giusto per girare gli alimenti.

Vantaggio: preparazione semplice delle pietanze

Frittura
Adatta per friggere ciò che più si desidera, come ad es. patatine, carne, pesce e frittelle.

Con questo metodo Visiotherm controlla la temperatura dell'olio di frittura, garantendo così la temperatura iniziale ottimale per friggere.

Vantaggio: grazie al controllo della temperatura l'olio non si surriscalda e non si sviluppano né l'acrilammide, nociva per la salute, né l'acroleina.

60 °

Funzione 60°C
Adatta principalmente per riscaldare e per la cottura sottovuoto a una temperatura di 60°C.

Questo metodo funziona soltanto se Navigenio e Audiotherm vengono usati in combinazione tra loro: l'interno dell'unità di cottura si riscalda lentamente fino a raggiungere i 60°C e la temperatura viene mantenuta stabile.

Vantaggio: Riscaldamento delicato delle pietanze

I diversi tipi di fornelli

Le tue pentole e padelle AMC possono essere utilizzate su tutti i fornelli più comuni.

Ecco come regolare correttamente il tuo fornello:

	Elettrico/Navigenio	Induzione	Gas
Livello massimo	Livello massimo	Livello massimo (non utilizzare mai la funzione booster o il livello power)	Fiamma alta
Livello basso	⅓ del livello massimo	½ del livello massimo	Fiamma bassa
Spento e funzionante con il calore residuo	Senza alimentazione elettrica	Utilizzare la posizione 0 o il livello minimo	Utilizzare la fiamma al minimo
Note/informazioni importanti	Nelle ricette si parla solitamente di fornelli elettrici. Qui Navigenio AMC viene utilizzato come un normalissimo fornello elettrico.	I fornelli a induzione non si devono spegnere completamente ma ridurre a livello minimo. In virtù del loro principio di funzionamento, i fornelli a induzione non generano calore residuo, a differenza di quelli elettrici. I fornelli a induzione offrono prestazioni differenti. Se necessario, adattare il livello al proprio fornello.	Come per l'induzione, consigliamo di spegnere raramente il fornello e di lasciarlo invece al minimo.

In generale,
utilizzare sempre la pentola adatta alle dimensioni del piano di cottura. Prestare particolare attenzione nei seguenti casi:
- Gas: le fiamme non devono mai andare oltre il bordo della pentola.
- Induzione: non utilizzare mai le zone flex dei piani a induzione per pentole basse, poiché potrebbero surriscaldare il bordo e/o i manici.

L'eventuale ronzio emesso dai fornelli a induzione durante l'uso è normale: non preoccuparti se lo senti.

Arrostire senza aggiunta di grassi

Adatto principalmente per arrostire varie tipologie di carne, ma anche per focacce e verdure. Con questo metodo è possibile arrostire la carne alla temperatura ottimale e girarla al momento perfetto, senza dover aggiungere grassi.

Vantaggi per te:
- nessun surriscaldamento degli alimenti grazie al controllo della temperatura AMC
- L'arrostitura senza aggiunta di grassi evita di bruciare i grassi di cottura.
- Nessuna caloria inutile derivante dai grassi di cottura
- Il sapore originale degli alimenti rimane intatto.
- Salse e sughetti contengono meno calorie grazie all'arrostitura senza grassi.

Il principio di funzionamento in breve:
- Riscaldare la pentola asciutta e vuota con il coperchio, impostando il livello di calore massimo.
- Non appena l'indicatore rosso raggiunge la finestra "carne" rimuovere il coperchio, inserire la carne, impostare il livello di calore basso e, in base al tipo di carne utilizzato, cuocere con o senza coperchio e rispettare il punto di girata (vedi tabella a pagina 24).

Finestra "carne"
Quando l'indicatore rosso raggiunge questa finestra, è stata raggiunta la temperatura ideale per arrostire.

Punto di girata
Quando l'indicatore rosso raggiunge il punto di girata, è il momento ideale per girare la carne.

Arrostire senza aggiungere grassi il petto di pollo.

Posizionare una pentola vuota e asciutta sul fornello e coprirla con il coperchio.

Impostare il livello di calore massimo e riscaldare fino a quando l'indicatore rosso raggiunge la finestra "carne" (risultati migliori con Audiotherm).

Posizionare la carne e premerla leggermente. Rimettere il coperchio e impostare il livello di calore basso.

Non appena l'indicatore rosso raggiunge il punto di girata (e se si utilizza Audiotherm, non appena emette un segnale acustico), rimuovere il coperchio e girare la carne.

Mettere il coperchio e spegnere il fornello. Far riposare per alcuni minuti in base allo spessore della carne.

0: 10 min

Alimento	Cos'altro posso preparare allo stesso modo?	Tempo di arrostitura	Procedimento/ descrizione	Consigli
Pezzetti sottili di carne (cotoletta) come ad es.: saltimbocca, fettine di carne	Spezzatino di carne	Fino a 3 min. per lato	Riscaldare fino al raggiungimento della finestra "carne", dopodiché arrostire su entrambi i lati senza coperchio.	In caso di arrostitura di una quantità di carne piccola o media rispetto al diametro del fondo dell'unità di cottura: impostare il livello di calore basso dopo aver disposto la carne. Se si cuoce molta carne, impostare al massimo il fornello o arrostire la carne in più porzioni.
Bistecche	Gamberetti, aragoste	3-8 min. per lato	Riscaldare fino al raggiungimento della finestra "carne", dopodiché arrostire finché l'alimento non si stacca leggermente dal fondo della padella e far riposare brevemente con il coperchio fino al raggiungimento del grado di cottura desiderato.	Consiglio dei professionisti: arrostire su ogni lato soltanto per ca. 2-3 min., dopodiché mettere la padella da parte, posizionare il coperchio e far riposare le bistecche per altri 2-5 min senza calore. Per ottenere un risultato perfetto, consultare la ricetta o eseguire il test del pollice.
Bistecche spesse, polpette, hamburger, petto o coscia di pollo	Pesce grasso come salmone o sgombro, pane sottile che deve lievitare leggermente (con lievito), polpette di verdura, polpette ai cereali, polpette di soia, ecc.	8-15 min per lato	Riscaldare fino al raggiungimento della finestra "carne", posizionare la carne e mettere il coperchio, ridurre il calore impostando il livello basso, arrostire fino al punto di girata, dopodiché girare e terminare la cottura senza aumentare la fiamma o aumentandola in misura minima.	Il petto di pollo richiede un tempo di cottura di circa 10 min dopo la doratura.

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:

- La carne deve essere generalmente a temperatura ambiente per una corretta rosolatura, quindi toglila dal frigorifero ca. mezz'ora prima di arrostirla. Questo è importante affinché la temperatura nella pentola non scenda troppo quando si mette la carne e il grado di doratura sia ottimale.
- Asciuga sempre la carne tamponandola con della carta da cucina prima di cuocerla.
- Non mettere troppa carne per volta all'interno della pentola poiché, in caso contrario, il fondo si raffredderebbe troppo velocemente e la carne assorbirebbe troppa acqua. Arrostisci grandi quantità di carne in più porzioni e riduci leggermente il livello del calore.
- Il tempo di cottura dipende principalmente dallo spessore del pezzo di carne. A seconda del grado di cottura desiderato ti consigliamo di fare il "test del pollice" (vedi riquadro).
- Se nella pentola si trovano troppi liquidi, è possibile svitare Visiotherm durante la fase di "riposo" in modo da far fuoriuscire il vapore, oppure utilizzare il succo della carne per realizzare un sughetto gustoso.
- Se devi arrostire più porzioni una dopo l'altra, assicurati che al momento di disporre la carne la temperatura si trovi sempre nella finestra "carne". Si consiglia di rimuovere di tanto in tanto i residui dell'arrostitura dal fondo della pentola.

Come sapere se la bistecca è pronta?

Al sangue
Tenere unite la punta del pollice e quella dell'indice. Premendo sul rilievo carnoso posto alla base del pollice, detto eminenza tenar, si percepisce la stessa resistenza di una bistecca al sangue.
Temperatura interna: 49-52°C*

Cottura media
Unendo la punta del pollice con quella del dito medio, la resistenza dell'eminenza tenar corrisponde a quella di una bistecca a cottura media.
Temperatura interna: 55-56°C*

Ben cotta
Se la consistenza della bistecca sembra la stessa dell'eminenza tenar che si forma unendo la punta del pollice e dell'anulare, allora è ben cotta.
Temperatura interna: almeno 68°C*

* La temperatura all'interno di un pezzo di carne viene misurata nel punto più spesso. Il termometro per carne può essere acquistato nel reparto casalinghi di qualsiasi centro commerciale.

Altre modalità di arrostitura:
Per arrostire o tostare alimenti delicati come cipolle, aglio o noci, consigliamo di procedere nel seguente modo:

- Tagliare finemente le cipolle e distribuirle nella pentola fredda.
- Mettere il coperchio e riscaldare impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Impostare quindi il livello di calore basso e rosolare le cipolle continuando a mescolare.

Per ottenere il miglior risultato di cottura possibile, la preparazione può essere leggermente modificata a seconda della composizione degli alimenti e del piatto.
Le ricette AMC offrono un aiuto ottimale: www.cucinareconamc.info

Cuocere senza aggiunta di acqua

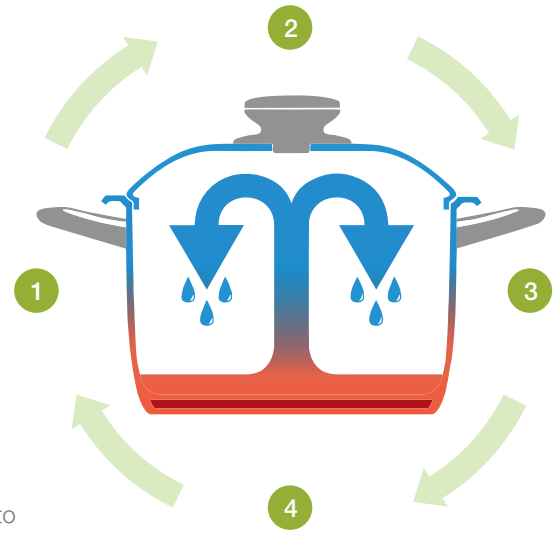
Metodo adatto principalmente per cuocere vari tipi di verdure e frutta. Con questo metodo le verdure cuociono delicatamente nel loro stesso vapore a una temperatura compresa tra i 80 e i 98°C.

Vantaggi per te*

- Preparazione delicata con conservazione di vitamine, sali minerali e sostanze vegetali bioattive come ad esempio:
  - 50% in più di provitamina A (carotinoide) nelle patate
  - 3 volte in più di vitamina B (acido folico) negli spinaci surgelati
  - 50% in più di sostanze vegetali bioattive
  - 4 volte in più di minerali (magnesio) nelle carote
- Risultati considerevoli: il colore e la consistenza delle singole tipologie di verdure si conservano in maniera eccezionale.
- Il sapore di ogni singola verdura viene valorizzato e non si mescola con gli altri alimenti, anche quando si cucinano più verdure diverse nello stesso momento.

*Rispetto alla cottura tradizionale di verdure nell'acqua. Provato scientificamente. Fonti: vari studi di AMC International in collaborazione con l'Università di Vienna, Austria (2006), l'Università di Coblenza, Germania (2009) e l'Università di Sion, Svizzera (2009).

Tra il fondo della pentola, la zona della parete di raffreddamento e il coperchio ha luogo una circolazione chiusa:



Il vapore...

1. sale
2. si raffredda a contatto con il coperchio
3. ricade dal coperchio verso il fondo
4. e viene nuovamente riscaldato.

È proprio in questo circuito che le verdure cuociono in maniera delicata e in pochissima acqua. Risultato: tutto ha un sapore più autentico e i componenti importanti restano intatti.

Il principio di funzionamento in breve:

- Versare le verdure ancora bagnate nella pentola fredda. Riscaldare con il coperchio impostando il livello di calore massimo.
- Non appena l'indicatore rosso raggiunge la finestra "verdura", impostare il livello di calore basso. L'indicatore rosso si stabilizza tra la finestra "verdura" e "stop". Se l'indicatore rosso supera la finestra "stop", ridurre ulteriormente il calore, spegnere o togliere la pentola dal fornello.
  Se l'indicatore rosso scende al di sotto della finestra "verdura", aumentare il livello del calore.

Finestra "verdura"

Quando l'indicatore rosso arriva a questa finestra significa che è stata raggiunta la temperatura perfetta per la cottura senza aggiunta d'acqua. Ora è possibile ridurre il livello del calore.

Intervallo di temperatura "verdura"

L'indicatore rosso deve trovarsi in questo intervallo durante la cottura.

Finestra "stop"

Indica la temperatura massima. Se l'indicatore rosso raggiunge questa finestra, ridurre al minimo il livello del calore o spegnere completamente.

Cuocere le verdure senza aggiunta di acqua.

Preparare le verdure come indicato nella ricetta, lavarle brevemente e versarle ancora bagnate nella pentola fredda. Mettere il coperchio.

Per ottenere un risultato ottimale, la pentola deve essere riempita da ⅓ a ⅔.

Riscaldare la pentola impostando il livello di calore massimo fino a quando l'indicatore rosso raggiunge la finestra "verdura".

(Risultati migliori mediante l'utilizzo di Audiotherm. Non sarà necessario osservare l'indicatore, bensì sarà Audiotherm stesso a informarti quando c'è qualcosa da fare.)

Quando l'indicatore rosso raggiunge la finestra "verdura", impostare il livello del calore basso in modo che l'indicatore rosso rimanga nell'intervallo tra la finestra "verdura" e "stop".

Se...

a l'indicatore raggiunge la finestra "stop": ridurre ulteriormente il calore, spegnere o togliere la pentola dal fornello.

b l'indicatore rosso scende al di sotto della finestra "verdura": aumentare il livello del calore.

Al termine del tempo di cottura è possibile servire direttamente le verdure o continuare a lavorarle (ad es. insaporendole o gratinandole).

0: 15 min

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:

- Le verdure devono essere molto bagnate. Per cucinare verdure a basso contenuto d'acqua (ad esempio i cavoletti di Bruxelles) si consiglia di versare nella pentola ca. 2 cucchiai d'acqua per evitare che brucino. Lo stesso vale per le verdure conservate a lungo (come spesso accade con le patate).
- Se si tiene il coperchio aperto a lungo durante la cottura, aggiungi due cucchiai di liquido al fine di sostituire il vapore fuoriuscito.
- In caso di cottura di alimenti che si gonfiano (come riso, riso al latte, legumi) riempi soltanto per ⅓ l'unità di cottura poiché, in caso contrario, si rischia di cuocerli eccessivamente.
- Ogni fornello è diverso! Alcuni fornelli a induzione di nuova generazione hanno una potenza (watt) talmente elevata che si riscaldano molto più velocemente rispetto agli altri fornelli. Assicurati di regolare rapidamente l'energia per evitare gli bruciare il cibo.
- Questo metodo consente di preparare non soltanto le verdure ma anche pesce e frutti di mare, come ad esempio i gamberetti che possono essere cotti sopra alle verdure. Consigliamo di cucinare prima le verdure con un tempo di cottura inferiore rispetto a quello indicato nella ricetta e in seguito, per esempio, di distribuirvi sopra dei gamberetti e terminare la cottura dopo 3-4 minuti.

I tempi di cottura dei vari ingredienti sono reperibili nella tabella dei tempi di cottura a pagina 56-58. Numerose ricette AMC sono disponibili su www.cucinareconamc.info.

Cottura veloce con Secuquick softline

La cottura veloce è particolarmente adatta per i piatti con lunghi tempi di cottura. Con questo metodo gli alimenti cuociono con l'ausilio della pressione a temperature superiori ai 100°C: a 103-113°C nell'intervallo Soft e a 108-118°C nell'intervallo Turbo. Le temperature elevate consentono di cucinare con Secuquick softline in maniera più veloce rispetto ai metodi di cottura tradizionali.

Vantaggi per te:
- Le alte temperature consentono una preparazione più veloce rispetto ai metodi tradizionali.
- Tutte le unità di cottura AMC con un diametro di 20 e 24 cm possono essere convertite in pentole per la cottura veloce.*
- Risparmio energetico fino al 50% grazie ai tempi di cottura più brevi.
- Risparmio di tempo dell'80% rispetto alla cottura tradizionale.

* Si consiglia tuttavia di non utilizzare le varianti più basse (20 cm 2,3 l e 24 cm 2,5 l). Maggiori informazioni sono disponibili nelle istruzioni per l'uso di Secuquick softline.

Il principio di funzionamento in breve:
- Riempire la pentola con gli ingredienti desiderati, chiuderla con Secuquick softline e riscaldarla impostando il livello di calore massimo.
- Non appena l'indicatore rosso raggiunge la finestra desiderata (Soft o Turbo), impostare il livello di calore basso.
- Durante il tempo di cottura regolare il calore in modo che l'indicatore rosso si trovi nell'intervallo ottimale tra la prima e la seconda finestra Soft o Turbo.

soft
turbo

Quando l'indicatore rosso raggiunge la prima finestra, è stata raggiunta la temperatura perfetta per la cottura veloce Soft o Turbo e il calore può essere ridotto. L'indicatore rosso deve trovarsi nell'intervallo ottimale tra la prima e la seconda finestra Soft o Turbo. Se raggiunge la seconda finestra, è possibile spegnere il piano cottura o ridurre il calore al minimo.

Esempio di cottura veloce: risotto (cottura veloce Soft).

Prima dell'utilizzo leggere innanzitutto le istruzioni per l'uso di Secuquick softline.

Versare tutti gli ingredienti della ricetta nella pentola fredda, posizionare Secuquick softline e chiudere.

Riempire Secuquick softline al massimo fino a ⅔. Eccezioni: se si utilizzano alimenti che durante la cottura si gonfiano o creano schiuma, come riso al latte, brodi, stufati, sformati di pasta, legumi ecc., riempire al massimo fino a ½. Se si utilizzano legumi con la buccia, ad esempio i semi di soia, riempire al massimo fino a ⅓.

Riscaldare la pentola impostando il livello di calore massimo fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra Soft.

(Risultati migliori con l'utilizzo di Audiotherm: non sarà necessario osservare l'indicatore, bensì sarà Audiotherm stesso a informarti quando c'è qualcosa da fare.)

Quando l'indicatore rosso raggiunge la prima finestra Soft, impostare il fornello sul livello basso e regolarlo in modo che l'indicatore rosso rimanga nell'intervallo di cottura ottimale (tra la prima e la seconda finestra Soft).

Se...

a è stata raggiunta la seconda finestra Soft: ridurre ulteriormente il calore o spegnere il piano cottura. Se necessario, togliere brevemente la pentola dal fornello

b l'indicatore rosso scende al di sotto della prima finestra Soft, aumentare il livello del calore.

Al termine del tempo di cottura, aprire Secuquick softline (vedi varianti per l'apertura).

0:07 min

Insaporire, condire o continuare a cuocere, ad esempio gratinando, in base alla ricetta.

Che cosa va cucinato nell'intervallo Soft e in quello Turbo?

soft

- Verdure con tempi lunghi di cottura (ad es. patate lesse con la buccia, cavoletti di Bruxelles o cavoli rossi)
- Verdure surgelate
- Pasta, riso
- Cereali con tempi di cottura più lunghi come segale, polenta, quinoa o grano tenero
- Risotto

turbo

- Stufati di carne come gulasch o arrosti, involtini, polli interi
- Brodo di carne
- Legumi come fagioli, ceci, lenticchie marroni o verdi

Come aprire Secuquick softline:

Sotto acqua corrente

Procedimento:
Al termine del tempo di cottura mettere la pentola nel lavandino e far scorrere acqua fredda sul coperchio. L'acqua fredda abbassa rapidamente la temperatura nella pentola che si depressurizza non appena l'indicatore rosso scende leggermente al di sotto della prima finestra Soft. A questo punto è possibile aprire Secuquick softline.

Vantaggi:
- Depressurizzazione rapida e controllata
- Nessuna fuoriuscita di vapore = nessuna fuoriuscita di odori

Attendere che si apra da solo e terminare la cottura

Procedimento:
Al termine del tempo di cottura posizionare la pentola sul suo coperchio capovolto. Attendere finché l'indicatore rosso scende leggermente al di sotto della finestra Soft e Secuquick softline può essere aperto.

Importante:
Il tempo necessario per aprire Secuquick softline deve essere calcolato come tempo di cottura.
Esempio: In molti casi il riso può cuocere con il programma a tempo P (= 20 secondi), al termine del quale Secuquick softline si apre da solo. Ogni singolo minuto che Secuquick softline impiega per raffreddarsi è incluso nel tempo di cottura. Vedi a riguardo anche la ricetta specifica.

Vantaggi:
- Fa risparmiare energia
- Nessuna fuoriuscita di vapore = nessuna fuoriuscita di odori

Tramite il pulsante giallo

Procedimento:
Al termine del tempo di cottura posizionare la pentola su una superficie resistente al calore o su sul suo coperchio capovolto. La valvola non deve essere rivolta verso persone. Premere con il dito il pulsante giallo e lasciar fuoriuscire il vapore fino a quando l'indicatore rosso scende leggermente al di sotto della finestra Soft e Secuquick softline può essere aperto.

Attenzione:
- Il vapore che fuoriesce è caldo e può provocare scottature.
- Non utilizzare in caso di alimenti che si gonfiano e/o creano schiuma poiché potrebbero fuoriuscire e intasare la valvola.

Vantaggi:
- Depressurizzazione rapida e controllata

Informazioni generali sull'apertura
Vale la seguente regola generale: non appena l'indicatore rosso si trova leggermente al di sotto della prima finestra Soft, Secuquick softline è completamente depressurizzato e può essere aperto. Non esercitare forza durante l'apertura: Secuquick softline può essere aperto soltanto quando è depressurizzato.

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:

- Affinché il vapore produca pressione è necessaria una piccola quantità di liquido (ca. 1 tazza). La quantità dipende dalle dimensioni della pentola, dal cibo e dalla ricetta. Se di per sé il cibo contiene liquido a sufficienza, è possibile evitare di aggiungerne altro (osservare le indicazioni riportate nella ricetta).
- Durante il riscaldamento, il vapore e alcune gocce d'acqua possono fuoriuscire tra il coperchio superiore e inferiore. Ciò non influisce sul processo di cottura.
- Se non si desidera rinunciare agli aromi tostati, utilizzare il coperchio normale e Visiotherm per arrostire, per esempio, le cipolle e/o la carne senza l'aggiunta di grasso prima della cottura veloce.
- Consigliamo di utilizzare la Softiera per cucinare verdure surgelate o patate utilizzando la pressione del vapore.
- Molti associano un coperchio per la cottura veloce con la "cucina della nonna" e ai piatti più tradizionali. Con Secuquick softline è possibile però preparare in maniera semplice e veloce anche pietanze come pasta, risotti, piatti a base di lenticchie o stufati.
- Secuquick softline è particolarmente adatto per la cottura controllata.

I tempi di cottura dei vari ingredienti sono reperibili nella tabella dei tempi di cottura a pagina 58.

Numerose ricette AMC sono disponibili su www.cucinareconamc.info

Cuocere a vapore con EasyQuick

Adatto principalmente per cuocere a vapore piatti a base di pesce, frutti di mare, verdure, ravioli cinesi e molto altro. Tutto ciò che può essere preparato in una vaporiera è perfetto per essere cotto con EasyQuick.

Vantaggi per te:
- Minore consumo di energia e riscaldamento più veloce rispetto alle vaporiere tradizionali poiché il vano di cottura è molto più piccolo e richiede una quantità d'acqua inferiore.
- Tutte le pentole AMC di diametro di 20 o 24 cm possono essere utilizzate con EasyQuick.
- Un solo coperchio per due diamentri
- Preparazione delicata come durante la cottura che comporta per esempio*:
  - 30% in più di clorofilla nei broccoli[1]
  - 50% in più di sostanze vegetali bioattive nei broccoli[1,2]
  - fino al 30% in più di β-carotene (provitamina A) nelle carote[1,3]

*Rispetto alla cottura tradizionale di verdure nell'acqua. Fonti: **1** "Effects of different cooking methods on health-promoting compounds of broccoli" (2009), Zhejiang University Science B **2** "Evaluation of Different Cooking Conditions on Broccoli to Improve the Nutritional Value and Consumer Acceptance" (2014), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker & Markus Stieger **3** "Sensory and health properties of steamed and boiled carrots" (2014), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers & Ruud Verkerk

Il principio di funzionamento in breve:
- Riempire la pentola con la quantità di liquidi indicata, inserire la Softiera con gli ingredienti.
- Applicare EasyQuick con l'anello di tenuta appropriato (20 o 24 cm), impostare il livello massimo e riscaldare fino al raggiungimento della finestra "vapore".
- Al raggiungimento della finestra "vapore" impostare il livello di calore basso e cuocere a vapore per il tempo desiderato. Durante il processo di cottura assicurarsi che l'indicatore rosso si trovi sempre tra la finestra "vapore" e la linea dello stop (regolare il fornello di conseguenza).

Finestra "vapore"

Quando l'indicatore rosso raggiunge questa finestra, è stata raggiunta la temperatura perfetta per la cottura a vapore. L'indicatore rosso deve trovarsi nell'intervallo ottimale tra le finestre "vapore" e "stop".

Esempio di cottura a vapore: involtini di pesce.

Prima dell'utilizzo leggere innanzitutto le istruzioni per l'uso di EasyQuick.

Versare ca. 100 ml d'acqua nella pentola, posizionare gli involtini di pesce nella Softiera e collocarla nella pentola.

La cottura a vapore richiede una sufficiente quantità di liquidi. Vale la seguente regola generale:

- Pentole dal diametro di 20 cm	ca. 100 ml
- Pentole dal diametro di 24 cm	ca. 150 ml
- Pentola Ovale dal diametro di 38 cm	ca. 200 ml

Riscaldare la pentola al livello di calore massimo fino a quando l'indicatore rosso raggiunge la finestra "vapore".

(Risultati migliori con l'utilizzo di Audiotherm: non sarà necessario osservare l'indicatore, bensì sarà Audiotherm stesso a informarti quando c'è qualcosa da fare.)

Quando l'indicatore rosso raggiunge la finestra "vapore", impostare il fornello al livello basso e regolarlo in modo che l'indicatore rosso rimanga nell'intervallo di cottura ottimale (tra la finestra "vapore" e la linea dello stop).

Se l'indicatore rosso scende al di sotto della finestra "vapore", aumentare il livello del calore.

Al termine del tempo di cottura desiderato (ca. 3 minuti) servire gli involtini di pesce.

La cottura a vapore è particolarmente adatta per la cottura auto controllata.

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:

- Rimuovere l'anello di tenuta non necessario durante il processo di cottura.
- Con EasyQuick non è un problema sollevare il coperchio mentre si sta cucinando per controllare o assaggiare. Puoi così aggiungere durante la cottura anche altri ingredienti con un tempo di cottura a vapore inferiore, assaggiare e speziare e poi richiudere il coperchio e continuare la cottura a vapore (riscaldare fino a quando l'indicatore rosso si trova nell'intervallo "vapore" ecc.).

Altre varianti per la cottura a vapore:

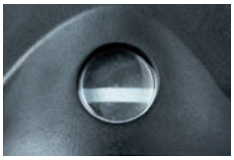
- Naturalmente non soltanto l'acqua ma anche altri liquidi possono essere utilizzati per la cottura a vapore. Puoi utilizzare tranquillamente brodo o vino e poi lavorarli fino ad ottenere una salsa.
- Metodo a risparmio energetico: per determinati piatti vi è la possibilità di selezionare un tempo di cottura più breve e spegnere prima il fornello. In base alla grandezza della pentola o della sua capacità, il calore residuo presente sul fondo continua a cuocere gli alimenti.

I tempi di cottura dei vari ingredienti sono reperibili nella tabella dei tempi di cottura a pagina 58. Numerose ricette AMC sono disponibili su www.cucinareconamc.info

Cuocere al forno e gratinare con Navigenio

Metodo perfetto per la cottura di pizze, torte e pane, nonché per la gratinatura di verdure o sformati. Con la funzione di gratinatura è possibile preparare anche piatti croccanti a base di carne.

Vantaggi per te:
- Tutte le pentole con un diametro di 20 e 24 cm possono essere convertite in un forno grazie a Navigenio.
- Veloce e a basso consumo energetico: è necessario riscaldare meno spazio rispetto alla cottura nel forno tradizionale.



Il livello basso (–) è l'ideale per tutto ciò che richiede tempi di cottura al forno piuttosto lunghi, come ad es. pane e torte.

Il livello alto (=) è l'ideale per tutto ciò che deve essere gratinato velocemente e cotto al forno brevemente, come gli sformati gratinati o la pizza.

Il principio di funzionamento in breve:

Cottura al forno (–) Nel caso della cottura al forno, la pentola viene solitamente riscaldata fino al raggiungimento della finestra "carne" e in seguito, a seconda della ricetta, viene posizionata sul coperchio capovolto o su una superficie resistente al calore. Dopo aver inserito gli alimenti da cuocere (torta, pane, ecc.), collocare Navigenio in posizione capovolta sulla pentola e cuocere a calore basso.

Gratinatura (=) Nel caso della gratinatura i piatti vengono arrostiti o gratinati a calore elevato al livello "=".

Esempio di cottura al forno/gratinatura: pizza.

Prima dell'utilizzo leggere innanzitutto le istruzioni per l'uso di Navigenio.

Riscaldare la pentola vuota impostando il livello 6 fino al raggiungimento della finestra "carne".

Appena l'indicatore raggiunge la finestra "carne", rimuovere il coperchio. Posizionare la base per la pizza e condire seguendo la ricetta.

Posizionare la pentola sul suo coperchio e collocarvi sopra Navigenio in posizione capovolta. Impostare Navigenio al livello alto e terminare la cottura.

0:02 **min**

Risultati migliori mediante l'utilizzo di Audiotherm: mentre Navigenio lampeggia di rosso/blu dopo l'accensione, impostare 2 minuti su Audiotherm. Si accenderà il simbolo "collegamento senza fili".

Al termine del tempo di cottura riscaldare nuovamente la pentola su Navigenio (impostato a livello 6), posizionare la pizza successiva e ripetere l'oprazione di cottura al forno.

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:
Poiché Navigenio consente di riscaldare un volume di cottura molto più piccolo rispetto a quello di un forno tradizionale, è un'alternativa molto efficiente dal punto di vista energetico. Tuttavia un sistema così sofisticato ha anche dei limiti: consigliamo di prestare attenzione alle singole ricette. Eventuali scostamenti in termini di quantità, ingredienti o altro possono portare a un risultato di cottura diverso.

Con la funzione "cottura al forno" si consiglia di seguire attentamente la ricetta. In compenso potrai dare libero sfogo alla tua creatività con la gratinatura. Sia che tu voglia gratinare semplici panini al formaggio, realizzare una gratinatura classica o colorati soufflé di verdure o di pasta, la tua fantasia non avrà limiti.

Arrostire senza coperchio con oPan

Particolarmente adatto per snack veloci e alimenti con tempi di cottura brevi, come ad es. piatti a base di uova o piadine.

Vantaggi per te:
- preparazione semplice delle pietanze

Il principio di funzionamento in breve:
riscaldare oPan fino alla temperatura di cottura perfetta e arrostire le pietanze con o senza grasso.

Con questo metodo, la temperatura di cottura perfetta non viene controllata tramite Visiotherm ma con una goccia d'acqua. Anche in questo caso, le pietanze possono essere preparate facilmente una volta raggiunta la temperatura di cottura perfetta.

Come trovo la temperatura di cottura perfetta con oPan?

Controllo della temperatura durante l'arrostitura senza coperchio e senza grassi
– con la "prova della goccia d'acqua"

Procedimento:

1. Riscaldare oPan impostandolo il livello massimo (vedi tempi di riscaldamento a pagina 47).

2. Versare un paio di gocce d'acqua nella padella. Non appena una goccia d'acqua non evapora immediatamente sulla base calda della padella, ma "danza" e sfrigola in superficie, la base della padella ha raggiunto la temperatura perfetta per l'arrostitura.

3. Ridurre il calore e aggiungere il cibo.

4. Girare non appena il cibo comincia a staccarsi e arrostire l'altro lato.

Attenzione:
Non lasciare mai oPan incustodita durante il riscaldamento e l'arrostitura. Vi è il pericolo che la padella possa diventare troppo calda e bruciare gli ingredienti.

Controllo della temperatura durante l'arrostitura con grassi

Procedimento:

1. Prima di riscaldare la padella oPan versarvi alcune gocce d'acqua, dopodiché riscaldare oPan impostando il livello massimo.

2. Non appena le gocce d'acqua evaporano, impostare il fornello sul livello basso, distribuire il grasso nella padella oPan e versarvi il cibo.

3. Girare non appena il cibo comincia a staccarsi e arrostire l'altro lato.

Attenzione:
Non lasciare mai la padella incustodita mentre il grasso si riscalda. Se il grasso dovesse cominciare a produrre fumo significa che è troppo caldo.

Esempio di arrostitura senza coperchio: crêpes.

Riscaldare impostando il livello massimo e attendere brevemente.

Versare un paio di gocce d'acqua nella padella. Non appena una goccia d'acqua non evapora immediatamente sulla base calda della padella, ma "danza" e sfrigola in superficie, la base della padella ha raggiunto la temperatura perfetta per l'arrostitura.

Impostare il calore a livello basso, versare un mestolo di impasto nella padella e ruotarla in modo da distribuire l'impasto in maniera uniforme sulla superficie.

Non appena l'impasto comincia a staccarsi e sulla sua superficie si formano delle bollicine, girare la crêpe e terminare la cottura.

Cuocere tutte le crêpes. Il grado di doratura desiderato può essere raggiunto aumentando o riducendo il livello del calore.

La tua oPan è veloce!

Tempi di riscaldamento sui diversi fornelli

Fornello elettrico / Navigenio ca. 3 minuti

Gas ca. 2 minuti

Induzione ca. 1 minuto

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:

- Una corretta arrostitura richiede pazienza. Se il cibo non si stacca dalla padella significa che non è ancora perfettamente arrostito, quindi è necessario attendere ancora un po' prima di girarlo o aumentare il livello del calore.
- Per girare il cibo, utilizza una spatola molto sottile. Si tratta di un utensile pratico, maneggevole e ideale per gli alimenti delicati.
- Se desideri arrostire più volte di seguito, hai a disposizione due possibilità per monitorare la temperatura:
  - Esegui di tanto in tanto il test della goccia d'acqua: se la goccia d'acqua non danza più...
  - Monitora la doratura dell'alimento: se è troppo chiaro,... ...aumentare di un livello il calore.
- Dopo l'arrostitura versare subito dell'acqua per poter pulire facilmente eventuali punti bruciacchiati.
- È anche possibile trovare la corretta temperatura di cottura con l'ausilio del coperchio AMC e di Visiotherm. Mettere il coperchio. La temperatura di cottura ottimale è raggiunta non appena l'indicatore rosso si trova sulla finestra "Carne".

Altre ricette sono disponibili su www.cucinareconamc.info

Friggere con le padelle Prestige

Adatta per friggere ciò che più si desidera, come ad es. patatine, carne, pesce e frittelle. Con questo metodo Visiotherm controlla la temperatura dell'olio di frittura, garantendo così la temperatura iniziale ottimale per friggere.

Vantaggi per te:
- Nessun surriscaldamento dell'olio grazie al controllo della temperatura e non si sviluppano né l'acrilammide, nociva per la salute, né l'acroleina.
- Grazie alla temperatura ottimale, gli alimenti non assorbono troppo il grasso in eccesso e diventano croccanti all'esterno e gustosi all'interno.

Il principio di funzionamento in breve:
- Versare l'olio nella padella, riscaldare sul fornello mettendo il coperchio e impostando il livello massimo.
- Non appena l'indicatore rosso raggiunge la finestra "carne" rimuovere il coperchio, versare gli alimenti da friggere, impostare il fornello su un livello medio-basso e friggere.

Finestra "carne"
Quando l'indicatore rosso raggiunge questa finestra, l'olio ha la temperatura perfetta per friggere.

Punto di girata
Quando l'indicatore rosso raggiunge il punto di girata è il momento ideale per girare gli alimenti.

Tutto quello che c'è da sapere sull'olio

In linea di massima tutti gli oli molto resistenti al calore sono idonei, ad esempio l'olio di semi di girasole, di arachidi o di oliva. Presta attenzione alle indicazioni relative alla temperatura riportate sulla bottiglia.

Dopo la frittura l'olio può essere riutilizzato: fallo raffreddare, filtralo e versalo in bottiglie. Consiglio: aggiungi una dicitura sulle bottiglie per evitare eventuali equivoci. L'olio deve essere conservato in un luogo asciutto e protetto dalla luce.

Quando l'olio riutilizzato inizia ad odorare, prende una colorazione scura o non rende più croccanti gli alimenti, significa che è deteriorato e non deve essere più utilizzato.

Esempio di frittura: nuggets di pollo

Versare l'olio nella padella e chiuderla con il coperchio. Impostare il livello di calore massimo e riscaldare fino a quando l'indicatore rosso raggiunge la finestra "carne" (risultati migliori con l'utilizzo di Audiotherm).

L'olio di frittura deve essere riempito fino all'altezza alla quale sono attaccate i manici della padella.

Non appena l'indicatore rosso raggiunge la finestra "carne", ridurre la quantità di calore.

Collocare i nuggets di pollo, mettere il coperchio e cuocere fino al raggiungimento del punto di girata.

Non riempire troppo la padella, altrimenti l'abbassamento della temperatura sarà eccessivo. Se la temperatura è troppo bassa, gli alimenti assorbono una quantità eccessiva di olio. In tal caso aumentare la temperatura fino a quando l'olio ricomincia a sfrigolare.

Girare i nuggets e, se lo si desidera, terminare la frittura senza coperchio. Rimuoverli e farli asciugare bene sulla della carta da cucina.

Consigli e trucchi per un risultato ottimale:

- Gli alimenti con un alto contenuto d'acqua friggono meglio senza coperchio. Per ottenere la giusta croccantezza, l'umidità deve poter evaporare.
- Se friggi a lungo con il coperchio, ti consigliamo di pulire di tanto in tanto le goccioline che si formano all'interno del coperchio con della carta da cucina per evitare che finiscano nell'olio e provochino degli schizzi.
- Non friggere troppo a lungo e mai a una temperatura troppo elevata. In tal modo si evita la formazione di acrilammide e acroleina (sostanze tossiche). Un colore dorato è più salutare rispetto a un colore più bruciacchiato.
- I prodotti surgelati devono essere fritti senza essere scongelati.

Oltre a patatine fritte e simili, abbiamo testato anche numerosi piatti sorprendenti, come ad esempio il cavolfiore fritto: www.cucinareconamc.info

Funzione a 60°C

Particolarmente adatta per riscaldare e per la cottura sottovuoto a una temperatura di 60°C. Questo metodo funziona meglio insieme a Navigenio e Audiotherm. l'interno della pentola si riscalda lentamente fino a raggiungere i 60°C e la temperatura viene mantenuta stabile.

Vantaggi per te:
- Riscaldamento delicato delle pietanze
- Riscaldamento pratico grazie al controllo della temperatura e del tempo con Navigenio e Audiotherm
-

Funzione a 60°C per riscaldare e cuocere sottovuoto

Che cosa si può fare con la funzione a 60°C?

Riscaldare
Audiotherm, in combinazione con Visiotherm e Navigenio, consente di riscaldare gli alimenti in maniera semplice e delicata.

Il principio di funzionamento in breve:
- Versare gli alimenti da riscaldare nell'unità di cottura fredda, mettere il coperchio.
- Posizionare la pentola su Navigenio, impostare Audiotherm sulla funzione a 60°C e collegarlo con Navigenio.
- Audiotherm emette un segnale non appena vengono raggiunti i 60°C.

Per ottenere risultati ottimali, tenere conto che:
Gli alimenti da riscaldare non devono essere troppo secchi. Sul fondo dell'unità di cottura deve trovarsi una quantità di liquido sufficiente affinché nulla bruci. Prima di aggiungere gli alimenti, versare sempre abbastanza liquido nell'unità di cottura in modo da coprire bene il fondo:

- Valori indicativi relativi al tempo per il riscaldamento di liquidi a una temperatura di 60°C (ad es. zuppe, latte, salse senza amido):
  1 litro: ca. 10-15 minuti
  3 litri: ca. 25-30 minuti
- La funzione di riscaldamento può essere utilizzata anche nella modalità manuale e su tutti i tipi di fornello. Selezionare sempre un livello basso (max. ⅓ dell'alimentazione elettrica).

Cottura sottovuoto
La funzione a 60°C consente di cuocere sottovuoto pietanze raffinate (ad es. pesce o filetto d'anatra).

Il principio di funzionamento in breve:
- Prendi spunto dalle nostre ricette su www.cucinareconamc.info

Cuocere sottovuoto
La funzione 60°C consente di cucinare sottovuoto.

Il principio di funzionamento in breve:
- Mettere sottovuoto i pezzi di carne e pesce insieme a erbe aromatico, aglio e oli in un sacchetto per il sottovuoto resistente al calore.
- Riempire d'acqua la pentola, posizionarvi dentro la carne conservata nel sacchetto per il sottovuoto e chiudere il con il coperchio.
- Posizionare la pentola su Navigenio, impostare Audiotherm sulla funzione 60°C e collegarlo a Navigenio mediante impostandalo su "A".
- Al termine della cottura, togliere la carne dal sacchetto per il sottovuoto, asciugarla tamponandola con della carta da cucina e arrostirla brevemente con il metodo AMC senza coperchio, su tutti i lati e senza l'aggiunta di grassi.

I seguenti alimenti sono adatti alla cottura sottovuoto:

Vitello
Bistecca, filetto e sella senza ossa fino a un massimo di 750 g

Manzo
Bistecca, filetto, costata e roast-beef fino a un massimo di 750 g

Maiale
Filetto

Agnello
Sella senza ossa

Pesce
Filetti freschi senza pelle, gamberetti e capesante non devono essere scottati dopo la cottura

Sempre al vostro fianco

Il tuo Consulente AMC di fiducia sarà felice di aiutarti a entrare nel mondo AMC per imparare a utilizzare nel migliore dei modi le tue nuove pentole e padelle AMC. Un servizio personalizzato per soddisfare ogni tua domanda o esigenza.

Tante altre numerose idee, sono invece disponibili sul sito www.cucinareconamc.info

Il tuo Consulente AMC di fiducia è sempre al tuo fianco per aiutarti a scoprire il fantastico mondo di opportunità che offriamo. Per maggiori informazioni, puoi trovare i prodotti AMC sul sito www.amc.info/prodotti

Ti auguriamo buon divertimento e fantastiche ricette con il Sistema di cottura AMC.

Contatti:

Sito web

www.amc.info/prodotti
www.amc.info/ricette

Community di ricette

www.cucinareconamc.info
www.cookingwithamc.info
www.recetasamc.info
www.kochenmitamc.info

Canali social

AMC Italia
AMC Schweiz

AMC International

amc_italia
amc_schweiz

Tabella dei tempi di cottura AMC

	Cottura nella finestra “verdura”		Cottura con EasyQuick		Cottura con Secuquick softline		
Categoria / alimento	Tempo di cottura (minuti)	con inserto Softiera	Tempo di cottura (minuti)	con inserto Softiera	Tempo di cottura (minuti)	Soft / Turbo	con inserto Softiera
Verdure e patate							
Asparagi bianchi	20		16	✓	-		
Asparagi verdi	15		12	✓	-		
Barbabietola a cubetti	25		20	✓	5	Soft	✓
Bietola a listarelle	8		6	✓	-		
Broccoli a cimette	12		10	✓	3	Soft	✓
Carciofi a pezzetti	15		12	✓	3	Soft	✓
Carote a fette	15		12	✓	3	Soft	✓
Carote a cubetti	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Cavoletti di Bruxelles	20		16	✓	4	Soft	✓
Cavolfiore a cimette	15		12	✓	3	Soft	✓
Cavolo nero/cavolo riccio	25		20	✓	5	Soft	✓
Cavolo rosso e bianco a listarelle	30		24	✓	6	Soft	✓
Cavolo rapa a fette	15		12	✓	3	Soft	✓
Cavolo romano a cimette	15		12	✓	3	Soft	✓
Crauti crudi	45		36	✓	15	Soft	
Fagiolini a pezzetti	20		16	✓	4	Soft	✓
Finocchio tagliato a metà	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Melanzane a pezzetti	10		8	✓	-		
Pastinaca a fette	15		12	✓	3	Soft	✓
Patate dolci a cubetti	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Patate medie non pelate	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Peperoni a listarelle	10		8	✓	-		
Piselli freschi	10		8	✓	-		
Porro a pezzetti	5		4	✓	-		
Scorzonera	15		12	✓	3	Soft	✓
Sedano a pezzetti	15		12	✓	3	Soft	✓
Sedano rapa a pezzetti	15		12	✓	3	Soft	✓
Spinaci	2		2	✓	-		
Verdure miste	15		12	✓	3	Soft	✓
Verdure ripiene (grandi, ad es. zucchine)	-		12	✓	-		
Verdure ripiene (piccole, ad es. funghi)	-		6	✓	-		
Verza a listarelle	25		20	✓	5	Soft	✓
Zucchine a fette	5		4	✓	-		
Zucca a cubetti	15		12	✓	3	Soft	✓

	Cottura nella finestra "verdura"		Cottura con EasyQuick		Cottura con Secuquick softline		
Categoria / alimento	Tempo di cottura (minuti)	con inserto Softiera	Tempo di cottura (minuti)	con inserto Softiera	Tempo di cottura (minuti)	Soft / Turbo	con inserto Softiera
Riso e cereali Per la quantità di liquidi richiesta consultare le indicazioni riportate sulla confezione.							
Bulgur	20		-		7	Soft	
Couscous	5		-		-		
Grano saraceno	15		-		5	Soft	
Grano tenero	10		-		3	Soft	
Miglio	15		-		5	Soft	
Orzo perlato	45		-		15	Soft	
Polenta (bramata)	40		-		12	Soft	
Quinoa	20		-		7	Soft	
Riso basmati e jasmine	15		-		4	Soft	
Riso integrale	45		-		17	Soft	
Riso per risotti e riso parboiled	20		-		7	Soft	
Riso selvatico	55		-		20	Soft	
Pasta Con circa una quantità doppia di liquidi. Tempo di cottura come riportato sulla confezione.	secondo le indica-zioni				50% di quello indicato	Soft	
Pasta fresca							
Canederli	-		8	✓	-		
Dampfnudel (gnocchi dolci al vapore)	-		15	✓	-		
Pasta fresca (da frigo) ad es. spätzle, gnocchi	-		50% di quello indicato	✓	-		
Pasta ripiena (da frigo) ad es. ravioli, tortellini	-		5	✓	-		
Ravioli e gnocchi	-		10	✓	-		
Legumi Per la quantità di liquidi richiesta consultare le indicazioni riportate sulla confezione. I legumi contrassegnati con * devono riposare per 8-12 ore in abbondante acqua fredda.							
Ceci*	60		-		20	Turbo	
Fagioli kidney o borlotti*	75		-		25	Turbo	
Lenticchie marroni o verdi	25		-		12	Turbo	
Lenticchie rosse	10		-		3	Soft	
Piselli sgranati*	75		-		25	Turbo	
Semi di soia*	60		-		20	Turbo	

	Cottura nella finestra “verdura”		Cottura con EasyQuick		Cottura con Secuquick softline		
Categoria / alimento	Tempo di cottura (minuti)	con inserto Softiera	Tempo di cottura (minuti)	con inserto Softiera	Tempo di cottura (minuti)	Soft / Turbo	con inserto Softiera
Stufati di carne							
Arrosti (maiale, vitello)	90		75		45	Turbo	
Arrosti (manzo, agnello, selvaggina)	120		90		60	Turbo	
Cosce di pollo	40		30		15	Turbo	
Gulasch/ragù (maiale, vitello)	60		50		20	Turbo	
Gulasch/ragù (manzo, agnello, selvaggina)	90		75		25	Turbo	
Involtini di manzo	90		70		30	Turbo	
Involtini di verza con ripieno di carne	25		20		8	Turbo	
Polpette di carne in salsa	15		12		-		
Sugo con carne macinata	25		20		10	Turbo	
Pesce e frutti di mare							
Cozze con il guscio	-		5	✓	-		
Filetto di pesce sottili (ca. 1-2 cm)	-		4	✓	-		
Filetto di pesce spessi (ca. 3-5 cm)	-		10	✓	-		
Involtini di pesce (diametro di ca. 5 cm)	-		6	✓	-		
Pesce intero grande	-		12	✓	-		
Pesce intero piccolo	-		6	✓	-		
Polpo intero	-		-	✓	15	Turbo	

Trucchi e consigli

Tempi indicati
I tempi di cottura indicati sono valori indicativi. I tempi di cottura possono variare in base alla quantità, alla grandezza e alle caratteristiche del prodotto. Per informazioni più dettagliate consultare le ricette pubblicate da AMC.

Inserto Softiera
Quando si cucina con Softiera ed EasyQuick versare sempre 120-150 ml d’acqua nella pentola. Quando si cucina con Softiera e Secuquick softline utilizzarne 150-200 ml. Ciò garantisce una cottura sana e rispettosa dei nutrienti poiché gli alimenti non entrano in contatto con l’acqua.

Secuquick softline
I tempi di cottura indicati corrispondono al tempo necessario se Secuquick softline viene depressurizzato manualmente dopo il processo di cottura (depressurizzazione tramite il pulsante giallo di evaporazione o raffreddamento sotto acqua corrente). È altresì possibile far depressurizzare Secuquick softline in totale autonomia lasciandolo raffreddare lentamente. Ciò riduce il tempo di cottura e permette di risparmiare energia. Per informazioni più dettagliate consultare le relative ricette pubblicate da AMC.

AMC Italia
Alfa Metalcraft Corp. S.p.A.
Via Curiel 242
20089 Rozzano (MI)
Italia
T: +39 02 57 548 1

it@amc.info
www.amc.info

AMC Italia amc_italia

AMC Svizzera
Alfa Metalcraft AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Svizzera
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info
www.amc.info

AMC Schweiz amc_schweiz

community@amc.info
www.cucinareconamc.info

Community di Ricette AMC

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

info@amc.info
www.amc.info

AMC International AMC International amc_international