Koken met AMC

Stap voor stap naar het perfecte resultaat

Beter eten.
Beter leven.

Het Premium Kooksysteem.
www.amc.info

Inhoud

04 Lukt perfect dankzij temperatuur- en tijdcontrole

16 Gecontroleerd koken met de Audiotherm en de Navigenio

18 Alle kookmethodes op een rij

20 Gebruik van het fornuis

22 Braden zonder toevoeging van vetstoffen

28 Garen zonder toevoeging van water

32 Snelkoken met de Secuquick softline

38 Stomen met de EasyQuick

42 Bakken en gratineren met de Navigenio

44 Open braden met de oPan

48 Frituren met de HotPan

52 60 °C-functie

58 Gaar- en kooktijdentabel

Lukt perfect dankzij temperatuur- en tijdcontrole

Unieke smaakbelevingen creëren, meer vitaminen en voedingsstoffen behouden, tijd besparen en ook nog energie-efficiënt koken: het is eenvoudiger dan u denkt.

Het AMC Premium Kooksysteem is gebaseerd op een gesloten circulatiesysteem en garandeert u dankzij unieke technologieën en componenten een optimale temperatuur- en tijdcontrole om snel te koken met behoud van de voedingsstoffen en om gezonde, maar vooral lekkere gerechten te bereiden.

Gebruik deze brochure als praktische hulp bij het dagelijks koken. U zult al snel merken dat koken met AMC bijzonder eenvoudig, snel en praktisch is. Ontdek het plezier van gezond en heerlijk koken. Wij wensen u veel plezier bij het ontdekken en uitproberen van uw AMC producten.

Smakelijke groeten,
AMC

Zien hoe het perfect wordt

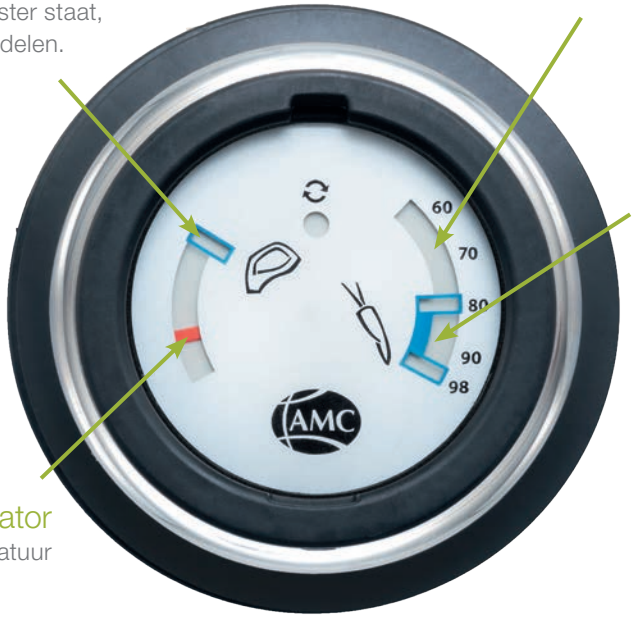
Koken met AMC betekent dat u weet welke warmte er bij het koken in uw kookpotten en pannen heersen.

De Visiotherm meet de temperatuur in de kookpot en toont deze. Alleen door temperatuurcontrole hebt u altijd de zekerheid dat u op precies de juiste temperatuur gaart, kookt of braadt zodat vitaminen en voedingsstoffen optimaal behouden blijven. De temperatuurcontrole met de Visiotherm is uw garantie voor een zorgvuldige bereiding en een gezond, lekker resultaat.

Dankzij de Visiotherm-temperatuurcontrole in de kookpot en pan.

Koken met de Visiotherm

Als u nog niet bekend bent met het AMC kooksysteem, is het aanvankelijk het eenvoudigst om u bij het koken te oriënteren op de Visiotherm. De afzonderlijke vensters laten u zien voor welke kookmethode ze geschikt zijn en wat u daarmee kunt doen.



Actievensters
Als de wijzer in dit venster staat, is het nodig om te handelen.

Temperatuurverdeling

Temperatuurbereik
De ideale temperatuur voor de geselecteerde kookmethode.

Temperatuurindicator
Toont waar de temperatuur zich bevindt.

soft
P

Horen dat alles klopt

Niet alleen de temperatuur is bepalend voor het beste resultaat, maar ook de gekozen tijd. Akoestische signalen voor kooktijden en temperatuurregeling geven u de zekerheid dat u niets over het hoofd ziet.

De Audiotherm is een perfecte aanvulling op de Visiotherm. Hij wordt heel eenvoudig op de Visiotherm geplaatst en geeft u een signaal als u iets moet doen. Bovendien is het dankzij de AMC App eenvoudig om de Audiotherm via mobiele apparatuur aan te sturen zodat u niet binnen gehoorsafstand van uw Audiotherm moet blijven.

Vertrouw gewoon op de Audiotherm.

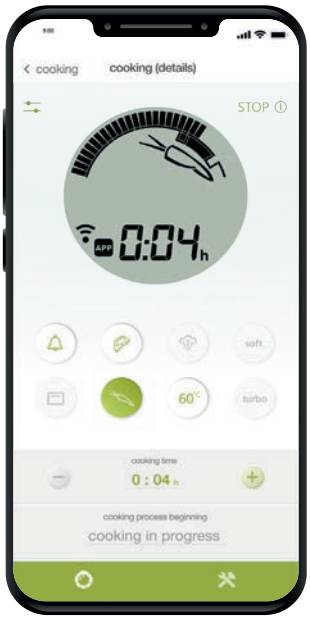
Koken met de Audiotherm

De Audiotherm laat via geluidssignalen horen wat er in de kookpot gebeurt en geeft u aanwijzingen of u iets moet doen en zo ja, wat u moet doen.

Met een blik op het display kunt u zien:

- welk temperatuurbereik u hebt gekozen
- wanneer het kookproces wordt gestart (onmiddellijk of met startuitstel)*
- of de temperatuur te hoog (-) of te laag (+) is
- of de kooktijd afgelopen is of hoe lang deze nog duurt

*Gebruik de functie „Startuitstel“ niet voor bederfelijke levensmiddelen die moeten worden gekoeld (rauw vlees, rauwe vis of melkproducten).



Eenvoudige bediening van de Audiotherm met de AMC App

De AMC App is aan de Audiotherm gekoppeld, geeft het display van de Audiotherm weer en biedt u de mogelijkheid om de Audiotherm op eenvoudige wijze aan te sturen via een mobiel apparaat naar keuze.

Cook & Go

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Ervaren hoe alles vanzelf lukt

Veel zelf doen en alles goed in het oog houden hoort bij de charme van het koken. Maar vaak is het ook in de keuken prettig om de teugels uit handen te geven.

Als u de mobiele kookplaat Navigenio in combinatie met de Audiotherm gebruikt, dan zorgen de beide componenten automatisch voor een perfect temperatuur- en tijdmanagement. U kunt genieten van ontspannen koken, de beste resultaten en tijdwinst.

Met gecontroleerd koken hebt u tijd voor andere bezigheden.

Gecontroleerd koken met de Audiotherm en de Navigenio

Zodra u de functie van het temperatuur gecontroleerd koken gebruikt en ook overweg kan met de Audiotherm, kunt u in deze volgende stap het gecontroleerd koken uitproberen. De combinatie van Audiotherm en Navigenio zorgt voor een automatisch geregelde energietoevoer om gecontroleerd koken mogelijk te maken.

Gecontroleerd koken van bijvoorbeeld een stoofpot met aardappel met de Secuquick softline:

Bereid alle ingrediënten voor volgens het recept met de Navigenio. Zet de Secuquick softline erop en sluit af.

Zet de draaiknop op «A».

Neem nu de Audiotherm erbij en schakel deze in door op een willekeurige toets te drukken.
Kies met de middelste toets het kookprogramma. Plaats hem op de Visiotherm en voer op basis van het recept de kooktijd in met de toetsen +/-.

Als de Navigenio blauw knippert en het symbool voor draadloze verbinding op het Audiothermdisplay verschijnt, zijn de Audiotherm en de Navigenio draadloos met elkaar verbonden. De temperatuur wordt automatisch aangestuurd en de tijd gecontroleerd.

Zodra de tijd verstreken is, krijgt u de melding via een signaal.

Na afloop van de ingestelde kooktijd wordt de warmhoudfunctie ingeschakeld. Dat betekent dat uw gerecht een uur lang bij 60 °C wordt warmgehouden.

Alle kookmethodes op een rij

Temperatuur gecontroleerd koken met AMC biedt de perfecte oplossing voor alle ingrediënten en gerechten. Naast het juiste kooksysteem vragen de verschillende ingrediënten ook om de juiste kookmethode. Zo bent u er niet alleen zeker van dat uw gerechten eenvoudig lukken, maar ook dat ze vol vitaminen zitten en heerlijk smaken. Overigens: er zijn ook ingrediënten die met meerdere methoden kunnen worden bereid. Hoe meer ervaring u krijgt, hoe eenvoudiger het is om uw creativiteit de vrije loop te laten en natuurlijk uw favoriete recepten eenvoudig met de juiste AMC methode te bereiden.

Hier vindt u een overzicht van de verschillende kookmethodes, die op de volgende pagina's uitgebreid worden beschreven. Tot slot toont een tabel u nog de optimale gaar- en kooktijden voor vaak gebruikte voedingsmiddelen bij de verschillende bereidingswijzen.

Braden zonder toevoeging van vetstoffen
Bijzonder geschikt voor het braden van diverse soorten vlees, maar kan ook worden gebruikt voor plat brood of groenten.

Met deze methode wordt vlees gebraden bij de optimale braadtemperatuur en omgedraaid op het perfecte moment. En dat zonder vetstoffen toe te voegen.

Voordeel: Het overmatig verhitten van vetstoffen wordt vermeden zodat er minder schadelijke stoffen ontstaan.

Garen zonder toevoeging van water
Bijzonder geschikt voor het garen van verschillende groenten en aardappelen.

Bij deze methode worden groenten en fruit zacht in eigen stoom en alleen met het druppelwater gegaard bij een temperatuur van ca. 80 – 98 °C.

Voordeel: Dankzij de zachte bereiding blijven kwetsbare vitaminen, mineralen en bioactieve plantaardige stoffen behouden en komen ze volledig tot hun recht.

Stomen met EasyQuick
Bijzonder geschikt voor het stomen van visgerechten, groenten, dumplings en nog veel meer. Alles wat in een stoomkoker lukt, is ook geschikt voor het stomen met EasyQuick.

Deze methode gaart het voedsel zacht met stoom bij 97 – 99 °C.

Voordeel: Minder energieverbruik en daarnaast gaat het opwarmen sneller dan met traditionele stoomkokers omdat de gaarruimte veel kleiner is.

soft
turbo

Soft- en turbo-snelkoken met Secuquick softline
Bijzonder geschikt voor vleesgerechten, éénpansmaaltijden, bouillons, peulvruchten en diepvriesgroenten met een lange kooktijd maar ook voor pasta, rijst en risotto.

Bij deze methode garen de voedingsmiddelen met behulp van temperaturen van meer dan 100 °C.

Voordeel: Dankzij de hogere temperatuur gaat de bereiding sneller dan met traditionele methodes.

Bakken en gratineren met Navigenio
Bijzonder geschikt voor het bakken van pizza, cake en brood en ook voor het gratineren van groenten of ovenschotels. Maar ook vleesgerechten met een korst kunnen worden bereid met de gratineerfunctie.

Voordeel: Het bakken en gratineren met Navigenio is praktisch, handig en vooral zuinig

Open braden
Bijzonder geschikt voor snelle maaltijden en snacks met een korte braadtijd zoals bijvoorbeeld eiergerechten of platte broden.

Bij deze methode wordt de perfecte braadtemperatuur niet gecontroleerd met de Visiotherm, maar door het toevoegen van een waterdruppel. Ook hier geldt: als de perfecte braadtemperatuur is bereikt, kan het voedsel eenvoudig worden bereid. Het braden vraagt meestal zo weinig tijd, dat men het omdraaipunt met het oog bepaalt.

Voordeel: Eenvoudig, gemakkelijk bereiden van maaltijden.

Frituren
Geschikt voor het frituren van klassieke gefrituurde gerechten als frieten, kipnuggets of zoete beignets.

Bij deze methode wordt de temperatuur van de frituurolie met de Visiotherm gecontroleerd. Daardoor is de optimale starttemperatuur voor het frituren gegarandeerd.

Voordeel: Dankzij de temperatuurcontrole raakt de olie niet oververhit. Dat betekent dat er geen schadelijke acrylamide ontstaat en ook geen acroleïne.

60 °

60 °C-functie
Bijzonder geschikt voor het opwarmen, maar ook voor het warm roken van voedsel of sous-vide garen bij 60 °C.

Deze methode werkt alleen als de Navigenio en de Audiotherm samen gebruikt worden. Hierbij wordt de binnenkant van de kookpot langzaam tot 60 °C verhit en bij die temperatuur stabiel gehouden.

Voordeel: Zacht verwarmen/opwarmen van voedsel.

Gebruik van het fornuis

Uw AMC kookpotten en pannen kunnen op alle gangbare fornuizen worden gebruikt.

Zo vindt u de juiste instelling van het fornuis:

	Elektriciteit/ Navigenio	Inductie	Gas
Hoogste stand	Hoogste stand	Hoogste stand (nooit booster of powerstand gebruiken)	Grootste vlam
Lage stand	⅓ van de hoogste stand	½ van de hoogste stand	Kleine vlam
Uitgeschakeld en werkend met restwarmte	Zonder energietoe-voer	Nul of laagste stand gebruiken	Kleinste vlam gebruiken
Opmerkingen/ belangrijke informatie	In de recepten wordt meestal uitgegaan van elektrische fornuizen. De AMC Navigenio wordt hierbij gebruikt als een normaal elektrisch fornuis.	Het belangrijkste verschil bij inductie is dat men zelden volledig kan uitschakelen, maar wel op de laagste stand laat staan. Inductiefornuizen produceren door hun werkwijze geen restwarmte zoals elektrische fornuizen. Inductiefornuizen bieden verschillen-de vermogens. Pas eventueel de stand aan uw fornuis aan.	Net als bij inductie adviseren wij hier om zelden volledig uit te schakelen maar het fornuis op een kleine vlam te laten staan.

Algemeen geldt:
Gebruik altijd de kookpot die past bij het formaat van de kookplaat. Hierbij is met name voorzichtigheid geboden bij:
- Gas: vlammen mogen nooit boven de rand van de kookpot uitkomen.
- Inductie: bij lage kookpotten of pannen nooit de flex-inductievelden gebruiken. Deze kunnen de rand van de kookpot en/of de greep verwarmen.

Een zoemend geluid op inductiefornuizen is normaal, maakt u zich daarover niet ongerust.

Braden zonder toevoeging van vetstoffen

Is geschikt voor het braden van diverse soorten vlees, maar kan ook worden gebruikt voor plat brood of groenten. Met deze methode wordt vlees gebraden bij de optimale braadtemperatuur en omgedraaid op het perfecte moment. En dat zonder vetstoffen toe te voegen.

Uw voordelen:
- Geen oververhitting van het voedsel dankzij de AMC temperatuurcontrole.
- Door het braden zonder toevoeging van vetstoffen wordt verbranden van het braadvet voorkomen.
- Geen onnodige calorieën door braadvet.
- De smaak van het voedsel blijft behouden.
- Sauzen bevatten door het braden zonder toevoeging van vetstoffen minder calorieën.

Het principe kort uitgelegd:
- Verwarm de droge, lege kookpot met het deksel erop.
- Neem het deksel eraf zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt, leg het vlees erin, schakel naar een lage stand en braad afhankelijk van het soort vlees open of met deksel (en omdraaipunt) (zie tabel op pagina 24).

Braadvenster
Zodra de rode wijzer dit venster bereikt, is de perfecte temperatuur voor het braden bereikt.

Omdraaipunt
Zodra de rode wijzer het omdraaipunt bereikt, is het optimale moment voor het omdraaien bereikt.

Braden zonder toevoeging van vetstoffen van bijvoorbeeld een kippenborst:

Zet een lege, droge kookpot op de kookplaat en plaats het deksel erop.

Zet op de hoogste stand en verwarm tot de rode wijzer het braadvenster bereikt (dit lukt het beste met behulp van de Audiotherm).

Leg het vlees erin en druk het aan. Plaats het deksel er terug op en schakel een lagere stand in.

Zodra de rode wijzer het omdraaipunt bereikt (en de Audiotherm een geluidssignaal geeft, als u deze gebruikt), neemt u het deksel eraf en draait u het vlees om.

Plaats het deksel er terug op en schakel het fornuis uit. Laat enkele minuten doorgaren.

0: 10 min

Voedings-middelen	Wat kan ik nog meer zo bereiden?	Braadtijd	Werkwijze/ beschrijving	Tips
Dunne stukken vlees	Vleesreepjes in saus	Tot 3 min. per zijde	Verwarm tot het braadvenster wordt bereikt, braad daarna aan beide zijden aan zonder deksel.	Bij het braden van een kleine of middelgrote hoeveelheid vlees ten opzichte van de diameter van de bodem: schakel na het inleggen van het vlees over op een lage stand. Schakel het fornuis naar de hoogste stand als er veel vlees moet worden gebraden of braad het vlees in meerdere porties.
Steaks	Garnalen, langoestinnes	3 – 8 min. per zijde	Verwarm tot het braadvenster wordt bereikt, braad daarna aan. Braad aan tot het voedsel eenvoudig van de bodem loskomt en laat dan met het deksel erop kort garen tot de gewenste bakwijze is bereikt.	Tip van de professional: braad slechts ca. 2 – 3 min. per zijde aan. Haal de pan daarna van het vuur, zet het deksel erop en laat de steaks nog 2 – 5 min. zonder warmte nagaren. Gebruik voor een perfect resultaat zowel het recept als de duimtest.
Dikke koteletten, hamburgers, kippenborst of -dij	Vette vis zoals zalm of makreel, platte broden die een beetje moeten rijzen (met gist), groenteburgers, graanburgers, sojaburgers, enz.	8 – 15 min. per zijde	Verwarm tot het braadvenster wordt bereikt, doe het vlees erin, zet het deksel erop en schakel over naar een lage stand. Braad aan tot het omdraaipunt is bereikt, draai het vlees daarna om en laat het met minimale of zonder energietoevoer garen tot het klaar is.	Kippenborst heeft ongeveer 10 min. gaartijd nodig na het aanbraden.

Tips en trucs voor een goed resultaat:

- Vlees moet bij het aanbraden op kamertemperatuur zijn, neem het ongeveer een half uur voor de bereiding uit de koelkast. Dit is belangrijk omdat zo de temperatuur in de kookpot niet te veel daalt als het vlees erin wordt gelegd en de bruiningsgraad daardoor optimaal is.
- Dep het vlees altijd goed droog met keukenpapier alvorens het aan te braden.
- Leg niet te veel vlees tegelijk in de kookpot, de bodem koelt anders te sterk af en het vlees trekt dan te veel water aan. Het braden verloopt dan niet meer optimaal. Braad grotere hoeveelheden vlees altijd in porties aan en verlaag de energie slechts een beetje.
- De bakwijze is vooral afhankelijk van de dikte van het stuk vlees. Afhankelijk van de gewenste bakwijze adviseren wij om de „duimtest" uit te voeren (zie box).
- Als er zich te veel vloeistof in de kookpot bevindt, kan de Visiotherm daarna bij het „laten trekken" worden afgenomen zodat de stoom naar buiten kan. Of u gebruikt het vleesnat en maakt daarvan een lekkere saus.
- Als u meerdere porties achter elkaar moet aanbraden, let er dan op dat de temperatuur zich bij het inleggen van het vlees altijd in het braadvenster bevindt. Wij raden u aan om tussendoor de aangebrande bakresten van de bodem van de kookpot te verwijderen.

Hoe weet ik of mijn steak klaar is?

saignant (bloederig)
Bij het samendrukken van de top van duim en wijsvinger voelt u dezelfde druk op de spier van de duim als bij een bloederig gebraden steak.
Kerntemperatuur: 49 – 52 °C*

à point (rosé)
Bij het samendrukken van de top van duim en middelvinger voelt u dezelfde druk op de spier van de duim als bij een rosé gebraden steak.
Kerntemperatuur: 55 – 56 °C*

bien cuit (doorbakken)
Bij het samendrukken van de top van duim en ringvinger voelt u dezelfde druk op de spier van de duim als bij een doorbakken steak.
Kerntemperatuur: min. 68 °C*

* De kerntemperatuur in een stuk vlees wordt gemeten op het dikste punt. Vleesthermometers om in het vlees te steken zijn in alle warenhuizen verkrijgbaar in de huishoudafdelingen.

Overige braadvariaties:
Voor het aanbraden van kwetsbare voedingsmiddelen zoals uien, knoflook maar ook noten adviseren wij om als volgt te werk te gaan:

- Snijd de uien klein en verdeel ze over de koude kookpot.
- Plaats het deksel erop en verwarm op de hoogste stand tot het braadvenster wordt bereikt. Schakel bij het bereiken van het braadvenster over naar de lage stand en bak de uien al roerend.

Om het beste resultaat te bereiken, kan de bereiding worden aangepast afhankelijk van de samenstelling van de voedingsmiddelen en gerechten. De AMC recepten bieden hiervoor een optimale hulp: www.amc.info/receptenwereld

Garen zonder toevoeging van water

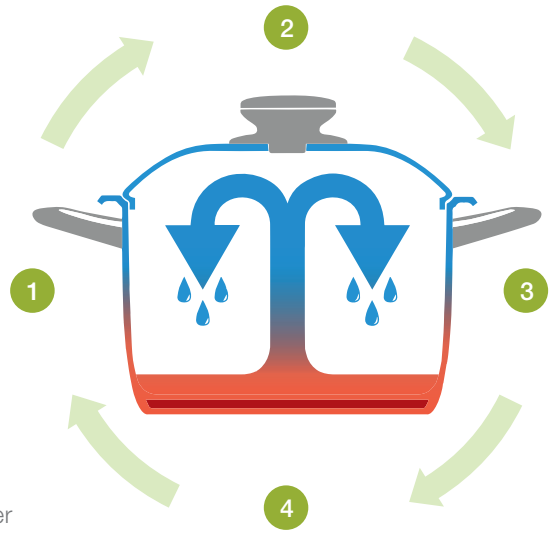
Bijzonder geschikt voor het garen van verschillende soorten groenten maar ook voor aardappelen, gemengde groenten en vruchten. Bij deze methode worden de groenten zacht in eigen stoom gegaard, met alleen het druppelwater en bij een temperatuur van ca. 80 – 98 °C.

Uw voordelen*:

- Zachte bereiding: kwetsbare vitaminen, mineralen en bioactieve plantaardige stoffen blijven behouden en komen volledig tot hun recht, bijvoorbeeld:
  - 50% meer provitamine A (carotenoïden) in aardappelen
  - 3 x zo veel vitamine B (foliumzuur) in diepvriesspinazie
  - 50% meer bioactieve plantaardige stoffen
  - 4 x zo veel mineralen (magnesium) in wortelen
- Duidelijke resultaten: kleur en textuur van de afzonderlijke groentesoorten blijven prachtig behouden.
- De smaak van elke afzonderlijke groente komt optimaal tot zijn recht en mengt zich niet met de andere voedingsmiddelen, zelfs niet als er meerdere soorten groenten tegelijk worden gegaard.

*In vergelijking met traditioneel koken van groenten in water. Wetenschappelijk bewezen: Bronnen: Diverse studies van AMC International in samenwerking met de Universiteit van Wenen, Oostenrijk (2006), Universiteit van Koblenz, Duitsland (2009), hogeschool Sion, Zwitserland (2009).

Het gesloten circulatiesysteem loopt tussen de bodem van de kookpot, de koelwandzone en het deksel:



De stoom...

1. stijgt
2. koelt af bij het deksel
3. druppelt terug vanaf het deksel
4. en wordt opnieuw verwarmd.

Dankzij deze circulatie kan de groente in zeer weinig water zacht garen. Resultaat: alles smaakt authentieker en de belangrijke bestanddelen blijven behouden.

Het principe kort uitgelegd:

- Doe de groenten druipnat in de koude kookpot. Verwarm op de hoogste stand met het deksel erop.
- Schakel over naar een lagere stand zodra de rode wijzer het groentevenster bereikt. De rode wijzer beweegt tussen het groente- en stopvenster. Als de rode wijzer voorbij het stopvenster gaat, verlaag dan de energietoevoer, schakel uit of neem de kookpot van het fornuis. Verhoog de energietoevoer als de rode wijzer onder het groentevenster komt.

Groentevenster

Zodra de rode wijzer dit venster bereikt, is de perfecte temperatuur voor het garen zonder toevoeging van water bereikt en kan de energietoevoer worden verlaagd.

Temperatuurbereik groenten

De rode wijzer moet zich tijdens het garen in deze zone bevinden.

Stopvenster

Geeft de maximale temperatuur weer. Verlaag de energietoevoer tot een minimum of schakel deze volledig uit wanneer de rode wijzer dit venster bereikt.

Garen zonder toevoeging van water van bijvoorbeeld gemengde groenten:

Bereid de groenten voor volgens het recept, spoel ze kort af en doe ze druipnat in de koude kookpot. Zet het deksel erop.

Voor een optimaal resultaat moet de kookpot voor ⅓ tot ⅔ gevuld zijn.

Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot de rode wijzer het groentevenster bereikt.

(Dit lukt het beste met behulp van Audiotherm. Dan hoeft u niet op de wijzer te letten, want de Audiotherm laat u weten wanneer u iets moet doen.)

Schakel over naar een lagere stand zodra de rode wijzer het groentevenster bereikt, zodat de rode wijzer in de zone tussen het groente- en stopvenster blijft.

Wanneer...

a het stopvenster wordt bereikt: verlaag de energietoevoer nog verder, schakel uit of neem eventueel de kookpot van het fornuis.

b de rode wijzer onder het groentevenster komt, moet de energietoevoer worden verhoogd.

Na afloop van de gaartijd kan de groente direct worden opgediend of verder worden verwerkt (bijv. verfijnd of gegratineerd).

0: 15 min

Tips en trucs voor het beste resultaat:

- De groenten moeten druipnat zijn. Als er groenten met een laag watergehalte worden gegaard (zoals spruitjes of aardappelen), adviseren wij om ca. 2 eetlepels water toe te voegen in de kookpot, om aanbranden te voorkomen. Dit geldt ook voor lang bewaarde groenten.
- Als u het deksel tijdens het garen langer openhoudt, voeg dan twee eetlepels vloeistof toe, ter vervanging van de ontsnapte stoom.
- Bij het garen van opzwellend voedsel (zoals rijst, rijstepap, peulvruchten) mag de kookpot slechts voor ⅓ worden gevuld, om overkoken te voorkomen.
- Ieder fornuis is anders! Sommige nieuwe inductiefornuizen hebben een dermate hoog vermogen (watt) dat het opwarmen in vergelijking met andere fornuizen zeer snel gaat. Pas de energietoevoer snel aan, om aanbranden te voorkomen.
- Met deze methode kunnen niet alleen groenten worden bereid, ook stukken vis of zeevruchten zoals garnalen kunnen met de groenten worden meegegaard. Wij adviseren om eerst de groenten te garen met een kortere gaartijd dan aangegeven is in het recept en vervolgens bijvoorbeeld de garnalen erover te verdelen en in 3 – 4 minuten volledig te garen.

Zie voor de gaartijden van de verschillende ingrediënten de gaar- en kooktijdentabel op pagina 56 –58. Veel gevarieerde AMC recepten vindt u ook op www.amc.info/recepten-wereld.

Snelkoken met de Secuquick softline

Snelkoken is bijzonder geschikt voor gerechten die lang moeten koken. Bij deze methode wordt het voedsel bereid met behulp van overdruk bij temperaturen van meer dan 100 °C, in de softzone bij 103 – 113 °C en in de turbozone bij 108 – 118 °C. Dankzij de hogere temperaturen kan er met de Secuquick softline sneller worden gekookt dan met traditionele kookmethoden.

Uw voordelen:
- De hogere temperatuur zorgt voor een snellere bereiding dan bij traditionele methoden.
- Iedere AMC kookpot van 20 en 24 cm kan worden veranderd in een snelkookpan.*
- Energiebesparing van wel 50% door kortere kooktijden
- 80% tijdbesparing ten opzichte van traditioneel koken

* Wij adviseren echter om de meest platte varianten (20 cm 2,3 l en 24 cm 2,5 l) niet met de Secuquick softline te gebruiken. Zie voor meer informatie de gebruiksaanwijzing van de Secuquick softline.

Het principe kort uitgelegd:
- De kookpot wordt gevuld met de gewenste ingrediënten, afgesloten met de Secuquick softline en verwarmd op de hoogste stand.
- Schakel over naar een lage stand zodra de rode wijzer het gewenste venster (soft of turbo) bereikt.
- Tijdens de kooktijd moet de energietoevoer zodanig worden geregeld, dat de rode wijzer zich steeds in de optimale zone bevindt tussen het eerste en tweede soft- of turbo-venster.

soft
turbo

Zodra de rode wijzer dit eerste venster bereikt, is de perfecte temperatuur voor het soft- of turbo-snelkoken bereikt en kan de energietoevoer worden verlaagd. De rode wijzer moet zich steeds in de optimale zone bevinden tussen het eerste en tweede soft- of turbo-venster. Als het tweede venster wordt bereikt, kan de energietoevoer worden uitgeschakeld of tot een minimum worden teruggebracht.

Snelkoken van bijvoorbeeld rijst (soft-snelkoken):

Lees voor gebruik eerst de gebruiksaanwijzing van de Secuquick softline.

Doe alle ingrediënten volgens het recept in de koude kookpot en sluit af met de Secuquick softline.

Vul de Secuquick softline tot maximaal ⅔. Uitzonderingen: Voedingsmiddelen die bij het koken uitzetten of schuimen, zoals rijstepap, bouillon, éénpansmaaltijden, pastaschotels, peulvruchten, enz. tot hooguit ½ vullen. Peulvruchten met schil zoals sojabonen hooguit tot ⅓ vullen.

Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot de rode wijzer het soft-venster bereikt.

(Dit lukt het beste met behulp van de Audiotherm, dan hoeft u niet op de wijzer te letten, want de Audiotherm laat u weten wanneer u iets moet doen.)

Schakel het fornuis naar een lagere stand zodra de rode wijzer het eerste soft-venster bereikt en stel het zo in dat de rode wijzer in de optimale gaarzone (tussen het eerste en tweede soft-venster) blijft.

Wanneer...

a het tweede soft-venster is bereikt: verlaag de energietoevoer nog verder of schakel deze uit. Neem eventueel de kookpot korte tijd volledig van de kookplaat af

b de rode wijzer in het eerste soft-venster terugvalt, verhoog dan de energietoevoer.

Maak na afloop van de kooktijd de Secuquick softline drukloos (zie variaties voor het drukloos maken).

0:07 min

Afhankelijk van het recept verfijnen, op smaak brengen of verder verwerken, door bijvoorbeeld te gratineren.

Wat kook ik in het soft- en wat in het turbo-zone?

soft
- Groente met lange kooktijd (bijv. in de schil gekookte aardappelen, spruitjes of rode kool)
- Diepvriesgroenten
- Pasta, rijst
- Granen met langere kooktijden, zoals rogge, polenta, quinoa of zachte tarwe
- Risotto

turbo
- Stoofpotgerechten met vlees zoals stoofvlees of gebraad, rollades, hele kip
- Vleesbouillon
- Peulvruchten zoals bonen, kikkererwten, bruine of groene linzen

Hoe maak ik de Secuquick softline drukloos, zodat ik hem kan openen?

Onder stromend water:

Werkwijze:
Plaats de kookpot na afloop van de kooktijd in de gootsteen en laat koud water over het deksel lopen. Door het koude water daalt de temperatuur in de kookpot snel en hij is drukloos zodra de rode wijzer een beetje onder het eerste soft-venster komt en de Secuquick softline kan worden geopend.

Voordelen:
- Snel, gecontroleerd drukloos maken
- Geen ontsnappende stoom = geen vrijkomende geuren

Vanzelf drukloos laten worden: afkoelen en verder garen

Werkwijze:
Plaats de kookpot na afloop van de kooktijd in het omgekeerde deksel en wacht tot de rode wijzer een beetje onder het soft-venster komt en de Secuquick softline kan worden geopend.

Belangrijk:
de tijd die de Secuquick softline nodig heeft om drukloos te worden, moet als gaartijd erbij worden gerekend.
Voorbeeld: rijst kan in veel gevallen worden gegaard met het tijdprogramma P (= 20 sec.) waarna men de Secuquick softline vanzelf drukloos laat worden. Iedere minuut die de Secuquick softline nodig heeft om drukloos te worden, valt onder de kooktijd. Zie daarvoor ook het specifieke recept.

Voordelen:
- Energiebesparend
- Geen ontsnappende stoom = geen vrijkomende geuren

Met de gele knop: Uitdampen

Werkwijze:
Plaats de kookpot aan het einde van de kooktijd op een hittebestendige ondergrond of in een omgekeerd deksel. Het ventiel moet naar achteren zijn gericht. Druk met de vinger op de gele stoomknop tot de rode wijzer een beetje onder het soft venster komt en de Secuquick softline kan worden geopend.

Let op:
- De ontsnappende stoom is heet en kan leiden tot brandwonden.
- Niet te gebruiken bij opstijgende en/of schuimende voedingsmiddelen, omdat deze naar buiten komen en het ventiel kunnen verstoppen.

Voordelen:
- Snel, gecontroleerd drukloos maken

Algemene informatie over het openen:
Als vuistregel geldt: Zodra de rode wijzer zich een beetje onder het eerste soft-venster bevindt, is de Secuquick softline drukloos en kan hij worden geopend. Gebruik geen geweld bij het openen – de Secuquick softline kan pas worden geopend als hij drukloos is.

Tips en trucs voor het beste resultaat:

- Voor het opbouwen van de stoomdruk is een kleine hoeveelheid vloeistof (ca. 1 kopje) nodig. De hoeveelheid hangt af van het formaat van de kookpot, van het voedingsmiddel en van het recept. Als het voedingsmiddel voldoende vloeistof bevat, is het niet nodig om vloeistof toe te voegen (volg hiervoor het recept).
- Tijdens het verwarmen kunnen stoom en wat waterdruppels tussen het boven- en onderdeksel ontsnappen. Dit heeft geen invloed op het kookproces.
- Wie toch graag een braadgeur heeft, kan met het normale deksel en Visiotherm perfect voor het snelkoken bijvoorbeeld uien en/of vlees zonder toevoeging van vet aanbraden.
- Wij adviseren om voor het koken van diepvriesgroenten of aardappelen met stoomdruk het Softiera-vergiet te gebruiken.
- Veel mensen denken bij een snelkookdeksel aan „oma's keuken” en eerder traditionele gerechten, maar met de Secuquick softline kunnen razendsnel en eenvoudig ook moderne gerechten zoals eenpansgerechten met pasta, risotto of hippe linzen- of stoofgerechten worden bereid.
- Secuquick softline is bijzonder geschikt voor gecontroleerd koken.

De kooktijden van de verschillende ingrediënten kunt u terugvinden in de kook- en gaartijdentabel op pagina 58.

Veel gevarieerde AMC recepten vindt u op www.amc.info/receptenwereld

Stomen met de EasyQuick

Bijzonder geschikt voor het stomen van visgerechten, zeevruchten, groenten, dumplings en nog veel meer. Alles wat in een stoomkoker lukt, is ook geschikt voor de EasyQuick.

Uw voordelen:
- Minder energieverbruik en daardoor sneller warm dan in de traditionele stoomkoker, omdat de gaarruimte veel kleiner is en er minder water nodig is.
- Iedere AMC kookpot met een doorsnede van 20 of 24 cm kan worden gebruikt als stoomkoker.
- Een deksel voor twee kookpotformaten.
- Zachte bereiding zoals bij het garen: dit zorgt bijvoorbeeld voor*:
  - 30% meer chlorofyl in broccoli[1]
  - 50% meer bioactieve plantaardige stoffen in broccoli[1,2]
  - tot 30% meer β-caroteen (provitamine A) in wortels[1,3]

*In vergelijking met traditioneel koken van groenten in water. Bronnen: **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

Het principe kort uitgelegd:
- Vul de kookpot met de aangegeven hoeveelheid vloeistof en plaats het Softiera-vergiet met de ingrediënten erin.
- Zet de EasyQuick met de passende sluitring (20 of 24 cm) erop en verwarm op de hoogste stand tot het stoomvenster wordt bereikt.
- Schakel bij het bereiken van het stoomvenster over naar een lage stand en laat net zolang stomen als gewenst. Let erop dat de rode wijzer tijdens het garen altijd tussen het stoomvenster en de stoplijn staat (fornuis hierop aanpassen).

Stoomvenster

Zodra de rode wijzer dit venster bereikt, is de perfecte temperatuur voor het stomen bereikt. De rode wijzer moet zich in de optimale zone tussen het stoomvenster en de stoplijn bevinden.

Stomen van bijvoorbeeld visrolletjes:

Lees voor gebruik eerst de gebruiksaanwijzing van de EasyQuick.

Doe ca. 100 ml water in de kookpot, plaats de visrolletjes in het Softiera-vergiet en zet het in de kookpot.

Stomen zorgt voor voldoende vloeistof. Als vuistregel geldt:
- Ø 20 cm kookpot: ca. 100 ml
- Ø 24 cm kookpot: ca. 150 ml
- Ø 38 cm Oval: ca. 200 ml

Verwarm de kookpot op de hoogste stand tot de rode wijzer het stoomvenster bereikt.

(Dit lukt het beste met behulp van de Audiotherm, dan hoeft u niet op de wijzer te letten, want de Audiotherm laat u weten wanneer u iets moet doen.)

Schakel het fornuis over naar een lagere stand zodra de rode wijzer het stoomvenster bereikt en stel het zo in dat de rode wijzer in de optimale gaarzone blijft (tussen het stoomvenster sen de stoplijn).

Verhoog de energietoevoer als de rode wijzer onder het stoomvenster komt.

Dien na afloop van de gewenste gaartijd (ca. 3 minuten) de visrolletjes op.

Stomen is bijzonder geschikt voor gecontroleerd koken.

Tips en trucs voor het beste resultaat:

- Wij adviseren om de vaak niet noodzakelijke sluitring bij het garen te verwijderen.
- Bij de EasyQuick is het geen probleem als u het deksel tijdens het stomen opent om in de kookpot te kijken. U kunt daarom ook naar wens andere ingrediënten met een kortere stoomtijd op een later tijdstip toevoegen. Ook later kruiden is geen probleem. Plaats gewoon het deksel weer terug en stoom verder zoals gebruikelijk (verwarmen, tot de rode wijzer in het stoombereik staat, enz.).

Andere variaties om te stomen:

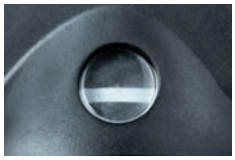
- Als stoomvloeistof is natuurlijk niet alleen water geschikt. U kunt zonder problemen ook bouillon of wijn gebruiken en deze dan verder verwerken tot een saus.
- Energiebesparende methode: bij bepaalde gerechten kan een kortere bereidingstijd worden gekozen en kan het fornuis eerder worden uitgeschakeld. Door de restwarmte in de gesloten bodem gaart het gerecht – afhankelijk van het formaat van de kookpot of de vulhoeveelheid – nog zeer lang verder.

Zie voor de gaartijden van de verschillende ingrediënten de gaar- en kooktijdentabel op pagina 58. Veel gevarieerde AMC recepten vindt u ook op www.amc.info/receptenwereld

Bakken en gratineren met de Navigenio

Bijzonder geschikt voor het bakken van pizza, cake en brood en ook voor het gratineren van groenten of ovenschotels. Maar ook vleesgerechten met korst kunnen worden bereid met de gratineerfunctie.

Uw voordelen:
- Elke kookpot van 20 en 24 cm kan met de Navigenio veranderen in een bakoven.
- Snel en energie-efficiënt: in vergelijking met het bakken in de oven hoeft er minder ruimte te worden verwarmd.



De lage stand (**–**) is geschikt voor alles wat een langere baktijd nodig heeft, bijvoorbeeld brood of cake.

De hoge stand (**=**) is geschikt voor alles wat snel moet worden gegratineerd en kort gebakken, zoals ovenschotels met een kaas-korst of pizza.

Het principe kort uitgelegd:

Bakken (–) Bij het bakken wordt de kookpot in de meeste gevallen verwarmd tot het braadvenster wordt bereikt en dan ofwel in het omgekeerde deksel op bijv. een vuurvaste ondergrond geplaatst of hij blijft op het fornuis, afhankelijk van het recept. Nadat de te bakken producten (cake, brood enz.) erin zijn gelegd, wordt de Navigenio omgekeerd erop gezet en op een lagere stand afgebakken.

Gratineren (=) Bij het gratineren worden gerechten met bovenwarmte in de stand „=" gebakken of gegratineerd.

Bakken/gratineren van bijvoorbeeld pizza:

Lees voor gebruik eerst de gebruiksaanwijzing van de Navigenio.

Verwarm een lege kookpot op stand 6 tot het braadvenster wordt bereikt.

Neem het deksel eraf zodra het braadvenster is bereikt. Leg de pizzabodem erin en beleg hem volgens het recept.

Plaats de kookpot in het omgekeerde deksel en plaats de Navigenio er omgekeerd op. Schakel de Navigenio op de hoge stand en bak het gerecht.

0:02 **min**

(Dit lukt het beste met behulp van de Audiotherm: voer zolang de Navigenio na het inschakelen rood/blauw knippert op de Audiotherm 2 minuten in – dan verschijnt het symbool voor draadloze verbinding.)

Zet aan het einde van de baktijd de kookpot weer op de Navigenio (op stand 6) en leg de volgende pizza erin en bak deze.

Tips en trucs voor het beste resultaat:
Omdat u met de Navigenio (in vergelijking met een traditionele bakoven) een veel kleinere bakruimte verwarmt, is dit een zeer energie efficiënte manier om te bakken. Toch heeft zo'n slim systeem ook wel wat beperkingen, wij adviseren u dan ook om goed het recept te volgen. Het afwijken van hoeveelheden, ingrediënten en dergelijke kan leiden tot afwijkende bakresultaten.

Bij het „bakken” adviseren wij om het recept precies te volgen. Daarentegen kunt u bij het gratineren/afbakken uw creativiteit de vrije loop laten. Gratineren van eenvoudige kaasbroodjes, klassieke gratins of gevarieerde groente- of pastagerechten: gebruik alle fantasie die u hebt.

Open braden met de oPan

Bijzonder geschikt voor snelle maaltijden en snacks met een korte braadtijd zoals bijvoorbeeld eiergerechten of platte broden.

Uw voordelen:
- Eenvoudig, gemakkelijk bereiden van maaltijden

Het principe kort uitgelegd:
De oPan wordt tot de perfecte braadtemperatuur verhit en braadt het voedsel dan met of zonder vetstoffen.

Bij deze methode wordt de perfecte braadtemperatuur niet gecontroleerd met de Visiotherm, maar met een waterdruppel. Ook hier geldt: als de perfecte braadtemperatuur is bereikt, kan het voedsel eenvoudig worden bereid.

Hoe vind ik met de oPan de perfecte braadtemperatuur?

Temperatuurcontrole bij het open braden zonder vetstoffen – met de dansende waterdruppel

Werkwijze:

1. verwarm de oPan op de hoogste stand (zie verwarmingstijden pag. 47).

2. Doe een paar waterdruppels in de pan. Zodra een druppel water op de hete bodem van de pan niet alleen verdampt maar op het oppervlak van de bodem „danst", heeft de bodem van de pan de perfecte temperatuur bereikt om te braden.

3. Schakel over naar een lage stand en plaats het voedsel erin.

4. Draai het voedsel om zodra het kan worden losgemaakt en braad ook de andere zijde.

Let op:
Houd altijd toezicht op de oPan tijdens het opwarmen en braden. Het gevaar bestaat dat de pan te heet wordt en de ingrediënten aanbranden.

Temperatuurcontrole bij het braden met vetstoffen

Werkwijze:

1. Doe voor het opwarmen enkele waterdruppels in de koude oPan. Verwarm de oPan daarna op de hoogste stand.

2. Zet het fornuis op de lage stand zodra de waterdruppels verdampen, verdeel het vetstof in de oPan en doe het voedsel in de oPan.

3. Draai het voedsel om zodra het kan worden losgemaakt en braad ook de andere zijde.

Let op:
Ga nooit weg terwijl u vetstoffen verhit. Als het vetstof sterk ruikt, is het te heet geworden.

Open braden van bijvoorbeeld pannenkoeken:

Verwarm de oPan op de hoogste stand en wacht eventjes.

Doe een paar waterdruppels in de pan. Zodra een druppel water op de hete bodem van de pan niet alleen verdampt maar op het oppervlak van de bodem „danst”, heeft de bodem van de pan de perfecte temperatuur bereikt om te braden.

Schakel over naar een lage stand, giet een lepel deeg in de pan en draai zodat het deeg gelijkmatig wordt verdeeld.

Draai de pannenkoek zodra het deeg belletjes vormt en eenvoudig los komt en bak ze af.

Alle pannenkoeken afbakken. De gewenste bruiningsgraad kan worden bereikt door het verhogen of verlagen van de energietoevoer.

Uw oPan is snel!

Verwarmingstijden op verschillende fornuizen

Elektrisch fornuis / Navigenio ca. 3 minuten

Gas ca. 2 minuten

Inductie ca. 1 minuut

Tips en trucs voor het beste resultaat:

- Goed braden vraagt geduld: Als het voedsel nog niet kan worden losgemaakt, is het nog niet perfect aangebraden en moet er worden gewacht met omdraaien of moet de energietoevoer worden verhoogd.
- Gebruik voor het omdraaien van voedsel een zeer dunne spatel, deze is zacht voor kwetsbare ingrediënten en is praktisch en handig.
- Als u meerdere keren achter elkaar wilt braden, hebt u twee mogelijkheden om de temperatuur te controleren:
  - Doe tussendoor de waterdruppeltest: als de waterdruppel niet meer danst,...
  - Controleer de bruining van het voedsel: als deze te licht is,... … zet u de energietoevoer een stand hoger.
- Overgiet na het braden direct met water, zo kunnen aangebrande plekken eenvoudig worden gereinigd.
- De juiste braadtemperatuur kan ook met het AMC deksel en de Visiotherm worden gevonden. Plaats het deksel erop. Zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt, is de optimale braadtemperatuur bereikt.

Nog meer recepten vindt u op www.amc.info/receptenwereld

Frituren met de HotPan

Geschikt voor het frituren van klassieke gefrituurde gerechten als frieten, kipnuggets of zoete beignets. Bij deze methode wordt de temperatuur van de frituurolie met de Visiotherm gecontroleerd. Daardoor is de optimale starttemperatuur voor het frituren gegarandeerd.

Uw voordelen:
- Dankzij de temperatuurcontrole is oververhitting van de olie verleden tijd. Dat betekent dat er geen schadelijke acrylamide ontstaat en ook geen acroleïne (giftige stoffen).
- Dankzij de optimale temperatuur neemt het te frituren voedsel niet zo veel overtollig vet op, daardoor wordt het krokant aan de buitenkant en blijft de binnenkant mals.

Het principe kort uitgelegd:
- Doe olie in de pan, plaats het deksel erop en verwarm het op de hoogste stand op het fornuis.
- Neem het deksel eraf zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt, leg het te frituren voedsel erin, schakel naar een lage of gemiddelde stand en frituur.

Braadvenster

Zodra de rode wijzer dit venster bereikt, heeft de olie de perfecte temperatuur om te frituren.

Omdraaipunt

Zodra de rode wijzer het omdraaipunt bereikt, is het optimale moment voor het omdraaien bereikt.

Alles wat u moet weten over olie:

Eigenlijk zijn alle oliën die zeer hittebestendig zijn geschikt. Dit zijn bijvoorbeeld geraffineerde zonnebloem-, arachide- of olijfolie. Let op de temperatuuraanduidingen op de fles.

De olie kan na het frituren opnieuw worden gebruikt: laat hem afkoelen, zeef hem en doe hem terug in een fles. Tip: Label de flessen, om te voorkomen dat ze worden verwisseld. De olie moet op een donkere en droge plaats worden bewaard.

Als de hergebruikte olie begint te ruiken, donker van kleur wordt of als het voedsel niet meer krokant wordt, is de olie slecht en mag hij niet meer worden gebruikt.

Frituren van bijvoorbeeld kipnuggets:

Doe olie in de pan en plaats het deksel erop. Zet op de hoogste stand en verwarm tot de rode wijzer het braadvenster bereikt (dit lukt het beste met behulp van de Audiotherm).

De frituurolie mag maximaal worden gevuld tot de hoogte waarop de handgrepen van de HotPan zijn aangebracht.

Verlaag de energietoevoer zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt.

Leg de kipnuggets erin, plaats het deksel erop en laat braden tot het omdraaipunt is bereikt.

Doe de pan niet te vol, de temperatuur van de olie wordt anders te laag. Als de temperatuur te laag is, zuigt het voedsel te veel olie op. Mocht dit toch gebeuren, verhoog de temperatuur dan tot het bij het frituren weer lichtjes borrelt.

Draai de nuggets om en laat ze zo nodig nog even open verder frituren. Neem ze eruit en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Tips en trucs voor het beste resultaat:

- Voedsel dat veel water bevat, kan het beste open worden gefrituurd. Het vocht moet kunnen verdampen om een krokant resultaat te krijgen.
- Als u langere tijd met het deksel erop frituurt, is het verstandig om tussendoor de ontstane druppels aan de binnenkant van het deksel met wat keukenpapier weg te vegen om te voorkomen dat ze in de olie vallen en dat er spatten ontstaan.
- Frituur niet te lang en nooit te heet. Zo kan de vorming van acrylaide en acroleïne (giftige stoffen) worden voorkomen. Goudgeel is gezonder dan bruin!
- Diepvriesproducten moeten worden gefrituurd zonder ze eerst te ontdooien.

Naast frietjes en nuggets geven wij u ook heel veel andere leuke gerechten om uit te proberen, zoals gefrituurde bloemkool:
www.amc.info/receptenwereld

60 °C-functie

Bijzonder geschikt voor het opwarmen, maar ook voor het warm roken van voedsel of sous-vide garen bij 60 °C. Deze methode werkt het beste in combinatie met de Navigenio en de Audiotherm. Hierbij wordt de binnenkant van de kookpot langzaam tot 60 °C verhit en bij die temperatuur stabiel gehouden.

Uw voordelen:
- Zacht verwarmen/opwarmen van voedsel.
- Praktisch opwarmen door temperatuur- en tijdcontrole met de Navigenio en de Audiotherm.
- Zelf roken op eenvoudige wijze.

60-°C-functie voor opwarmen, roken en sous-vide garen

Wat kan men doen met de 60 °C-functie?

Opwarmen
Met de Audiotherm kan voedsel met behulp van de Visiotherm en de Navigenio zacht en eenvoudig worden opgewarmd.

Het principe kort uitgelegd:
- Doe het op te warmen voedsel in de koude kookpot en zet het deksel erop.
- Plaats de kookpot op de Navigenio, stel op de Audiotherm de 60 °C-functie in en maak verbinding met de Navigenio.
- Zodra 60 °C is bereikt, krijgt u een melding van de Audiotherm.

Neem het volgende in acht om goede resultaten te bereiken:
Het op te warmen voedsel mag niet te droog zijn. Er moet zich genoeg vloeistof op de bodem van de kookpot bevinden zodat er niets kan aanbranden. Doe altijd genoeg vloeistof in de kookpot om de bodem geheel te bedekken alvorens het voedsel toe te voegen:

- Richttijden voor het opwarmen van vloeistoffen tot 60 °C (bijv. soepen, melk, sauzen zonder zetmeel):
  1 liter: ca. 10 – 15 minuten
  3 liter: ca. 25 – 30 minuten
- De opwarmfunctie kan ook worden gebruikt in de handmatige modus en op alle soorten fornuizen. Kies dan altijd voor een lage stand (max. ⅓ energietoevoer).

Roken
De 60 °C-functie maakt het mogelijk om bij specifieke recepten (bijv. vis of eendenborst) warm roken en sous-vide garen toe te passen.

Het principe kort uitgelegd:
- Verwarm om de rook te produceren speciale rookchips op een stuk aluminiumfolie in de kookpot tot het braadvenster wordt bereikt.
- Plaats daarna het voorbereide voedsel in het combi inzetvergiet erop.
- Plaats de kookpot op de Navigenio, stel op de Audiotherm de 60 °C-functie in en maak met de instelling „A" verbinding met de Navigenio. Het voedsel wordt nu gerookt.
- Kijk voor meer inspiratie bij onze voorbeeldrecepten op www.amc.info/receptenwereld.

Roken is een langdurig proces. Ook met AMC duurt het roken van bijvoorbeeld een zalmfilet gemiddeld 45 minuten.

Sous-vide
De 60 °C-functie maakt het mogelijk om sous-vide te garen bij exact 60 °C.

Het principe kort uitgelegd:
- Verpak stukjes vlees of vis met kruiden, knoflook of oliën vacuüm in een hittebestendige folie.
- Doe water in de kookpot, doe het vlees in de folie erbij en zet het deksel erop.
- Plaats de kookpot op de Navigenio, stel op de Audiotherm de 60 °C-functie in en maak met de instelling „A" verbinding met de Navigenio.
- Pak vervolgens het vlees uit, dep het droog met keukenpapier en braad het kort rondom aan volgens de AMC methode zonder daarbij vetstoffen toe te voegen.

De volgende voedingsmiddelen zijn geschikt voor sous-vide garen:

Kalfsvlees
Steak, filet en rug zonder bot tot max. 750 g

Rundvlees
Steak, filet, entrecote en rosbief tot max. 750 g

Varkensvlees
Filet

Lamsvlees
Rug zonder bot

Vis
Verse vis zonder huid, garnalen en sint-jakobsschelpen worden na het garen niet aangebraden.

Wij zijn er voor u

Om u te laten kennismaken met de wereld van AMC en u bij te staan als u nog vragen hebt over het gebruik van uw nieuwe kookpotten en pannen, kunt u steeds rekenen op uw persoonlijke AMC adviseur. Alles wordt uitgelegd en u krijgt de nodige hulp. Maak gebruik van deze service!

Op www.amc.info/receptenwereld vindt u ontelbare receptideeën, volledig afgestemd op de AMC producten. Hier kunt u inspiratie opdoen of de recepten makkelijk stapsgewijs volgen.

Het volledige productassortiment van AMC vindt u op www.amc.info/producten. Maar denk eraan: uw persoonlijke AMC adviseur helpt u graag als u interesse hebt in het AMC assortiment.

Wij bedanken u voor uw interesse in AMC en wensen u veel kookplezier met onze producten!

Houd contact:

Website

www.amc.info/producten
www.amc.info/receptenwereld

Recepten community

www.kochenmitamc.info (Duits)
www.cucinareconamc.info (Italiaans)
www.recetasamc.info (Spaans)
www.cookingwithamc.info (Engels)

Sociale media

AMC Belgium

AMC International

amc_belgium

AMC gaar- en kooktijdentabel

	Garen in het groentevenster		Garen met EasyQuick		Koken met Secuquick softline		
Categorie / voedingsmiddel	Gaartijd (minuten)	met Softiera-vergiet	Gaartijd (minuten)	met Softiera-vergiet	Kooktijd (minuten)	Soft / Turbo	met Softiera-vergiet
Groenten en aardappelen							
Aardappelen, ongeschild, middel-groot	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Asperges, groen	15		12	✓	-		
Asperges, wit	20		16	✓	-		
Artisjokken, in stukken	15		12	✓	3	Soft	✓
Aubergines, in stukken	10		8	✓	-		
Bleekselderij, in stukken	15		12	✓	3	Soft	✓
Bloemkool, in roosjes	15		12	✓	3	Soft	✓
Broccoli, in roosjes	12		10	✓	3	Soft	✓
Courgettes, in schijfjes	5		4	✓	-		
Groene bonen, in stukken	20		16	✓	4	Soft	✓
Groene kool/boerenkool	25		20	✓	5	Soft	✓
Groenten, gemengd	15		12	✓	3	Soft	✓
Groenten, gevuld (klein, bijv. padden-stoelen)	-		6	✓	-		
Groenten, gevuld (groot, bijv. courgette)	-		12	✓	-		
Knolselderij, in stukken	15		12	✓	3	Soft	✓
Koolrabi, in schijven	15		12	✓	3	Soft	✓
Pastinaak, in schijven	15		12	✓	3	Soft	✓
Paprika, in repen	10		8	✓	-		
Pompoen (bijv. muskaatpompoen, hokkaido-pompoen), in blokjes	15		12	✓	3	Soft	✓
Prei, in stukken	5		4	✓	-		
Savooiekool, in repen	25		20	✓	5	Soft	✓
Schorseneren	15		12	✓	3	Soft	✓
Snijbiet, in repen	8		6	✓	-		
Spinazie	2		2	✓	-		
Spruitjes	20		16	✓	4	Soft	✓
Rauwe zuurkool	45		36	✓	15	Soft	
Rode biet, in blokjes	25		20	✓	5	Soft	✓
Rode en witte kool, in dunne reepjes	30		24	✓	6	Soft	✓
Romanesco, in roosjes	15		12	✓	3	Soft	✓
Venkel, gehalveerd	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Verse erwten	10		8	✓	-		
Wortelen, in schijfjes	15		12	✓	3	Soft	✓
Wortelen, in kleine blokjes	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Zoete aardappelen, in kleine blokjes	20	✓	16	✓	4	Soft	✓

	Garen in het groentevenster		Garen met EasyQuick		Koken met Secuquick softline		
Categorie / voedingsmiddel	Gaartijd (minuten)	met Softiera-vergiet	Gaartijd (minuten)	met Softiera-vergiet	Kooktijd (minuten)	Soft / Turbo	met Softiera-vergiet
Rijst en granen Kijk voor de benodigde hoeveelheid vloeistof op de verpakking.							
Basmati- en jasmijnrijst	15		-		4	Soft	
Boekweit	15		-		5	Soft	
Bulgur	20		-		7	Soft	
Couscous	5		-		-		
Gierst	15		-		5	Soft	
Gort	45		-		15	Soft	
Parboiled rijst en risottorijst	20		-		7	Soft	
Polenta (bramata)	40		-		12	Soft	
Quinoa	20		-		7	Soft	
Volkoren rijst	45		-		17	Soft	
Wilde rijst	55		-		20	Soft	
Zachte tarwe	10		-		3	Soft	
Noedels / pasta Met ca. dubbele hoeveelheid vloeistof. Kooktijd zoals vermeld op de verpakking.	zoals aangege-ven				50% van de opgave	Soft	
Verse pasta en deegwaren							
Gevulde deegzakjes bijv. wan tan, manti, pelmeni	-		10	✓	-		
Gevulde pasta (versafdeling) bijv. ravioli, tortellini	-		5	✓	-		
Knoedels	-		8	✓	-		
Knoedeltjes	-		15	✓	-		
Verse noedels/pasta (versafdeling) bijv. spätzle, gnocchi	-		50% van de opgave	✓	-		
Peulvruchten Kijk voor de benodigde hoeveelheid vloeistof op de verpakking. Week de met * aangegeven peulvruchten 8 tot 12 uur in ruim koud water.							
Erwten, gedopt*	75		-		25	Turbo	
Kikkererwten*	60		-		20	Turbo	
Kidney- of borlottibonen*	75		-		25	Turbo	
Linzen, bruin of groen	25		-		12	Turbo	
Linzen, rood	10		-		3	Soft	
Sojabonen*	60		-		20	Turbo	

	Garen in het groentevenster		Garen met EasyQuick		Koken met Secuquick softline		
Categorie / voedingsmiddel	Gaartijd (minuten)	met Softiera-vergiet	Gaartijd (minuten)	met Softiera-vergiet	Kooktijd (minuten)	Soft / Turbo	met Softiera-vergiet
Stoofpotgerechten met vlees							
Gebraad (rundvlees, lamsvlees, wild)	120		90		60	Turbo	
Gebraad (varkensvlees, kalfsvlees)	90		75		45	Turbo	
Goulash/ragout (rundvlees, lamsvlees, wild)	90		75		25	Turbo	
Goulash/ragout (varkensvlees, kalfsvlees)	60		50		20	Turbo	
Gehaktballetjes in saus	15		12		-		
Gehaktsaus	25		20		10	Turbo	
Kippenbout	40		30		15	Turbo	
Koolrollades met gehaktvulling	25		20		8	Turbo	
Runderrollades	90		70		30	Turbo	
Vis en zeevruchten							
Visfilet, dik (ca. 3 – 5 cm)	-		10	✓	-		
Visfilet, dun (ca. 1 – 2 cm)	-		4	✓	-		
Visrolletjes (ca. 5 cm Ø)	-		6	✓	-		
Hele vis, groot	-		12	✓	-		
Hele vis, klein	-		6	✓	-		
Mosselen met schelp	-		5	✓	-		
Octopus, heel	-		-	✓	15	Turbo	

Aanwijzingen en tips

Aangegeven tijden
De aangegeven kooktijden zijn richtwaarden. De kooktijden kunnen afhankelijk van de hoeveelheden, de grootte van de stukken en andere eigenschappen van het product afwijken. Kijk voor specifiekere informatie bij de desbetreffende, door AMC gepubliceerde recepten.

Softiera-vergiet
Doe bij het garen met het Softiera-vergiet en EasyQuick altijd 120 – 150 ml water in de kookpot. Gebruik bij het koken met het Softiera-vergiet en Secuquick softline 150 – 200 ml. Dit garandeert gezond koken met behoud van de voedingsstoffen, omdat het voedsel niet in contact komt met water.

Secuquick softline
De aangegeven kooktijden komen overeen met de tijd die nodig is als na het koken de Secuquick softline handmatig drukloos wordt gemaakt (door drukloos maken met de gele stoomnop of door afkoelen onder stromend water). Het is ook mogelijk om de Secuquick softline vanzelf drukloos te laten worden door hem langzaam te laten afkoelen. Daarbij wordt de kooktijd korter en kan er nog meer energie worden bespaard. Kijk voor specifiekere informatie bij de desbetreffende, door AMC gepubliceerde recepten.

AMC Belgium
Alfa Metalcraft Corporation N.V.
Kortrijksesteenweg 205 – B. 1
9830 Sint-Martens-Latem
Belgium
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info
www.amc.info

AMC Belgium amc_belgium

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