



# Koken met AMC

Stap voor stap naar het perfecte resultaat



Beter eten.  
Beter leven.

Het Premium Kookstelsel.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)





## Inhoud

- 04 Perfect resultaat dankzij temperatuur- en tijdcontrole
- 16 Gecontroleerd koken met Audiotherm en Navigenio
- 18 Alle kookmethoden op een rij
- 20 Gebruik van de kookplaat
- 22 Braden zonder toevoeging van vet
- 28 Garen zonder toevoeging van water
- 32 Snelkoken met Secuquick softline
- 38 Stomen met EasyQuick
- 42 Bakken en gratineren met Navigenio
- 44 Open bakken met oPan
- 48 Frituren met 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 Kookstelsel, dat is gebaseerd op een gesloten circulatiesysteem, maakt gebruik van unieke technologieën en componenten om een ideale temperatuur- en tijdcontrole te garanderen voor het behoud van voedingsstoffen, tijdbesparend en gezond koken - en vooral voor heerlijk eten.

Gebruik deze brochure als praktisch hulpmiddel voor elke dag. U zult al snel merken dat koken met AMC heel makkelijk, snel en praktisch is. Ontdek het plezier van gezond en lekker koken. Wij wensen u veel plezier bij het ontdekken en uitproberen van uw AMC-producten.

Hartelijke groeten,

AMC



# Zien hoe het perfect wordt

Koken met AMC betekent dat u weet welke temperaturen er tijdens het koken in uw pan zijn.

De Visiotherm meet de temperatuur in de pan en geeft deze weer. Alleen door temperatuurcontrole hebt u altijd de zekerheid dat u op precies de juiste temperatuur gaat, kookt of braadt zodat vitamines en voedingsstoffen optimaal behouden blijven. De temperatuurcontrole met de Visiotherm is uw garantie voor een behoedzame bereiding en een gezond, lekker resultaat.

Dankzij de Visiotherm-temperatuurcontrole in de pan.

# Koken mit de Visiotherm

Als u nog niet bekend bent met het AMC-kookstelsel, is het in het begin het makkelijkst om u bij het koken op de Visiotherm te oriënteren. De afzonderlijke vensters laten u zien voor welke kookmethode ze geschikt zijn en wat u ermee kunt doen.

## Actievenster

Als de wijzer in dit venster staat, is er een actie nodig.

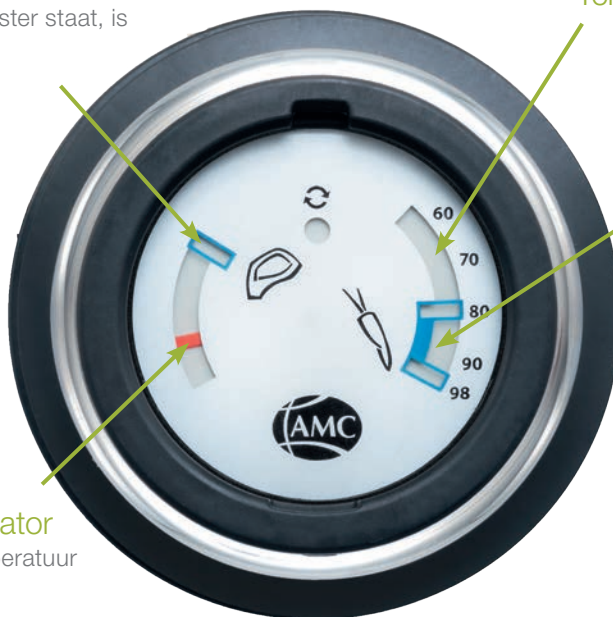
## Temperatuurverdeling

## Temperatuurbereik

De ideale temperatuur voor de geselecteerde kookmethode

## Temperatuurindicator

Geeft de actuele temperatuur aan







# Hoor hoe goed alles gaat

Het beste resultaat hangt niet alleen af van de temperatuur, de geselecteerde tijd is ook belangrijk. Akoestische signalen voor kooktijden en temperatuurregeling geven u de zekerheid dat u niets mist.

De Audiotherm vormt een perfecte aanvulling op de Visiotherm. Deze is makkelijk op de Visiotherm te zetten en geeft een signaal wanneer er iets moet gebeuren. Daarnaast maakt de AMC-app het makkelijk om de Audiotherm via mobiele apparaten te bedienen en kunt u zich zelfs buiten het gehoorbereik van uw Audiotherm bewegen.

U kunt vertrouwen op de Audiotherm.

# Koken met de Audiotherm

De Audiotherm maakt via geluidssignalen hoorbaar wat er in de pan gebeurt en geeft u aanwijzingen of u iets moet doen en zo ja, wat u moet doen.

## Eén blik op het display vertelt u:

- 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 voorbij is of hoe lang deze nog duurt



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



## Makkelijke bediening van de Audiotherm met de AMC App

De AMC App is aan de Audiotherm gekoppeld, spiegelt het display en maakt het mogelijk om heel makkelijk de Audiotherm te bedienen via het mobiele apparaat van uw keuze.



Cook & Go





# Ervaar hoe een maaltijd vanzelf wordt gekookt

Een deel van de charme van koken is om veel dingen zelf te doen en constant alles in de gaten te houden. Toch is het soms fijn om een pauze te nemen en de teugels in de keuken los te laten.

Als u de mobiele kookplaat Navigenio in combinatie met de Audiotherm gebruikt, zorgen de beide componenten onafhankelijk van elkaar voor een perfect temperatuur- en tijdmanagement. Zo geniet u van een ontspannen kookervaring met optimale resultaten en veel tijdwinst.

Met gecontroleerd koken hebt u tijd voor andere bezigheden.

# Gecontroleerd koken met Audiotherm en Navigenio

Zodra u de functie van het temperatuurgecontroleerd koken gebruikt en ook overweg kunt met de Audiotherm, kunt u in deze volgende stap het gecontroleerd koken uitproberen. De interactie van Audiotherm en Navigenio zorgt voor een automatisch geregelde energietoevoer en maakt zo gecontroleerd koken mogelijk.



Gecontroleerd koken van bijvoorbeeld een goulash-aardappelstoofpot met de Secuquick softline:



Bereid alle ingrediënten voor en braad ze volgens het recept op de Navigenio in de pan aan. Zet de Secuquick softline erop en sluit deze.



Zet de draaiknop op «A».



Pak nu de Audiotherm erbij en zet deze aan door op een willekeurige toets te drukken. Kies met de middelste toets het kookprogramma. Zet dan 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.



Een signaal zal u informeren wanneer de tijd is verstreken.



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

# Alle kookmethoden op een rij

Temperatuurgecontroleerd koken met AMC biedt de perfecte oplossing voor alle ingrediënten en gerechten. Naast het juiste kookstelsysteem vragen de verschillende ingrediënten ook om de juiste kookmethode. Dit zorgt er niet alleen voor dat uw maaltijden goed lukken, maar maakt het ook makkelijk om de optimale smaken naar voren te halen terwijl u over het algemeen meer vitamines behoudt. Overigens: sommige ingrediënten kunnen op verschillende manieren worden bereid. Hoe meer ervaring u krijgt, hoe makkelijker het is om uw creativiteit de vrije loop te laten en natuurlijk uw favoriete recepten gewoon met de juiste AMC-methode koken.

Hier vindt u een overzicht van de verschillende kookmethoden, 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 vet**

Met name 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 op het perfecte moment omgedraaid. En dat zonder vet toe te voegen.

Voordeel: Het overmatig verhitten van vetten 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 met name groenten en fruit behoedzaam in hun eigen stoom en alleen met aanhangend water gegaard bij een temperatuur van  $\pm 80 - 98$  °C.

Voordeel: Dankzij de behoedzame bereiding blijven kwetsbare vitamines, mineralen en bioactieve plantaardige stoffen behouden waardoor ze hun volledige potentieel kunnen bereiken.



## **Stomen met EasyQuick**

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

Deze methode gaart het voedsel met stoom bij  $97 - 99$  °C.

Voordeel: Lager energieverbruik en daarnaast gaat het opwarmen sneller dan met traditionele steamers omdat de gaarruimte veel kleiner is

## soft turbo

### Soft- en turbo-snelkoken met Secuquick softline

Bijzonder geschikt voor vleesgerechten, eenpansmaaltijden, bouillons, peulvruchten en diepvriesgroenten met een lange kooktijd maar ook voor pasta en risotto.

Deze methode kookt de voedingsmiddelen bij temperaturen van meer dan 100 °C.

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



### Bakken en gratineren met Navigenio

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

Voordeel: Het bakken en gratineren met Navigenio is praktisch, handig en vooral energie-efficiënt.



### Open bakken

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

Bij deze methode wordt de perfecte baktemperatuur niet gecontroleerd met de Visiotherm, maar door toevoeging van een druppel water. Ook hier geldt: als de perfecte baktemperatuur is bereikt, kan het eten gemakkelijk worden bereid. Het bakken vraagt meestal zo weinig tijd, dat men het omdraaipunt op het oog bepaalt.

Voordeel: Makkelijk, ongecompliceerd bereiden van maaltijden



### Frituren

Geschikt voor het frituren/bakken van klassieke gefrituurde gerechten als frites, 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 te roken van voedsel of sous-vide garen bij 60 °C.

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

Voordeel: Behoedzaam verwarmen/opwarmen van voedsel



# Gebruik van de kookplaat

Uw AMC pannen kunnen op alle gangbare kookplaten worden gebruikt.

Hier vindt u de juiste instelling van de kookplaat:

|                                              | Elektrisch/Navigenio                                                                                                                              | Inductie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gas                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoogste stand                                | Hoogste stand                                                                                                                                     | Hoogste stand (gebruik nooit booster of powerstand)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Hoogste vlam                                                                                                                   |
| Lage stand                                   | $\frac{1}{3}$ van de hoogste stand                                                                                                                | $\frac{1}{2}$ van de hoogste stand                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lage vlam                                                                                                                      |
| Uitgeschakeld, alleen gebruik van restwarmte | Zonder energietoevoer                                                                                                                             | Nul of laagste stand gebruiken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Laagste vlam gebruiken                                                                                                         |
| Opmerkingen/<br>belangrijke informatie       | In de recepten wordt meestal uitgegaan van elektrische kookplaten. De AMC Navigenio wordt hierbij gebruikt als een normale elektrische kookplaat. | Het belangrijkste verschil bij inductie is, dat men die zelden helemaal uitschakelt, maar het gerecht op de laagste stand laat sudderen. Inductie kookplaten produceren door hun werkwijze geen restwarmte zoals elektrische kookplaten.<br><br>Inductie kookplaten bieden verschillende vermogens. Pas eventueel de stand van uw kookplaat aan. | Net als bij inductie adviseren wij hier om zelden volledig uit te schakelen maar de brander op de laagste vlam te laten staan. |

## In het algemeen geldt:

Gebruik altijd de pan die past bij het formaat van de gasbrander/kookzone. Hier is met name voorzichtigheid geboden bij:

- Gas: De vlammen mogen nooit langs de zijkant van de pan uitkomen.
- Inductie: bij platte pannen nooit de flex-inductievelden gebruiken. Deze kunnen de rand van de pan en/of de greep verwarmen.

Een zoemend geluid bij inductiefornuizen is normaal en u hoeft zich daar geen zorgen over te maken.

# Braden zonder toevoeging van vet

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

## Uw voordelen:

- Geen oververhitting van het gebraden voedsel dankzij de AMC-temperatuurcontrole
- Door het braden zonder toevoeging van vet wordt verbranden van het braadvet voorkomen.
- Geen onnodige calorieën door braadvet
- De oorspronkelijke smaak van het voedsel blijft onveranderd behouden.
- Sauzen bevatten door het braden zonder toevoeging van vet minder calorieën.

## Het principe kort uitgelegd:

- Verwarm de droge, lege pan met het deksel erop op hoogste stand.
- Haal het deksel eraf zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt, leg het vlees erin, zet op lage stand en braad afhankelijk van het soort vlees zonder- of met deksel (en omdraaipunt) (zie tabel op pagina 24).

### Braadvenster

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



### Omdraaipunt

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

## Braden zonder toevoeging van vet van bijvoorbeeld kipfilet:



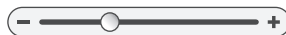
Zet een lege, droge pan op de kookzone en leg het deksel erop.



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



Leg het vlees erin en druk het aan. Leg het deksel er weer op en zet op lagere stand.



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.



Leg het deksel er weer op en zet de kookplaat uit. Laat het vlees afhankelijk van de dikte, een paar minuten rusten voordat u het serveert.

**0:10 min**

| Voedings-<br>middelen                                                                 | Wat kan ik nog<br>meer zo bereiden?                                                                                                                          | Bak- en<br>braadtijd    | Werkwijze/<br>beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                         | Tips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dunne<br>stukken vlees<br>(schnitzel)<br>zoals:<br>Saltimbocca,<br>minuten-<br>steaks | Vleesreepjes in saus                                                                                                                                         | Tot 3 min.<br>per kant  | Verwarm tot het<br>braadvenster, bak<br>daarna aan beide<br>zijden aan zonder<br>deksel.                                                                                                                                                                                           | Bij het braden van een<br>kleine of middelgrote<br>hoeveelheid vlees ten<br>opzichte van de<br>diameter van de<br>bodem: zet na<br>toevoegen van het<br>vlees op lage stand.<br><br>Zet de kookplaat op<br>hoogste stand als er<br>veel vlees moet worden<br>gebakken of gebraden,<br>of braad het vlees in<br>meerdere porties. |
| Steaks                                                                                | Garnalen, kreeft                                                                                                                                             | 3 – 8 min.<br>per kant  | Verwarm tot het<br>braadvenster,<br>braad daarna aan.<br>Braad aan tot het<br>vlees makkelijk<br>van de bodem<br>loskomt en laat<br>dan met het<br>deksel erop kort<br>garen tot de<br>gewenste garing<br>is bereikt.                                                              | Tip van de professional:<br>bak slechts ± 2 – 3 min.<br>per kant aan. Haal de<br>pan daarna van de<br>kookplaat, zet het<br>deksel erop en laat de<br>steaks nog 2 – 5 min.<br>zonder warmte<br>nagaren.<br><br>Gebruik voor een<br>perfect resultaat zowel<br>het recept als de<br>duimtest.                                    |
| Dikke<br>koteletten,<br>gehaktballen,<br>hamburgers,<br>kippenborst<br>of -poten      | Vette vis zoals zalm<br>of makreel, platte<br>broden die een<br>beetje moeten<br>rijzen (met gist),<br>groenteburgers,<br>graanburgers,<br>sojaburgers, enz. | 8 – 15 min.<br>per kant | Verwarm tot het<br>braadvenster, doe<br>het vlees erin, zet<br>het deksel erop en<br>zet op lage stand.<br>Braad aan tot het<br>omdraaipunt is<br>bereikt, draai het<br>vlees daarna om<br>en laat het met<br>minimale of<br>zonder energie-<br>toevoer garen tot<br>het klaar is. | Kippenborst heeft<br>ongeveer 10 min.<br>gaartijd nodig na het<br>aanbraden.                                                                                                                                                                                                                                                     |



#### Tips en tricks voor het beste resultaat:

- Vlees moet bij het aanbraden op kamertemperatuur zijn, haal het ongeveer een half uur voor de bereiding uit de koelkast. Dit is belangrijk omdat zo de temperatuur in de pan niet te veel daalt als het vlees erin wordt gelegd en de bruiningsgraad daardoor optimaal is.
- Dep het vlees voor het aanbraden altijd goed droog met keukenpapier.
- Leg niet te veel vlees tegelijk in de pan, anders koelt de bodem te sterk af en neemt het vlees te veel water op. Het braden verloopt dan niet meer optimaal. Braad grotere hoeveelheden vlees altijd in porties aan en verlaag de energie slechts weinig.
- De gaartijd is vooral afhankelijk van de dikte van het stuk vlees. Afhankelijk van de gewenste gaarheid adviseren wij om de „duimtest” uit te voeren (zie kader).
- Als er te veel vloeistof in de pan zit, kan de Visiotherm er worden afgedraaid tijdens het „laten rusten” zodat het vocht naar buiten kan. Of gebruik het vleessap en maak daar een lekkere jus van.
- Als u meerdere porties achter elkaar moet aanbraden, let er dan op dat de temperatuur zich altijd in het braadvenster bevindt als het vlees er wordt ingelegd. Wij raden aan om tussendoor de aangebrande bakresten op de bodem van de pan te verwijderen.

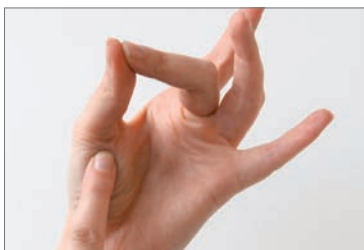
#### Hoe weet ik of mijn steak klaar is?



##### **rare (bijna rauw)**

Bij het samendrukken van de top van duim en wijsvinger voelt u dezelfde druk op de muis van de duim als bij een bijna rauw (rare) gebraden steak.

Kerntemperatuur: 49 – 52 °C\*



##### **medium (rosé)**

Bij het samendrukken van de top van duim en middelvinger voelt u dezelfde druk op de muis van de duim als bij een rosé (medium) gebraden steak.

Kerntemperatuur: 55 – 56 °C\*



##### **well done (doorbakken)**

Als de steak aanvoelt als de muis van de duim tijdens het samendrukken van de top van duim en ringvinger, is de steak doorbakken (well done).

Kerntemperatuur: min. 68 °C\*

\* De kerntemperatuur in een stuk vlees wordt gemeten op het dikste punt. Vleesthermometers om in het vlees te steken zijn verkrijgbaar op de huishoudafdeling van elk warenhuis.

**Overige braadvarianties:**

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

- Snij de uien klein en verdeel ze over de koude pan.
- Leg het deksel erop en verwarm op hoogste stand tot het braadvenster verschijnt. Zet bij het bereiken van het braadvenster op lage stand en bak de uien al roerend.

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



# Garen zonder toevoeging van water

Bijzonder geschikt voor het garen van verschillende soorten groenten maar ook voor aardappelen, gemengde groenten of zelfs fruit. Bij deze methode worden de groenten behoedzaam in hun eigen vocht en alleen met het aanhangend water bij een temperatuur van  $\pm 80 - 98^{\circ}\text{C}$ .

## Uw voordelen\*:

- Behoedzame bereiding: behoud van gevoelige vitaminen, mineralen en bioactieve plantaardige stoffen zoals:
  - 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
- Indrukwekkende resultaten: De 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.

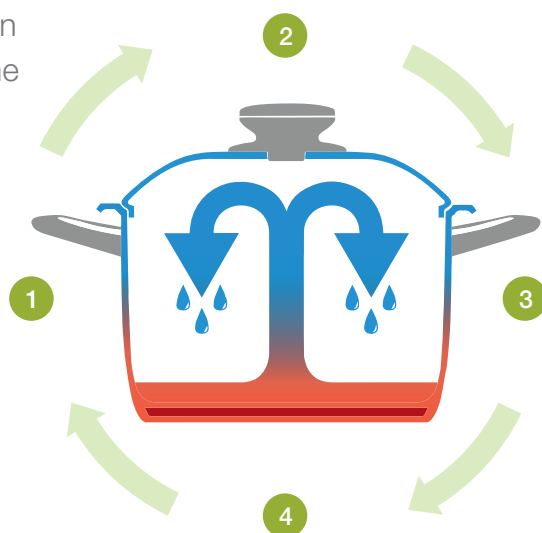
\*In vergelijking met traditioneel koken van groenten in water. Wetenschappelijk bewezen: Bronnen: Diverse studies van AMC International in samenwerking met de Universiteit van Wenen, Oostenrijk (2006), Universiteit van Koblenz, Duitsland (2009), hogeschool Sion, Zwitserland (2009).

Het gesloten circulatiesysteem loopt tussen de bodem van de pan, de koele wand zone en het deksel:

De vochtige lucht...

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

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



### Het principe kort uitgelegd:

- Doe de groenten druipnat in de koude pan. Verwarm op hoogste stand met het deksel erop.
- Zet op lagere stand zodra de rode wijzer het groentevenster bereikt. De rode wijzer beweegt heen en weer tussen het groente- en stopvenster. Als de rode wijzer voorbij het stopvenster gaat, verlaag dan de energietoevoer, zet uit of haal de pan van de kookplaat. 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 tijdens het garen binnen dit bereik blijven.

### Stopvenster

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



## Garen zonder toevoeging van water bijvoorbeeld van gemengde groenten:



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

Voor een optimaal resultaat moet de pan voor  $\frac{1}{3}$  tot  $\frac{2}{3}$  gevuld zijn.



Verwarm de pan op hoogste stand tot de rode wijzer het groentevenster 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.)

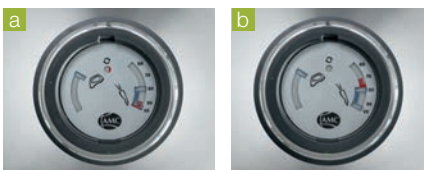


Zet op lagere stand zodra de rode wijzer het groentevenster bereikt, zodat de rode wijzer in het bereik tussen het groentevenster en stopvenster blijft.



Wanneer...

- a het stopvenster wordt bereikt: verlaag de energietoevoer nog verder, zet uit of haal eventueel de pan van de kookplaat.
- 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 tricks voor een goed resultaat:**

- De groenten moeten in ieder geval druipnat zijn. Als er groenten met een laag watergehalte worden gegaard (zoals spruitjes), adviseren wij om ± 2 eetlepels water toe te voegen in de pan om aanbranden te voorkomen. Dit geldt ook voor lang bewaarde groenten (vaak bij aardappelen).
- Als u het deksel tijdens het garen langere tijd openhoudt, voeg dan twee eetlepels vloeistof toe, ter vervanging van de ontsnapte damp.
- Bij het garen van opzwellend voedsel (zoals rijst, rijstepap, peulvruchten) mag de pan slechts voor ⅓ worden gevuld om overkoken te voorkomen.
- Iedere kookplaat is anders! Sommige nieuwere inductieplaten zijn zo krachtig (d.w.z. in wattage) dat ze heel, heel snel opwarmen in vergelijking met andere kookplaten. 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 dan nog 3 – 4 minuten te garen.

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](http://www.amc.info/receptenwereld)

# Snelkoken met 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 het softbereik bij 103 – 113 °C en in het turbobereik 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 pan van 20 en 24 cm van AMC 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 pan wordt gevuld met de gewenste ingrediënten, afgesloten met de Secuquick softline en verwarmd op hoogste stand.
- Zet op 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 het optimale bereik tussen het eerste en tweede soft- of turbo-venster bevindt.

## 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 het optimale bereik tussen het eerste en tweede soft- of turbo-venster bevinden. Als het tweede venster wordt bereikt, kan de energietoevoer worden uitgezet of tot een minimum worden verlaagd.



## Snelkoken van bijvoorbeeld risotto (soft-snelkoken):

Lees voor gebruik eerst de **gebruiksaanwijzing van de Secuquick softline**.



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

Vul de Secuquick softline tot maximaal  $\frac{2}{3}$ . Uitzonderingen: voedingsmiddelen die bij het koken uitzetten of schuimen, zoals rijstepap, bouillon, eenpansmaaltijden, pastaschotels, peulvruchten, enz. tot hooguit  $\frac{1}{2}$  vullen. Peulvruchten met schil zoals sojabonen hooguit tot  $\frac{1}{3}$  vullen.



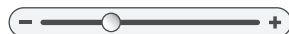
Verwarm de pan op hoogste stand tot de rode wijzer het soft-venster bereikt.



(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.)



Zet de kookplaat op lagere stand zodra de rode wijzer het eerste soft-venster bereikt en stel het zo in dat de rode wijzer in het optimale gaarbereik (tussen het eerste en tweede soft-venster) blijft.



Wanneer...

- a het tweede soft-venster is bereikt: verlaag de energietoevoer nog verder of zet deze uit. Neem zonodig de pan korte tijd helemaal 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, zoals bijvoorbeeld te gratineren.

#### Wat kook ik in het soft- en wat in het turbo-bereik?

##### **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 harde tarwe
- Risotto

##### **turbo**

- Stoofpotgerechten met vlees zoals goulash of braadvlees, rollades, hele kip
- Vleesbouillon
- Peulvruchten zoals bonen, kikkererwten, bruine of groene linzen



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

### Onder stromend water:



#### Werkwijze:

Zet de pan 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 pan snel. Zodra de rode wijzer een beetje onder het eerste soft-venster komt wordt deze drukloos en kan de Secuquick softline worden geopend.

#### Voordelen:

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

### Vanzelf drukloos laten worden: afkoelen en verder garen



#### Werkwijze:

Zet de pan 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 bij de kooktijd worden gerekend. Voorbeeld: Rijst kan in veel gevallen met het tijdprogramma P (= 20 sec.) worden gekookt, waarna de Secuquick softline vanzelf drukloos wordt. De minuten die nodig zijn om de Secuquick softline drukloos te laten worden, moeten als onderdeel van de kooktijd worden beschouwd. Zie daarvoor ook het specifieke recept.

#### Voordelen:

- Energiebesparend
- Geen ontsnappende stoom = geen vrijkomende geuren

### Met de gele knop: Stoom laten ontsnappen



#### Werkwijze:

Zet de pan aan het einde van de kooktijd op een hittebestendige ondergrond of in een omgekeerd deksel. Het ventiel moet naar achteren gericht zijn. 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 tot brandwonden leiden.
- Niet te gebruiken bij opstijgende en/of schuimende voedingsmiddelen, omdat deze naar buiten komen en het ventiel kunnen verstopen.

#### 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 worden geopend. Gebruik geen geweld bij het openen – de Secuquick softline kan pas worden geopend als deze drukloos is.

**Tips en tricks voor een goed resultaat:**

- Voor het opbouwen van de stoomdruk is een kleine hoeveelheid vloeistof (ca. 1 kopje) nodig. De hoeveelheid hangt af van de grootte van de pan, 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.
- Voor wie de braadgeur niet wil missen, kan met het normale deksel en Visiotherm perfect voor het snelkoken bijvoorbeeld uien en/of vlees zonder toevoeging van vet aanbraden.
- Voor het koken van diepvriesgroenten of aardappelen met stoomdruk adviseren wij 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 spannende AMC-recepten vindt u op [www.amc.info/receptenwereld](http://www.amc.info/receptenwereld)

# Stomen met EasyQuick

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

## Uw voordelen:

- Minder energieverbruik en daardoor sneller warm dan in de traditionele steamer, omdat de gaarruimte veel kleiner is en er minder water nodig is.
- Iedere pan van AMC met een doorsnede van 20 of 24 cm kan worden gebruikt als steamer.
- Een deksel voor twee maten pannen
- Behoedzame bereiding zoals bij het garen: dit zorgt bijvoorbeeld voor\*:
  - 30% meer chlorofyl in broccoli<sup>1</sup>
  - 50% meer bioactieve plantaardige stoffen in broccoli<sup>1,2</sup>
  - tot 30% meer  $\beta$ -caroteen (provitamine A) in wortelen<sup>1,3</sup>

\*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 pan met de aangegeven hoeveelheid vloeistof en zet het Softiera-vergiet met de ingrediënten erin.
- Zet de EasyQuick met de passende sluitring (20 of 24 cm) erop en verwarm op hoogste stand tot het stoomvenster verschijnt.
- Zet bij het bereiken van het stoomvenster op 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 (kookplaat hierop aanpassen).



## Stoomvenster

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

**Stomen** van bijvoorbeeld visrolletjes:

Lees voor gebruik eerst de gebruiksaanwijzing van de EasyQuick.



Doe  $\pm 100$  ml water in de pan, leg de visrolletjes in het Softiera-vergiet en zet het in de pan.

Stomen vereist voldoende vloeistof. Als vuistregel geldt:

- Pan met  $\varnothing 20$  cm  $\pm 100$  ml
- Pan met  $\varnothing 24$  cm  $\pm 150$  ml
- Ovale met  $\varnothing 38$  cm  $\pm 200$  ml



Verwarm de pan op 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.)



Zet de kookplaat op lagere stand zodra de rode wijzer het stoomvenster bereikt en stel het zo in dat de rode wijzer in het optimale gaarbereik (tussen het stoomvenster en de stoplijn) blijft.



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



Dien de visrolletjes na afloop van de gewenste gaartijd ( $\pm 3$  minuten) op.

Stomen is een bijzonder goede methode om gecontroleerd te koken.

**Tips en tricks voor een goed resultaat:**

- Wij adviseren om de dichtingsring te verwijderen, die niet nodig is tijdens het garen.
- Bij de EasyQuick is het geen probleem als u het deksel tijdens het stomen opent om in de pan 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. Zet 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 daarna verder verwerken tot een saus.
- Energiebesparende methode: Bij bepaalde gerechten kan een kortere bereidingstijd worden gekozen en kan de kookplaat eerder worden uitgezet. Door de restwarmte in de kapselbodem gaart het gerecht – afhankelijk van de grootte van de pan of de hoeveelheid voedsel die erin zit – nog heel 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](http://www.amc.info/receptenwereld)



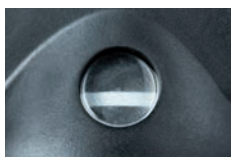


# Bakken en gratineren met de Navigenio

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

## Uw voordelen:

- Elke pan van 20- en 24 cm kan met de Navigenio in een bakoven worden veranderd.
- 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 bijvoorbeeld met kaas gegratineerde pastagerechten of pizza.

## Het principe kort uitgelegd:

### Bakken (—)

Bij het bakken wordt de pan in de meeste gevallen verwarmd tot het braadvenster verschijnt en dan ofwel in het omgekeerde deksel op bijv. een vuurvaste ondergrond gezet, of blijft op de kookplaat staan, afhankelijk van het recept. Nadat de te bakken producten (cake, brood enz.) erin zijn gelegd, wordt de Navigenio er omgekeerd opgelegd en op lage stand gebakken tot het klaar is.

### 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 pan op stand 6 tot het braadvenster verschijnt.



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



Zet de pan in het omgekeerde deksel en leg de Navigenio er omgekeerd op. Schakel de Navigenio op 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 – het symbool voor draadloze verbinding verschijnt.



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

### Tips en tricks voor een goed 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 wijzigen van hoeveelheden, ingrediënten en dergelijke kan leiden tot afwijkende bakresultaten.

Bij het „bakken” adviseren wij om het recept precies op 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 uw fantasie eindeloos.

# Open braden met de oPan

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

**Uw voordelen:**

- Eenvoudig, ongecompliceerd bereiden van maaltijden

**Het principe kort uitgelegd:**

De oPan wordt tot de perfecte braadtemperatuur verhit en bak dan het voedsel met of zonder vet.



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

## Hoe vind ik met de oPan de perfecte baktemperatuur?

### Temperatuurcontrole bij het open bakken zonder vet – met de dansende waterdruppel

Werkwijze:

1. verwarm de oPan op 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 bakken.
3. Zet op lage stand en doe het voedsel erin.
4. Draai het voedsel om zodra het kan worden losgemaakt en bak ook de andere zijde.



Let op:

Ga nooit bij de oPan weg tijdens het opwarmen en bakken. Het gevaar bestaat dat de pan te heet wordt en de ingrediënten aanbranden.

### Temperatuurcontrole bij het bakken met vet

Werkwijze:

1. Doe voor het opwarmen enkele waterdruppels in de koude oPan. Verwarm de oPan daarna op hoogste stand.
2. Zet de kookplaat op lage stand zodra de waterdruppels verdampen, verdeel het vet over de oPan en doe het voedsel in de oPan.
3. Draai het voedsel om zodra het kan worden losgemaakt en bak ook de andere zijde.



Let op:

Ga nooit weg terwijl u vet verhit. Als het vet sterk ruikt, is het te heet geworden.

Open bakken van bijvoorbeeld crêpes:



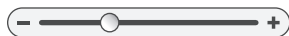
Verwarm de oPan op hoogste stand en wacht eventjes.



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



Zet op lage stand, giet een lepel deeg in de pan en draai de pan zodat het deeg gelijkmatig wordt verdeeld.



Draai de crêpe om zodra het deeg belletjes vormt en eenvoudig loslaat en bak totdat het klaar is.



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

## Uw oPan is snel!

### Verwarmingstijden op verschillende kookplaten



Elektrische kookplaat / Navigenio ± 3 minuten



Gas ± 2 minuten



Inductie ± 1 minuut

#### Tips en tricks voor een goed resultaat:

- Goed bakken vraagt geduld: Als het voedsel nog niet makkelijk kan worden losgemaakt, is het nog niet perfect gebakken. Wacht even met omdraaien of verhoog de energietoevoer.
- Gebruik voor het omdraaien van voedsel een hele dunne spatel. Deze is makkelijk voor kwetsbare ingrediënten en is zowel praktisch als handig.
- Als u meerdere keren achter elkaar wilt bakken, zijn er 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 dan de energietoevoer een stand hoger.
- Spoel na het bakken meteen af met water, om aangebrande plekken makkelijker schoon te maken.
- De juiste baktemperatuur kan ook met het AMC-deksel en de Visiotherm worden gevonden. Leg het deksel erop. Zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt, is de optimale baktemperatuur bereikt.

Nog meer recepten vindt u op [www.amc.info/receptenwereld](http://www.amc.info/receptenwereld)

# Frituren met de HotPan

Geschikt voor het frituren/bakken van klassieke gefrituurde gerechten als frites, 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 geen oververhitting van de olie. Dat betekent dat er geen schadelijke acrylamide ontstaat en ook geen acroleïne.
- Dankzij de optimale temperatuur neemt het frituurgood niet zo veel overtollig vet op, waardoor het krokant aan de buitenkant wordt terwijl de binnenkant mals blijft.

## Het principe kort uitgelegd:

- Doe olie in de pan, zet het deksel erop en verwarm op de hoogste stand.
- Neem het deksel eraf zodra de rode wijzer het braadvenster bereikt, leg het frituurgood erin, zet op 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 geschikt die zeer hittebestendig zijn. 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 het afkoelen, filter door een zeef en doe 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 frituurgood niet meer krokant wordt, is de olie slecht en mag niet meer worden gebruikt.

## Frituren van bijvoorbeeld kipnuggets:

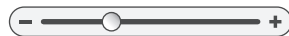


Doe olie in de pan en zet het deksel erop. Zet op de hoogste stand en verwarm tot de rode wijzer het braadvenster bereikt (dit lukt het beste met behulp van de Audiotherm).

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, zet het deksel erop en bak 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 een beetje borrelt.



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

**Tips en tricks voor een goed resultaat:**

- Voedsel dat veel water bevat, kan het beste zonder deksel 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 af te vegen om te voorkomen dat ze in de olie vallen en het gaat spetteren.
- 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 eerst te ontdooien.

Naast frietjes & co hebben we ook heel veel WoW-gerechten voor u om uit te proberen, zoals gefrituurde bloemkool:  
[www.amc.info/receptenwereld](http://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 Audiotherm. Hierbij wordt de binnenkant van de pan langzaam tot 60 °C verhit en op die temperatuur gehouden.

## Uw voordelen:

- Behoedzaam verwarmen/opwarmen van voedsel
- Praktisch opwarmen door temperatuur- en tijdcontrole met Navigenio en Audiotherm
- Zelf roken op makkelijke manier



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

Wat kan ik doen met de 60 °C-functie?

## Opwarmen

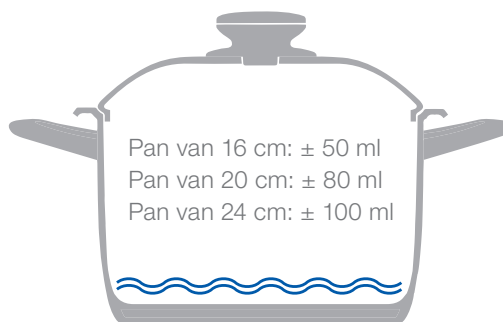
Met de Audiotherm kan voedsel met behulp van Visiotherm en Navigenio behoedzaam en gemakkelijk worden opgewarmd.

## Het principe kort uitgelegd:

- Doe het op te warmen voedsel in de koude pan en zet het deksel erop.
- Zet de pan op de Navigenio, stel de Audiotherm in op de 60 °C-functie 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 voldoende vloeistof op de bodem van de pan zijn zodat er niets aan kan branden. Doe altijd genoeg vloeistof in de pan zodat de bodem goed bedekt is, voordat het voedsel er wordt ingedaan:



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

**Roken**

De 60 °C-functie maakt warm-roken en sous-vide garen mogelijk voor specifieke recepten (bijv. vis of eendenborst).

**Het principe kort uitgelegd:**

- Om de rook te produceren, warm speciale rookchips op een stuk aluminiumfolie in de pan op tot het braadvenster.
- Zet daarna het voorbereide voedsel in het vergiet erop.
- Zet de pan 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](http://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 pan, doe het vlees in de folie erbij en zet het deksel erop.
- Zet de pan op de Navigenio, stel de Audiotherm op 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 toevoeging van vet.

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 gebakken



# Wij staan voor u klaar

Om u te laten kennismaken met de wereld van AMC en het u makkelijk te maken als u nog vragen hebt over het gebruik van uw pannen, kunt u steeds rekenen op uw persoonlijke AMC-adviseur. U wordt met raad en daad bijgestaan - maak gebruik van deze service!

Op [www.amc.info/receptenwereld](http://www.amc.info/receptenwereld) vindt u ontelbare receptideeën om inspiratie op te doen en om gemakkelijk te koken - volledig afgestemd op de producten van AMC.

Het volledige productassortiment van AMC vindt u op [www.amc.info/producten/](http://www.amc.info/producten/) Vergeet niet: uw persoonlijke AMC-adviseur helpt u graag met advies als u interesse hebt in andere AMC-producten.

Wij bedanken u voor uw interesse in AMC en wensen u veel plezier met uw producten en heerlijke kookervaringen!



Blijf in contact:

#### Website

[www.amc.info/producten](http://www.amc.info/producten)  
[www.amc.info/receptenwereld](http://www.amc.info/receptenwereld)

#### Recept-community



[www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)  
[www.cucinareconamc.info](http://www.cucinareconamc.info)  
[www.recetasamc.info](http://www.recetasamc.info)  
[www.cookingwithamc.info](http://www.cookingwithamc.info)

#### Social Media



AMC Nederland



AMC International



amc\_nederland

# AMC gaar- en kooktijdentabel

| Categorie / voedingsmiddel                                   | Garen in het groentevenster |                      | Garen met EasyQuick |                      | Koken met Secuquick softline |              |                      |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                              | Gaartijd (minuten)          | met Softiera-vergiet | Gaartijd (minuten)  | met Softiera-vergiet | Kooktijd (minuten)           | Soft / Turbo | met Softiera-vergiet |
| <b>Groenten en aardappelen</b>                               |                             |                      |                     |                      |                              |              |                      |
| 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 kool/boerenkool                                       | 25                          |                      | 20                  | ✓                    | 5                            | Soft         | ✓                    |
| Groenten, gemengd                                            | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Groenten, gevuld (groot, bijv. courgette)                    | -                           |                      | 12                  | ✓                    | -                            |              |                      |
| Groenten, gevuld (klein, bijv. paddenstoelen)                | -                           |                      | 6                   | ✓                    | -                            |              |                      |
| Koolrabi, in schijven                                        | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Knolselderij, in stukken                                     | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Paprika, in repen                                            | 10                          |                      | 8                   | ✓                    | -                            |              |                      |
| Pastinaak, in schijven                                       | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Pompoen (bijv. muskaatpompoen, hokkaido-pompoen), in blokjes | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Prei, in stukken                                             | 5                           |                      | 4                   | ✓                    | -                            |              |                      |
| Rauwe zuurkool                                               | 45                          |                      | 36                  | ✓                    | 15                           | Soft         |                      |
| Romanesco, in roosjes                                        | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Rode biet, in blokjes                                        | 25                          |                      | 20                  | ✓                    | 5                            | Soft         | ✓                    |
| Rode en witte kool, in dunne reepjes                         | 30                          |                      | 24                  | ✓                    | 6                            | Soft         | ✓                    |
| Savoieikool, in repen                                        | 25                          |                      | 20                  | ✓                    | 5                            | Soft         | ✓                    |
| Schorseneren                                                 | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Snijbiet, in repen                                           | 8                           |                      | 6                   | ✓                    | -                            |              |                      |
| Sperziebonen, in stukken                                     | 20                          |                      | 16                  | ✓                    | 4                            | Soft         | ✓                    |
| Spinazie                                                     | 2                           |                      | 2                   | ✓                    | -                            |              |                      |
| Spruitjes                                                    | 20                          |                      | 16                  | ✓                    | 4                            | Soft         | ✓                    |
| Verse erwten                                                 | 10                          |                      | 8                   | ✓                    | -                            |              |                      |
| Venkel, gehalveerd                                           | 25                          | ✓                    | 20                  | ✓                    | 7                            | Soft         | ✓                    |
| Wortelen, in schijfjes                                       | 15                          |                      | 12                  | ✓                    | 3                            | Soft         | ✓                    |
| Wortelen, in kleine blokjes                                  | 20                          | ✓                    | 16                  | ✓                    | 4                            | Soft         | ✓                    |
| Zoete aardappelen, in kleine blokjes                         | 20                          | ✓                    | 16                  | ✓                    | 4                            | Soft         | ✓                    |

| Categorie / voedingsmiddel | Garen in het groentevenster |                      | Garen met EasyQuick |                      | Koken met Secuquick softline |              |                      |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------|----------------------|
|                            | 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  |  | - |  | -  |      |  |
| Durumtarwe                                  | 10 |  | - |  | 3  | Soft |  |
| Gierst                                      | 15 |  | - |  | 5  | Soft |  |
| Gort                                        | 45 |  | - |  | 15 | Soft |  |
| Polenta (bramata)                           | 40 |  | - |  | 12 | Soft |  |
| Quinoa                                      | 20 |  | - |  | 7  | Soft |  |
| Volkoren rijst                              | 45 |  | - |  | 17 | Soft |  |
| Voorgekookte volwitte rijst en risottorijst | 20 |  | - |  | 7  | Soft |  |
| Wilde rijst                                 | 55 |  | - |  | 20 | Soft |  |

### Noedels / pasta

Met ± 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                 | ✓ | - |  |  |
| Stoomnoedels                                              | - |  | 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 |  |
| Kidney- of borlottibonen* | 75 |  | - |  | 25 | Turbo |  |
| Kikkererwten*             | 60 |  | - |  | 20 | Turbo |  |
| Linzen, bruin of groen    | 25 |  | - |  | 12 | Turbo |  |
| Linzen, rood              | 10 |  | - |  | 3  | Soft  |  |
| Sojabonen*                | 60 |  | - |  | 20 | Turbo |  |

| Categorie / voedingsmiddel                  | Garen in het groentevenster |                      | Garen met EasyQuick |                      | Koken met Secuquick softline |              |                      |
|---------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------|----------------------|
|                                             | Gaartijd (minuten)          | met Softiera-vergiet | Gaartijd (minuten)  | met Softiera-vergiet | Kooktijd (minuten)           | Soft / Turbo | met Softiera-vergiet |
| <b>Stoofpotgerechten met vlees</b>          |                             |                      |                     |                      |                              |              |                      |
| Braadvlees (rundvlees, lamsvlees, wild)     | 120                         |                      | 90                  |                      | 60                           | Turbo        |                      |
| Braadvlees (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 (± 3 – 5 cm) | - |  | 10 | ✓ | -  |       |  |
| Visfilet, dun (± 1 – 2 cm) | - |  | 4  | ✓ | -  |       |  |
| Visrolletjes (± 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 hier vermelde tijden zijn slechts een richtlijn die bedoeld is om u te helpen. De werkelijke kooktijden kunnen variëren afhankelijk van de hoeveelheid, de grootte van de stukken en de kwaliteit van het gebruikte ingrediënt. 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 pan. 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 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 Nederland**

Alfa Metalcraft Corporation B.V.  
Stadionlaan 167  
5246 JT Rosmalen  
Nederland  
T: +31 73 631 25 30

nl@amc.info  
www.amc.info



AMC Nederland



amc\_nederland

**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

