



Dobrá chuť!

AMC recepty: jednoduché, rychle a zdravé



Lepšie jest.
Lepšie žiť.

Prémiový varný systém.
www.amc.info



Obsah

04	Úvod
06	Recepty s hrncami
08	Jarná zelenina
10	Kuracie prsia
12	Pečený fileť z lososa
14	Varené vajcia
16	Biely chlieb
18	Party žemle
20	Pečené kura
22	Salámová pizza
24	Syrový trhanec
26	Slivkový crumble koláč
28	Jogurtový koláč
30	Cheesecake
32	Granola s chia semenkami
34	Teplý údený losos
36	Teľací chrbát „sous vide“
38	Recepty s panvicami
40	Kuracie a rybie nugetky
42	Obalovaný rezeň
44	Pečené zemiaky
46	Cibuľový syrový koláč
48	Sendvičový toast
50	Hovädzí steak
52	Talianska bruschetta
54	Plnená omeleta a volské oká
56	Tenké palacinky crêpes
58	Recepty s rýchlovarnou pokrievkou
60	Gratinované zemiaky
62	Cestoviny (základný recept)
64	Ryža (základný recept)
66	Zemiakový šalát
68	Z jedného hrnca: Fusilli s boloňskou omáčkou
70	Dubákové rizoto
72	Španielsky cícerový prívarok
74	Guláš
76	Vegánsky quinoa šalát
78	Šošovicová polievka
80	Recepty s parnou pokrievkou
82	Špargľa na milánsky spôsob
84	Ovocné lososové špízy
86	Taštičky Dim Sum
88	Tofu karí
90	Rybie rolky s rukolovým pestom
92	Parený čokoládový koláč

Milí nadšenci varenia AMC,

Objavte s AMC potešenie zo zdravého varenia plného pôžitku. V tejto knihe receptov sme pre Vás pripravili výber receptov, ktoré sú samozrejme špeciálne navrhnuté pre varenie s výrobkami AMC a metódami varenia AMC. S novými výrobkami AMC si budete môcť ľahko vytvoriť vaše osobné, obľúbené a každodenné recepty.

Vašej vlastnej kreativite ale nič nestojí v ceste. Recepty AMC môžete meniť podľa vašich vlastných predstáv alebo sa dokonca pustiť do úplne nových kreácií. Len čo sa zorientujete vo svete výrobkov a spôsoboch varenia, pôjde vám to ako od ruky. Váš poradca AMC Vám okrem toho kedykoľvek rád zodpovie všetky prípadné otázky.

Nechajte sa teraz inšpirovať našimi receptami. Množstvo ďalších inšpiratívnych receptov nájdete na www.amc.info/sk-sk/svet-receptov/recepty/. Prajeme Vám veľa zábavy pri prehľadávaní a samozrejme pri samotnom varení a skúšaní. Odkúšali sme pre vás všetky recepty a sme si istí, že všetko, čo pochádza z nášho sveta receptov, tiež aj dobre chutí.

Prajeme Vám dobrú chuť!



Objavte našu komunitu receptov v nemeckom, talianskom, španielskom a anglickom jazyku so stovkami prémiových receptov AMC pre každý maškrtný jazýček. Tu sa môžete s ostatnými členmi podeliť o vaše recepty a ukázať im vašu vášeň a zručnosti. Či už sú to základné recepty, chutné menu, inšpiratívne videá, informácie o produktoch, otázky vo fóre – to všetko nájdete vo vašej komunite receptov.

www.kochenmitamc.info

www.cucinareconamc.info

www.recetasamc.info

www.cookingwithamc.info





Recepty s hrncami



JARNÁ ZELENINA

Varenie bez pridania vody

Doba prípravy a varenia 35 min.

Pre 4 osoby

(cca 55 kcal na osobu)

1 kg čerstvá sezónna zelenina (napr. karotky, brokolica, špargľa, kaleráb, čerstvé alebo hlbokozmrazené struky cukrového hrášku)

2 jarné cibulky

1/2 zväzok petržlen

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Audiotherm

1. Zeleninu očistite, nakrájajte na plátky alebo stráviteľné kúsky a bez toho, aby ste ju nechali odkvapkať, vložte do hrnca. Očistite jarné cibulky, nakrájajte ich na drobné krúžky a rozložte na zeleninu.
2. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Zelenina, prepnite na nízky stupeň a cca 15 minút duste v režime Zelenina.
3. Otrhajte lístky petržlenu, na jemno nasekajte a pri podávaní nimi posypte zeleninu.

Tips

Skráťte alebo predĺžte čas dusenia podľa toho, ako chrumkavú alebo mäkkú zeleninu máte radi.

Zeleninu zjemnite pred podávaním kúskom masla, trochou olivového oleja alebo smotanou crème fraîche.

Perfektné
pre kontrolo-
vané varenie s
Navigeniom

KURACIE PRSIA

Pečenie bez pridania tuku

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 4 osoby

(cca 155 kcal na osobu)

4 kuracie prsia

paprika mletá štiplavá

karí

soľ, čierne korenie

1. Kuracie prsia cca 30 minút pred prípravou vyberte z chladničky.
2. Mäso osušte papierovou utierkou. Hrnec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň a vložte doň kuracie prsia. Zakryte pokrievkou a pečte až po dosiahnutie bodu otočenia.
3. Mäso otočte, osolte a okoreňte, znova zakryte pokrievkou a varič vypnite.
4. V závislosti od hrúbky nechajte cca 10 minút odstáť.

Výrobky AMC

Hrnec 24 cm 2.5 l

Audiotherm

Tips

Pečenie s pokrievkou je vhodné pre jemné mäso ako hydinové prsia, pretože mäso tak zostane pekne šťavnaté a nevyschne. Ďalšie plus: Pach z pečenia zostane v hrnci!





PEČENÝ FILET Z LOSOSA

Pečenie bez pridania tuku

Doba prípravy a varenia 15 min.

Pre 4 osoby

(cca 270 kcal na osobu)

4 filety z lososa bez kože (po cca 150 g)

soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Filet z lososa opláchnite pod tečúcou vodou a osušte papierovou utierkou.
2. Hrniec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň a vložte filet z lososa. Zakryte pokrievkou a pečte až po dosiahnutie bodu otočenia.
3. Filety z lososa otočte, ochuťte soľou a čiernym korením a znova zakryte pokrievkou. Varič vypnite a nechajte cca 3 minúty dôjsť.

VARENÉ VAJCIA

Varenie bez pridania vody

Doba prípravy a varenia 15 min.

Pre 4 osoby

(cca 80 kcal na osobu)

4 vajcia

Výrobky AMC

Hrnec 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. Do hrnca dajte 3 polievkové lyžice vody a vajcia.
2. Hrnec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Zelenina, prepnite na nízky stupeň a cca 6 minút (vajcia na mätko) alebo cca 10 minút (vajcia na tvrdo) duste v režime Zelenina.

Tip

Ak chcete pripraviť viac vajec, použite väčší hrniec a pridajte viac vody, napr. pre 8 vajec budete potrebovať 6 polievkových lyžíc vody a hrniec 20 cm a s objemom 2,3 l. Prívod energie zostáva po dosiahnutí ukazovateľa Stop vždy na nízkom stupni.





Bochník 1 ks

(cca 120 kcal na 1 krajec)

450 g múka

15 g čerstvé droždie

1/2 ČL cukor

150 ml teplá voda

125 ml teplé mlieko

1 PL olivový olej

1 1/2 ČL soľ

múka na spracovanie

voda na potretie

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 4.5 l

Navigenio

Audiotherm

BIELY CHLIEB

Pečenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 45 min. | Kysnutie 50 min.

1. Do misky dajte múku a do prostriedku urobte priehlbinku.
2. Nadrobte droždie a pridajte cukor, vodu a mlieko. Miešajte, aby sa droždie rozpustilo a primiešajte trocha múky.
3. Zakryte a nechajte cca 20 minút kysnúť na teplom mieste, až sa výrazne zväčší objem.
4. Pridajte olivový olej a soľ a so zvyšnou múkou vymieste na hladké cesto. Nechajte zakryté kysnúť na teplom mieste ešte asi 30 minút, až sa opäť výrazne zväčší jeho objem.
5. Z cesta vytvarujte okrúhly bochník a povrch jemne narežte. Pomocou pokrievky 20 cm vyrežte z papiera na pečenie kruh určený do hrnca.
6. Hrniec postavte na Navigenio a zapnite na stupeň „A“ a ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie.
7. Navigenio vypnite, hrniec postavte do obrátenej pokrievky, vložte papier na pečenie, položte naň bochník a potrite ho studenou vodou.
8. Navigenio položte v preklopenej polohe, zapnite na nízky stupeň a pečte cca 22 minút.
9. Navigenio zapnite na najvyšší stupeň a cca 2 minúty dopečte.
10. Chlieb vyberte a nechajte ho úplne vychladnúť na rošte na koláče.

Tip

Chuť môžete vylepšiť praženou cibulkou, nasekanými ihličkami rozmarínu alebo nadrobno narezanými sušenými paradajkami.

PARTY ŽEMLE

Pečenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 25 min. | Kysnutie 30 min.

Na 6 kusov

(cca 140 kcal na kus)

150 g múka

1/4 ČL soľ

1/2 balíček sušené droždie

20 g práškový cukor

120 ml mlieko

20 g roztopené maslo

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Audiotherm

Navigenio

1. Zmiešajte všetky suroviny a vypracujte hladké cesto. Cesto nechajte kysnúť cca 30 minút na teplom mieste.
2. Cesto rozvaľkajte na pomúčenej doske na hrúbku cca 1,5 cm a s pomocou šálky vyrežte z cesta 6 kruhov s priemerom 5 cm.
3. S pomocou 24 cm pokrievky vyrežte kruh z papiera na pečenie.
4. Hrniec postavte na Navigenio a zahrejte na stupni 6 po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, hrniec postavte do obrátenej pokrievky, vložte kruh z papiera na pečenie a vložte žemle s dodatočným odstupom. Povrch žemlí potrite štetcom so studenou vodou.
5. Prikryte Navigeniom v preklopennej polohe a pečte s pomocou zvyškového tepla ešte cca 5 minút. Navigenio následne zapnite na nízky stupeň a dopečte ešte cca 3 minúty.
6. Žemle vyberte a nechajte na mriežke vychladnúť.

Tip

Party žemle sa výborne hodia k chutnej vlastnoručne pripravenej marmeláde.



PEČENÉ KURA

Pečenie | S vlastným riadením | Pečenie bez pridania tuku

Doba prípravy a varenia 55 min. | Marinovanie 15 min.

Pre 2 osoby

(cca 830 kcal na osobu)

1 celé kura (cca 1 kg)

zmes korenia na
pečené kura

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 3.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Kura rozpolíte nožnicami na hydinu, potrite ho výdatne zmesou korenia pre pečené kura a kožu v oblasti stehien na pár miestach prepichnete. Korenie nechajte zhruba 15 minút pôsobiť.
2. Hrniec postavte na Navigenio a zapnite na stupeň 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, polovice kuraťa dajte rozrezanou stranou nadol do hrnca.
3. Navigenio ohrievajte na stupni 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Zelenina, prepnite na stupeň 2 a duste cca 10 minút v režime Zelenina.
4. Hrniec po uplynutí doby dusenia postavte do obrátenej pokrievky. Navigenio naň položte v preklopenej polohe a zapnite na nízky stupeň. Pečte cca 30 minút do chrumkava.



SALÁMOVÁ PIZZA

Pečenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 20 min.

Na 4 kusy

(cca 665 kcal na kus)

500 g pizza cesto
(polotovár alebo vlastná výroba)

100 g saláma - tenké plátky

250 g ochutená paradajková omáčka na pizzu (buď vlastnoručne pripravená alebo polotovár)

150 g strúhaný syr

čierne korenie

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Salámu nakrájajte na prúžky. Pizza cesto rozdeľte na štyri časti a vyvalkajte z nich okrúhle pláty cesta s priemerom cca 22 cm.
2. Hrniec postavte na Navigenio a zapnite na stupeň 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie
3. Prvý plát cesta vložte do hrnca, natrite naň 1/4 paradajkovej omáčky a poukladajte naň 1/4 zvyšných prísad. Napokon posypte syrom.
4. Hrniec potom postavte do obrátenej pokrievky, Navigenio naň položte v preklopennej polohe a zapnite na vysoký stupeň. Pečte cca 2 minúty.
5. Pizzu vyberte a hrniec znova postavte na Navigenio so stupňom 6. Vložte ďalší plát cesta, rovnako ho obložte a pečte podľa opisu v bode 3 a 4. Hrniec na účely obkladania vždy postavte na Navigenio so stupňom 6. V prípade potreby čas pečenia trochu predĺžte.
6. Pizzu pred podávaním dochuťte čiernym korením.

Tips

Pri pizzi existuje samozrejme veľa možných variantov. Každý si môže vytvoriť svoju vlastnú obľúbenú pizzu. Dávajte pozor len na to, aby bola zelenina nakrájaná naozaj nadrobno, aby sa za takú krátku dobu pečenia stihla uvariť.

Ak použijete papier na pečenie, bude sa pizza dať jednoduchšie vybrať z hrnca a hrniec zostane čistejší. Na tento účel pomocou pokrievky 24 cm vyrežte z papiera na pečenie kruh, po zohriatí ho vložte do hrnca a dajte naň cesto.

Ak si chcete sami pripraviť cesto, je na to veľmi vhodný základný recept na pizzové cesto. Dávajte pozor, aby nebolo príliš mäkké.





SYROVÝ TRHANEC

Pečenie

Doba prípravy a varenia 35 min.

Pre 4 osoby

(cca 430 kcal na osobu)

1 svetlý okrúhly chlieb
(s priemerom cca 20 cm)

2 strúčiky cesnaku

3 vetvičky rozmarín

5 PL olivový olej

150 g plátkový syr (napr.
alpský alebo ementálsky)

soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 4.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Vrchnú časť chleba do kríža narežte tak, aby vznikli štvorce veľké asi 2 cm. Je však dôležité, aby ste chlieb úplne neprerezali.
2. Ošúpte cesnak a veľmi nadrobno ho nakrájajte. Otrhajte lístky rozmarínu a najemno ich nasekajte. Oboje zmiešajte s olivovým olejom a ochuťte soľou a čiernym korením.
3. Zmes s olivovým olejom naplňte do medzipriestorov narezaného chleba. Syr nakrájajte na prúžky a taktiež ho nastrkajte do medzipriestorov.
4. Chlieb vložte do hrnca, hrniec postavte do obrátenej pokrievky, Navigenio nasadte v preklopennej polohe a zapnite na nízky stupeň. Pečte cca 20 minút.
5. Trhanec ideálne podávajte hneď, ešte horúci.

Tip

Na narezané plochy si môžete natrieť aj vlastnoručne vyrobené pesto.

SLIVKOVÝ CRUMBLE KOLÁČ

Pečenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 50 min. | Chladenie 30 min.

Pre 4 osoby

(cca 450 kcal na osobu)

100 g pšeničná múka

50 g pohánková múka

60 g cukor

1 štipka soľ

100 g mäkké maslo

500 g slivky

1 balíček vanilkový
cukor

2 ČL kuchynský škrob

práškový cukor na
poprášenie

1. Do misky na miesenie dajte múku, 45 g cukru, soľ a maslo, vymiešajte z hmoty posýpkou a dajte ju na cca 30 minút do chladu.
2. Očistite slivky, odkôstkujte ich a narežte na štvrtiny. V hrnci zmiešajte so zvyšným cukrom a vanilkovým cukrom a cca 15 minút nechajte odstáť. Navrch nasypťte poprašok kuchynského škrobu a vmiešajte ho.
3. Hrniec postavte na Navigenio a zapnite na stupeň 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie.
4. Premiešajte a posypte posýpkou. Hrniec postavte do obrátenej pokrievky, Navigenio naň položte v preklopenej polohe a zapnite na nízky stupeň. Pečte cca 15 minút do zlatohneda.
5. Crumble nechajte trocha vychladnúť, poprášajte práškovým cukrom a podávajte.

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Tip

Koláč crumble môžete aj variovať využitím sezónneho ovocia, napr. jablák (v tomto prípade vynechajte škrob), marhúl, rebarbory alebo bobuľového ovocia. Ak si to želáte, môžete pridať viac cukru. Ku koláču veľmi dobre chutí kopček vanilkovej zmrzliny alebo vanilková omáčka.





JOGURTOVÝ KOLÁČ

Pečenie

Doba prípravy a varenia 65 min.

Pre 4 osoby

(cca 450 kcal na osobu)

3 vajcia

130 g cukor

110 g slnečnicový olej

110 g biely jogurt

1 štipka soľ

260 g múka

3 ČL prášok do pečiva

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Pomocou pokrievky 24 cm vyrežte z papiera na pečenie kruh a vložte ho do hrnca.
2. Vajcia a cukor šľahaním napeňte, primiešajte olej s jogurtom a soľou. Vmiešajte múku a prášok do pečiva a taktiež krátko vmiešajte do hmoty.
3. Cesto dajte do hrnca a vyhladte ho.
4. Hrniec postavte na sporák a zapnite nízky stupeň. Navigenio nasadte v preklopenej polohe a zapnite na nízky stupeň. Pečte cca 30 minút.
5. Navigenio (po uplynutí doby pečenia) zložte a hrniec dajte dolu z variča. Nechajte zhruba 10 minút chladnúť.
6. Koláč vyklopte z hrnca, vyberte papier na pečenie a nechajte vychladnúť.

Tips

Keď do cesta vmiešate 5 polievkových lyžíc citrónovej šťavy, bude jogurtový koláč chutiť ešte sviežejšie.

Koláč podľa ľubovôle ozdobte čerstvými bobuľovými plodmi a šľahačkou, tvarohovým krémom alebo citrónovou polevou.

CHEESECAKE

Pečenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 40 min.

Pre 8 osôb

(cca 345 kcal na osobu)

Cesto:

180 g múka

3 PL cukor

150 g maslo

Obloženie:

400 g tvaroh nízkoťučný

1 balíček vanilkový
cukor

2 PL múka

3 vajcia

1 ČL neošetrovaná
citrónová kôra

Topping z bobuľového
ovocia:

300 g miešané
bobuľové ovocie

3 PL sirup z čiernych
ríbezlí alebo malín

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Všetky prísady pre cesto spolu zmiešajte v miske.
2. Všetky prísady pre obloženie taktiež spolu zmiešajte v druhej miske.
3. Pomocou pokrievky 24 cm vyrežte z papiera na pečenie kruh, ktorý je cca o 2 cm väčší (má teda asi 28 cm).
4. Hrniec postavte na Navigenio a zapnite na stupeň 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie.
5. Do hrnca vložte papier na pečenie, dajte naň 3/4 cesta a rozprestrite ho polievkovou lyžicou. Na cesto dajte obloženie. Zo zvyšného cesta vymiešajte veľké drobký posýpky a poukladajte ich na obloženie.
6. Hrniec postavte do obrátenej pokrievky, Navigenio naň položte v preklopenej polohe a zapnite na nízky stupeň. Pečte cca 8 minút do zlatista.
7. Nechajte trocha vychladnúť a vyberte z hrnca.
8. Bobule pretriedte, zmiešajte so sirupom a podávajte s ešte teplým alebo už vychladnutým cheesecakom.

Tip

Pečenie zaberie len 8 minút, takže rýchlo vyčarujete chutný koláč i pre nečakanú návštevu.





GRANOLA S CHIA SEMIENKAMI

Pečenie

Doba prípravy a varenia 30 min.

Pre 4 osoby

(cca 340 kcal na osobu)

- 70 g miešané orechy
- 2 PL kokosové vločky
- 3 PL ľanové semienka
- 2 PL tekvicové jadierka
- 1 PL chia semienka
- 20 g nabobtnaný amarant
- 20 g nabobtnaná špalda
- 30 g ovsené vločky
- 20 g špaldové vločky
- 1 PL kokosový olej, tekutý
- 1 PL med
- 1 ČL škorica

Výrobky AMC

Hrnec 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Nahrubo nasekajte orechy a dajte ich do misky spolu so všetkými prísadami vrátane špaldových vločiek.
2. Kokosový olej zmiešajte s medom a škoricom a poriadne premiešajte s granolovou zmesou.
3. Pomocou pokrievky 24 cm vyrežte z papiera na pečenie kruh.
4. Hrnec postavte na Navigenio a zapnite na stupeň 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie. Vložte papier na pečenie, nasypťte naň granolovú zmes a hrniec postavte do obrátenej pokrievky.
5. Navigenio položte v preklopennej polohe, zapnite na nízky stupeň a pečte cca 30 minút. Zmes premiešajte a postup opakujte tak dlho, až nadobudne peknú hnedú farbu.
6. Zmes granoly vyberte a nechajte vychladnúť.

TEPLÝ ÚDENÝ LOSOS

60 °C údenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 50 min. | Marinovanie 2 hod.

Pre 4 osoby

(cca 300 kcal na osobu)

1 chemicky neošetrovaný pomaranč

5 PL hnedý cukor

1 ČL hrubo mleté čierne korenie alebo AMC Pepper Trio

2 PL morská soľ hrubá

1 ČL mletý koriander

500 g veľmi čerstvý fileť z lososa s kožou

100 g drevené chipsy na údenie

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm, 2,5 l

Kombinovaná naparovacia jednotka

Navigenio

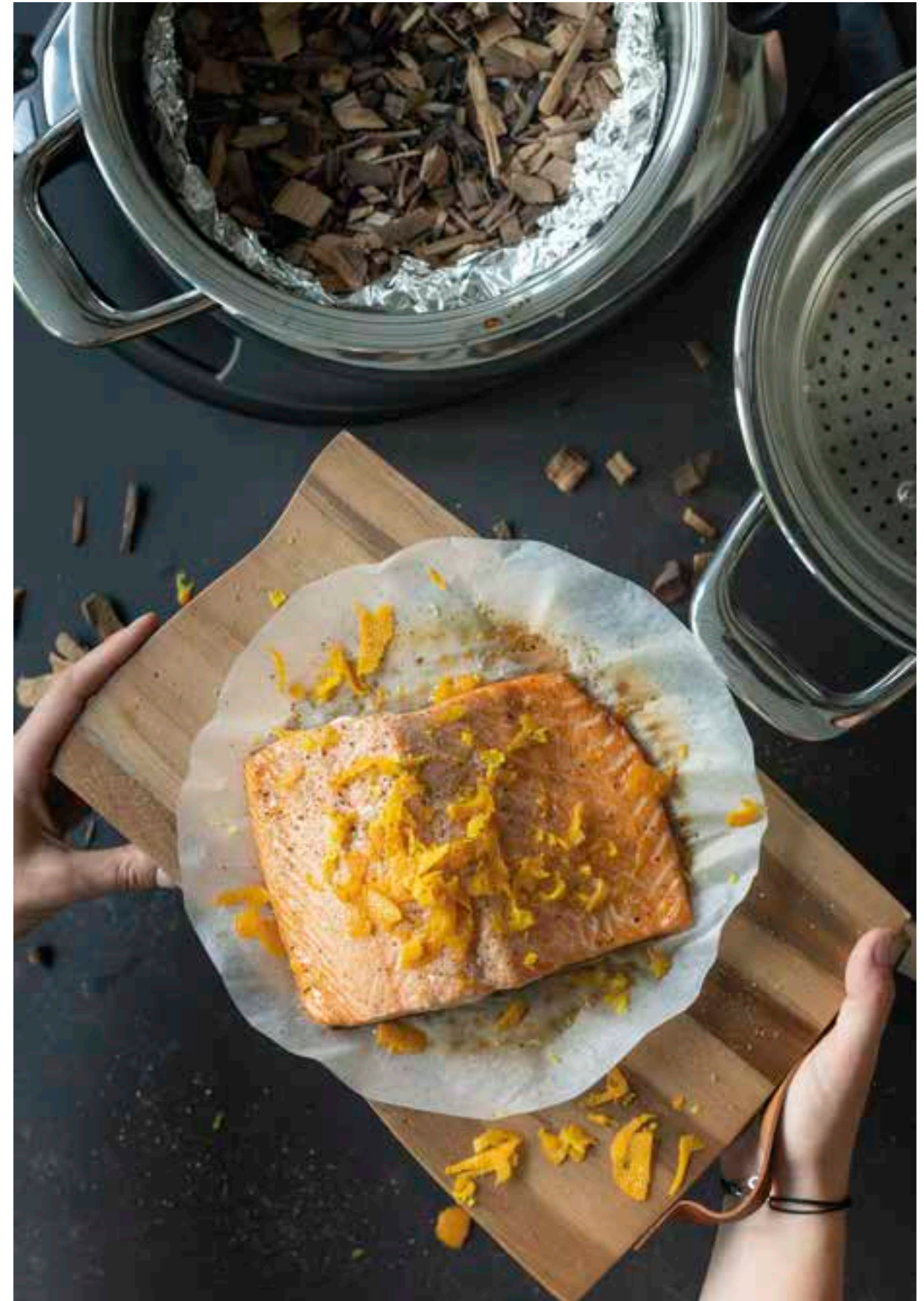
Audiotherm

1. Pomaranč umyte v horúcej vode a kôru nastrúhajte na jemné hoblínky. Zmiešajte s cukrom, čiernym korením, soľou a koriandrom a touto zmesou potrite lososa. Zakryte a dajte na cca 2 hodiny marinovať do chladničky.
2. Pomocou pokrievky 24 cm vyrežte z papiera na pečenie kruh a vložte ho do kombinovanej naparovacej jednotky. Fileť z lososa opláchnite studenou vodou, osušte papierovou utierkou a položte do kombinovanej naparovacej jednotky.
3. Hrniec dobre vyložte alobalom, vložte dnu drevené chipsy a zakryte pokrievkou. Hrniec postavte na Navigenio a ohrievajte na stupni 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie.
4. Kombinovanú naparovaciu jednotku s lososom postavte na hrniec a znova zakryte pokrievkou.
5. Navigenio zapnite na «A», cca 10 minút duste v programe 60 °C.
6. Údeného a duseného lososa môžete podávať buď hneď ešte teplého alebo podľa chuti aj studeného.

Tips

Kým sa dosiahne ideálna teplota 60 °C, ubehne zopár minút. Tento čas je potrebný, pretože Navigenio ohrieva mimoriadne šetrne, aby teplota príliš nestúpila.

Hodí sa k tomu aj dip z čerstvého syra s trochou hrubozrnnej horčice, nastrúhanou pomarančovou kôrou a čiernym korením.





TEĽACÍ CHR BÁT „SOUS VIDE“

60°C Sous-vid e | Pečenie bez pridania tuku | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 150 min. | Marinovanie 12 hod.

Pre 4 osoby

750 g teľací chrbát bez
kostí

olivový olej

4 vetvičky estragón

soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Hrniec 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Teľací chrbát vložte s trochou olivového oleja a estragónom do žiaruvzdorného vákuovacieho vrečka. V ideálnom prípade dajte do chladničky na noc marinovať.
2. Do vysokého hrnca nalejte cca 3 litre vody, vložte doň vákuované mäso a hrniec zakryte pokrievkou.
3. Navigenio zapnite na «A», cca 90 minút duste v programe 60 °C.
4. Hrniec po uplynutí doby dusenia zložte z Navigenia. Mäso vyberte z vákuového vrečka a dôkladne ho osušte papierovou utierkou.
5. Plytký hrniec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň a mäso zo všetkých strán poriadne opečte.
6. Mäso pred podávaním nakrájajte na plátky a dochuťte trochou soli, čierneho korenia a olivového oleja.



Recepty s panvicami



Pre 6 osôb
(cca 580 kcal na osobu)

Červená omáčka:

1 strúčik cesnaku
1 šalotka
150 g marhuľový lekvár
1 ČL paradajkový pretlak
kajenské korenie
1 PL sójová omáčka
soľ

Biela omáčka:

1 malá cibuľa
1 vajce varené na tvrdo
2 nakladané uhorky
1/2 zväzok pažitka
150 g jogurt
1 PL horčica
soľ, čierne korenie
100 g majonéza

Nugetky:

2 kuracie prsia
400 g rybí fileť (napr. treska)
soľ, čierne korenie
3 vajcia
4 PL múka
100 g strúhanka
800 ml olej na fritovanie

Výrobky AMC

HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm

KURACIE A RYBIE NUGETKY

Vyprážanie

Doba prípravy a varenia 20 min.

Červená omáčka:

1. Ošúpte cesnak a šalotku a nadrobno ich nakrájajte. Zmiešajte s marhuľovým lekvárom a paradajkovým pretlakom. Dochuťte kajenským korením, sójovou omáčkou und soľou.

Biela omáčka:

2. Ošúpte cibuľu a vajce a spolu s nakladanými uhorkami ich pokrájajte na drobné kocky. Pažitku nakrájajte na drobné krúžky. Všetko premiešajte s majonézou, jogurtom a horčicou. Dochuťte soľou a čiernym korením.

Nugetky:

3. Kuracie prsia a rybí fileť nakrájajte na vhodné kúsky a ochuťte soľou a čiernym korením.
4. Vajcia rozhabarkujte v hlbokom tanieri, do ďalších dvoch tanierov dajte osobitne múku a strúhanku.
5. Kuracie mäso najprv vyobracajte v múke, potom v metličkou spenenom vajci a napokon v strúhanke. Rovnako obaľte aj kúsky ryby.
6. Na panvicu nalejte olej a zakryte ju pokrievkou. Ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň a najprv do oleja vložte obalené kúsky mäsa.
7. Zakryte pokrievkou a vyprážajte až po dosiahnutie bodu otočenia.
8. Nugetky obráťte a vyberte, akonáhle sú zlatohnedé, potom ich nechajte odkvapkať na papierovej utierke.
9. Následne vypražte aj kúsky ryby. Nugetky podávajte ideálne horúce a s omáčkou.

Tip

Vďaka Visiotherm máte teplotu počas vyprážania dokonale pod kontrolou a môžete v rovnakom oleji postupne vyprážať rôzne prísady.

OBAĽOVANÝ REZEŇ

Pečenie

Doba prípravy a varenia 20 min.

Pre 2 osoby

(cca 475 kcal na osobu)

2 plátky rezňa (podľa chuti
buď bravčový, teľací alebo
morčací)

soľ, čierne korenie

paprika mletá štiplavá

2 PL múka

5 PL strúhanka

1 vajce

40 g maslo

Výrobky AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Mäso osušte papierovou utierkou, v prípade potreby ho zabaľte do fólie a vyklepte, následne ho osolte a okoreňte.
2. Múku a strúhanku dajte na osobitné tanierce. Do hlbokého taniera dajte vajce a vidličkou ho vyšľahajte. Mäso vyobracajte najprv v múke, potom vo vajci a napokon v strúhanke. Zvyšok zľahka otraste.
3. Do panvice dajte maslo a zahrejte na najvyššom stupni.
4. Akonáhle začne maslo peniť, vložte do panvice rezeň, zakryte pokrievkou a pečte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie.
5. Zapnite na nízky až stredný stupeň, ďalej pečte až po dosiahnutie bodu otočenia. Rezeň otočte, vnútornú stranu pokrievky osušte papierovou utierkou a pokrievku znova nasadte.
6. Visiotherm odskrutkujte a rezeň cca 3 minúty smažte až do zlatohneda.
7. Rezeň vyberte a hneď podávajte.

Tip

Hrubšie alebo plnené rezne, ako je napr. cordon bleu, smažte až do dosiahnutia želaného bodu uvarenia.





PEČENÉ ZEMIAKY

Pečenie

Doba prípravy a varenia 35 min.

Pre 2 osoby

(cca 380 kcal na osobu)

800 g zemiaky pevné

1 cibuľa

30 g prepustené maslo

soľ alebo korenie na pečené zemiaky

Výrobky AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Ošúpte zemiaky a nakrájajte ich na kocky veľkosti cca 2 cm. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na drobné kocky.
2. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň a do panvice pridajte maslo.
3. Kocky zemiakov rozložte na panvicu a pečte až po dosiahnutie bodu otočenia.
4. Zemiaky otočte, pridajte kocky cibule a okoreňte. Znova zakryte pokrievkou. Odskrutkujte Visiotherm, aby mohla unikať nadbytočná vlhkosť.
5. Zemiaky pečte zhruba 20 minút, pričom ich občas obracajte. Na záver zložte pokrievku úplne a pečené zemiaky nechajte ešte asi 2 minúty piecť, aby boli chrumkavé.

Variant tirolský sedliacky gröstl:

Spolu s kockami cibule primiešajte aj nadrobno nakrájanú klobásu alebo zvyšky pečeného mäsa a pečte podľa opisu.

Po uplynutí doby dusenia do gröstlu primiešajte nasekaný petržlen, pažítka a polovičky koktejlových paradajok a podávajte.

CIBUĽOVÝ SYROVÝ KOLÁČ

Pečenie | S vlastným riadením

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 4 osoby

(cca 435 kcal na osobu)

1 cibuľa

150 g zmes strúhaného syra

75 g kocky varenej šunky alebo slaniny

1 vajce

3 PL smotana

čierne korenie

kajenské korenie

muškátový oriešok

1 lístkové cesto (okružle, Ø cca 24 cm)

Výrobky AMC

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju nadrobno, dobre zmiešajte so syrom, kockami šunky alebo slaniny, vajcom a smotanou, pikantne okoreňte.
2. Z papiera na pečenie vystrihnite kruh, ktorý je trochu väčší ako korpus z lístkového cesta.
3. Cestový korpus s papierom na pečenie vložte do panvice a nahusto ho popichajte vidličkou. Panvicu postavte na sporák, zapnite na najvyšší stupeň, nasadte Navigenio v preklopenej polohe, zapnite na najvyšší stupeň a cca 3 minúty predpečte (v prípade indukčného sporáka len cca 2 minúty).
4. Varič vypnite (v prípade indukčnej dosky ponechajte na nízkom stupni) a na korpus z lístkového cesta poukladajte obloženie.
5. Navigenio nasadte v preklopenej polohe, zapnite na najvyšší stupeň a cca 3 minúty pečte.
6. Navigenio potom zapnite na nízky stupeň a cca 5 minút dopečte.

Tips:

Namiesto šunky alebo slaniny môžete ako obloženie použiť napríklad aj 100 g nadrobno nakrájaného póru.





SENDVIČOVÝ TOAST

Pečenie bez pridania tuku

Doba prípravy a varenia 20 min.

Pre 4 osoby

(cca 275 kcal na osobu)

8 plátky toastový chlieb

2 PL čerstvý syr s
bylinkami

4 plátky varená šunka

4 plátky syr

1 paradajka

Výrobky AMC

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Na štyri krajce toastového chleba natrite čerstvý syr a položte na ne po jednom plátku šunky a syra.
2. Paradajku nakrájajte na tenké plátky a poukladajte navrch, následne na ne položte zvyšné štyri krajce toastu a trochu stlačte.
3. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, varič vypnite, do panvice vložte sendviče a zakryte ju pokrievkou.
4. Sendviče po cca 1 minúte otočte a znova zakryte pokrievkou.
5. Pečte cca 5 minút ďalej, až budú sendvičové oasty horúce, chrumkavé a zlatisté.

HOVÄDZÍ STEAK

Pečenie bez pridania tuku

Doba prípravy a varenia 15 min.

Pre 4 osoby

(cca 330 kcal na osobu)

4 hovädzie steaky (kus po cca 250 g)

soľ, čierne korenie

2 strúčiky cesnaku

2 vetvičky rozmarínu

2 vetvičky tymiánu

Výrobky AMC

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Steaky cca 30 minút pred prípravou vyberte z chladničky.
2. Mäso osušte papierovou utierkou. Neošúpané strúčiky cesnaku roztlačte hornou stranou noža.
3. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, vložte do nej steaky a pečte ich v nezakrytej panici, až sa mäso začne zľahka zdvíhať zo dna.
4. Steaky obráťte, okoreňte a na mäso poukladajte vetvičky tymianu a rozmarínu a tiež cesnak. Po cca 1 minúte zakryte pokrievkou a panvicu dajte dolu z variča. Nechajte dôjsť až po dosiahnutia želanej úrovne dusenia.

Tip

Steaky po opečení nechajte dôjsť na želaný stupeň (pri hrúbke cca 3 cm):

cca 2 minúty pre rare (krvavý)

cca 4 minúty pre medium (ružový)

cca 6 minúty pre well done (upečený)

Pečenie bez pokrievky je vhodné najmä na dosiahnutie hrubšej kôrky.



TALIANSKA BRUSCHETTA

Otvorené varenie

Doba prípravy a varenia 25 min. | Odstátie 15 min.

Na 12 kusov

(cca 100 kcal na kus)

3 paradajky

2 strúčiky cesnaku

2 stopky bazalka

soľ, čierne korenie

5 PL olivový olej

12 krajcov bieleho chleba
(napr. ciabatta)

Výrobky AMC

oPan large

1. Očistite paradajky a nakrájajte ich na drobné kocky. Ošúpte cesnak a spolu s bazalkou ho nadrobno nasekajte. Všetko zmiešajte, ochuťte soľou a čiernym korením, primiešajte olivový olej a cca 15 minút nechajte odstáť.
2. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ideálnej teploty na pečenie.
3. Zapnite na nízky stupeň a do panvice položte 6 krajcov chleba. Pečte, až kým nezhnednú, ako si želáte, potom ich otočte.
4. Po obrátení poukladajte paradajkovú zmes na opečené krajce chleba, pokvapkajte olivovým olejom a podávajte.
5. Zvyšnú bruschettu takisto opečte a obložte.

Tip

Podávajte priamo v oPan na stole. Chlieb tak zostane dlhšie teplý.





PLNENÁ OMELETA A VOLSKÉ OKÁ

Otvorené varenie

Doba prípravy a varenia 15 min.

Na 2 kusy

(cca 270 kcal na kus)

Plnená omeleta:

2 vajcia

soľ, čierne korenie

1/2 červená paprika celá

3 stopky petržlen hladký

1 ČLolej alebo maslo

3 PL strúhaný syr

Volské oká:

2 vajcia

soľ, čierne korenie

1 ČLolej alebo maslo

plátky slaniny podľa chuti

1. Vajcia na omeletu ochuťte soľou a čiernym korením a potom ich rozhabarkujte vidličkou. Očistite struky papriky, nakrájajte ich na drobné kocky a najemno nasekajte petržlen.
2. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ideálnej teploty na pečenie, prepnite na nízky stupeň, pridajte tuk a rozložte na panvici.
3. Pridajte vaječnú hmotu a pečte, až kým sa hmota začne zahusťovať.
4. Nasypťte navrch strúhaný syr, papriku a petržlen, boky zaklopte dovnútra a podávajte.
5. Vajcia na volské oko rozbite a dajte na rozpálenú panvicu, pečte ich, pritom môžete podľa chuti pridať zopár plátkov slaniny. Ochuťte soľou a čiernym korením.

Výrobky AMC

oPan

TENKÉ PALACINKY CRÊPES

Pečenie bez pridania tuku

Doba prípravy a varenia 20 min. | Odstátie 30 min.

Na 6 kusov

(cca 100 kcal na kus)

100 g múka

1 štipka soľ

200 ml mlieko

2 vajcia

Výrobky AMC

oPan

1. Všetky prísady rozmiešajte, aby vzniklo riedke cesto, ktoré nechajte cca 30 minút odstáť.
2. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ideálnej teploty na pečenie.
3. Zapnite na nízky stupeň a do panvice dajte množstvo cesta pre jednu tenkú palacinku a rovnomerne ho rozotrite.
4. Ako náhle je cesto pevné, otočte ho a nechajte dopiecť. Hotovú palacinku crêpe odložte tak, aby zostala teplá, a pečte ďalšiu.

Tips

Takto sa postaráte o obmenu!

Pikantné alebo sladké cestá pripravíte, ak pridáte

- žeruchu alebo nasekané bylinky
- čokoládový prášok, mak, škoricu
- karí, kurkumu, čili vločky
- citrónovú alebo pomarančovú kôru
- trochu likéru alebo tvrdého

Pikantné alebo sladké plnky z

- tvarohu alebo ricotty
- šunky, syra alebo údeného lososa
- zeleniny alebo ovocia





Recepty s rýchlovarnou
pokrievkou



GRATINOVANÉ ZEMIAKY

Rýchle varenie | Zapekanie

Doba prípravy a varenia 40 min.

Pre 4 osoby

(cca 350 kcal na osobu)

1 strúčik cesnaku

1 kg zemiaky

200 ml smotana

100 ml zeleninový vývar

soľ, čierne korenie

muškátový oriešok

50 g strúhaný syr

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Ošúpte cesnak a zemiaky, cesnak nakrájajte na drobné kocky a zemiaky na tenké plátky.
2. Do hrnca dajte smotanu, vývar a cesnak a výrazne okoreňte soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom.
3. Pridajte zemiaky, trocha ich prerozdeľte, ale celok už nemiešajte. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
4. Hrniec postavte na Navigenio a ohrievajte na stupni 6 až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na stupeň 2 a cca 6 minút varte v režime Soft.
5. Hrniec po uplynutí doby varenia odtlakujte a zložte Secuquick.
6. Na zemiaky rovnomerne nasypťte syr. Hrniec postavte do obrátenej pokrievky, Navigenio naň položte v preklopenej polohe a zapnite na vysoký stupeň. Zapekajte cca 10 minút.

Tips

Nebojte sa striedať prísady – časť zemiakov nahradte tenkými plátkami mrkvy, bulľového zeleru alebo kolieskami póru.



CESTOVINY (ZÁKLADNÝ RECEPT)

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 15 min.

Pre 2 osoby

(cca 440 kcal na osobu)

250 g cestoviny, napr. fusilli
(špirálové cestoviny)

500 ml zeleninový vývar

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Cestoviny a zeleninový vývar zmiešajte v hrnci. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho. Hrniec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na nízky stupeň a cca 5 minút varte v režime Soft.
2. Secuquick po uplynutí doby dusenia odtlakujte a zložte, všetko dobre premiešajte a použite ďalej podľa receptu.

Tip

Cestoviny uvaríte mimoriadne energeticky úsporne, keď ich budete len cca 1 minútu variť v režime Soft. Potom hrniec postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.



RYŽA (ZÁKLADNÝ RECEPT)

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 15 min.

Pre 4 osoby

(cca 220 kcal na osobu)

250 g ryža, napr. dlhohrnná ryža

500 ml zeleninový vývar



Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Ryžu a zeleninový vývar zmiešajte v hrnci. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho. Hrniec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na nízky stupeň a varte s nastavením času «P» v režime Soft.
2. Hrniec po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
3. Secuquick zložte a ryžu trochu premiešajte.

Tip

Tento recept sa dá pripraviť aj bez Secuquicku: Hrniec s ryžou a zeleninovým vývarom ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Zelenina, potom varič vypnite, raz premiešajte, znova zakryte pokrievkou a nechajte dôjsť podľa údajov na obale.

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 50 min. | Odstátie 60 min.

Pre 4 osoby

(cca 240 kcal na osobu)

1 kg zemiaky pevné

1 cibuľa

250 ml zeleninový vývar

50 ml ocot balzamikový svetlý

čierne korenie

5 sušené paradajky

2 PL olivový olej

soľ

cukor

1/2 zväzok pažítka

50 g čierne olivy odkôstkované

Výrobky AMC

Hrnec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Ošúpte zemiaky a nakrájajte ich na tenké plátky. Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju na drobné kocky. Oboje dajte i s vývarom, octom a čiernym korením do hrnca a zamiešajte, nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
2. Hrnec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na nízky stupeň a cca 1 minútu varte v režime Soft.
3. Hrnec po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval, potom zložte Secuquick.
4. Sušené paradajky pokrájajte na prúžky a zamiešajte s olivovým olejom. Dochuťte soľou, cukrom a čiernym korením, nechajte zhruba 60 minút odstáť.
5. Pred podávaním nakrájajte pažítku a olivy na krúžky, zamiešajte do šalátu a podávajte.

Tip

Šalát podľa ľubovôle variujte...

- s chrumkavo opečenými kockami slaniny, salámy alebo varenej šunky
- s red'kovkou
- vajcom vareným na tvrdo
- s koktejlovými paradajkami
- so šalátovou uhorkou



Z JEDNÉHO HRNCA: FUSILLI S BOLOŇSKOU OMÁČKOU

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 4 osoby

(cca 485 kcal na osobu)

350 g miešané mleté mäso

1 cibuľa

250 g fusilli (špirálové cestoviny)

400 g sekané paradajky (konzerva)

400 ml zeleninový vývar

soľ, čierne korenie

chilli vločky alebo AMC Intenso

50 g strúhaný parmezán

Výrobky AMC

Hriec 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Mleté mäso cca 30 minút pred prípravou vyberte z chladničky.
2. Cibuľu ošúpte, nakrájajte na drobné kocky a dajte do hrnca. Hriec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň, pridajte mäso a opečte. Pridajte fusilli, paradajky a vývar a zamiešajte. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
3. Hriec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na nízky stupeň a cca 1 minútu varte v režime Soft.
4. Secuquick po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
5. Secuquick zložte, všetko dobre premiešajte, dochuťte soľou, čiernym korením a chilli vločkami. Podávajte posypané parmezánom.

Tip

Ak to máte radi, zjemnite cestoviny väčším množstvom zeleniny (napr. na drobné kocky nakrájaná zelenina a 1 až 2 stonky na kocky nakrájaného zeleru).





DUBÁKOVÉ RIZOTO

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 4 osoby

(cca 380 kcal na osobu)

1 cibuľa
1 strúčik cesnaku
25 g sušené dubáky
1/2 zväzok petržlen
250 g ryža na rizoto
100 ml suché biele víno
400 ml zeleninový vývar
50 g maslo
30 g strúhaný parmezán
soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Hriec 20 cm 3.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm

1. Ošúpte cibuľu a cesnak a spolu s dubákmi ich nakrájajte na kocky. Otrhajte lístky petržlenu a najemno ich nasekajte.
2. Všetko s ryžou na rizoto, vínom a zeleninovým vývarom dajte do hrnca. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
3. Hriec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na nízky stupeň a varte s nastavením času «P» v režime Soft.
4. Secuquick po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
5. Secuquick zložte. Maslo, petržlen a parmezán vmiešajte do rizota. Dochuňte soľou a čiernym korením.



ŠPANIELSKY CÍCEROVÝ PRÍVAROK

Pečenie | Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 40 min. | Namácanie 12 hod.

Pre 4 osoby

(cca 265 kcal na osobu)

250 g cícer

800 ml voda

300 g zemiaky pevné

1 PL olivový olej

100 g chorizo (španielska papriková saláma), celý kus

1 cibuľa

1 strúčik cesnaku

3 stopky petržlen

1 PL paprika mletá štiplavá alebo AMC Intenso

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Cícer namočte cez noc do vody.
2. Ošúpte zemiaky, nakrájajte na kocky a zmiešajte s olivovým olejom. Ošúpte chorizo a pokrájajte na plátky. Ošúpte cibuľu a cesnak a nadrobno ich nakrájajte. Otrhajte lístky petržlenu a najemno ich nasekajte.
3. Cibuľu a cesnak dajte do hrnca. Hrnec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň, pridajte kocky zemiakov a všetko opečte.
4. Pridajte cícer i s vodou, v ktorej ste ho namáčali, chorizo a papriku. Všetko dobre zmiešajte. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
5. Hrnec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Turbo, prepnite na nízky stupeň a cca 6 minút varte v režime Turbo.
6. Secuquick po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
7. Secuquick zložte, všetko dobre premiešajte a zjemnite petržlenom.





GULÁŠ

Pečenie bez pridania tuku | Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 40 min.

Pre 4 osoby

(cca 330 kcal na osobu)

500 g miešaného mäsa
na guláš (hovädzina/
bravčovina)

3 cibule

2 celé červené papriky

2 PL paradajkový pretlak

2 PL paprika mletá sladká

1 PL paprika mletá
štipľavá alebo AMC Inten-
so

soľ, čierne korenie

mletá rasca

škrob na zahustenie

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Mäso cca 30 minút pred prípravou vyberte z chladničky.
2. Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju na kocky, očistite paprikové struky a nakrájajte ich na kocky. Kocky mäsa osušte papierovou utierkou.
3. Hrniec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, do hrnca dajte mäso a po krátkej dobe ho obráťte.
4. Pridajte cibuľu, paprikové struky, paradajkový pretlak a obe papriky. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
5. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Turbo, prepnite na nízky stupeň a cca 12 minút varte v režime Turbo.
6. Secuquick po uplynutí doby dusenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
7. Secuquick zložte, všetko dobre premiešajte a dochuťte soľou, čiernym korením a rascou. Podľa uváženia jemne zahustite škrobom.





VEGÁNSKY QUINOA ŠALÁT

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 30 min.

Pre 6 osôb

(cca 375 kcal na osobu)

250 g quinoa tricolore

700 ml zeleninový vývar

2 šalotky

200 g mrkva

250 g koktejlové paradajky

200 g údené tofu

70 g jadrá vlašských orechov

6 PL vínny ocot (vegánsky)

3 PL olivový olej

soľ, čierne korenie

3 vetvičky tymián

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. V hrnci rozmiešajte quinou a 2/3 vývaru. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
2. Secuquick ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Soft, prepnite na nízky stupeň a varte s nastavením času «P» v režime Soft.
3. Ošúpte šalotky a mrkvu, očistite paradajky. Šalotky nakrájajte na drobné krúžky, mrky na prúžky. Paradajky rozkrojte na polovicu. Tofu nakrájajte na kocky a jadrá vlašských orechov nahrubo nasekajte.
4. Z octu, oleja a zvyšného vývaru pripravte rozmiešaním dressing a ochuťte ho soľou a čiernym korením. Odtrhnite lístky z vetvičky tymianu a pridajte ich. Pripravené prísady rozmiešajte i s dressingom v miske.
5. Secuquick po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
6. Quinou nechajte trochu vychladnúť a pridajte ju k zvyšnému šalátu.



Tip

Šalát z quinoj môžete samozrejme pripraviť aj s inými prísadami alebo použiť zvyšnú zeleninu či ovocie z chladničky.



ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 35 min.

Pre 4 osoby

(cca 380 kcal na osobu)

2 mrkvy
2 stonky stonkový zeler
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
6 koktejlové paradajky
300 g šošovica
5 bobkové listy
1 1/4 L zeleninový vývar
soľ, čierne korenie
olivový olej

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Ošúpte mrkvy a nakrájajte ich na drobné kocky. Očistite stonkový zeler a pokrájajte ho na plátky. Ošúpte cibuľu a strúčiky cesnaku a nakrájajte ich na drobné kocky. Očistite a rozpolíte paradajky.
2. Všetko spolu so šošovicou, bobkovými listami a zeleninovým vývarom dajte do hrnca a premiešajte. Nasadte Secuquick softline a zatvorte ho.
3. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Turbo, prepnite na nízky stupeň a cca 7 minút varte v režime Turbo.
4. Hrniec po uplynutí doby varenia postavte do obrátenej pokrievky a nechajte ho, aby sa sám odtlakoval.
5. Secuquick zložte, odstráňte bobkové listy a dochuťte soľou, čiernym korením a olivovým olejom.

Recepty s parnou
pokrievkou



ŠPARGĽA NA MILÁNSKY SPÔSOB

Otvorené varenie | Varenie v pare

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 4 osoby

(cca 215 kcal na osobu)

1.2 kg zelená špargľa

2 ČL maslo

4 vajcia

80 g strúhaný parmezán

soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Oval EasyQuick

Oval Griddle 38 cm 4,5 l

Oval vložka dierovaný
nadstavec

oPan

Audiotherm



1. Špargľu v dolnej tretine ošúpte a dajte do dierovaného nadstavca. Do grilovacej panvice nalejte cca 200 ml vody a postavte na ňu dierovaný nadstavec. Nasadte oválny EasyQuick.
2. Grilovaciú panvicu na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Para, prepnite na nízky stupeň a cca 10 minút duste v režime Para.
3. Panvicu ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ideálnej teploty na pečenie. Zapnite na stredný stupeň a pridajte maslo. Rovnomerne rozložte na panvici.
4. Rozbíte vajíčka a dajte ich do panvice. Ako náhle začne byť bielko biele, posypte ich trochou parmezánu.
5. Špargľu poukladajte na tanier, dajte na ňu po jednom volskom oku, ochuťte soľou a čiernym korením, posypte zvyšným parmezánom a podľa chuti pred podávaním pokvapkajte trochou masla z panvice.





OVOCNÉ LOSOSOVÉ ŠPÍZY

Varenie v pare

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 6 osôb

(cca 210 kcal na osobu)

Lososové špízy:

1 mango

400 g filetu z lososa

150 g struky cukrového hrášku

Horčicovo-jogurtový dip:

2 PL horčica

150 g grécky jogurt

1 PL med

5 stopky kôpor

soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Hrnec 24 cm 3.5 l

Softiera vložka 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

Lososové špízy:

1. Mango ošúpte a orežte okolo kôstky. Filet z lososa i mango nakrájajte na kocky. Struky cukrového hrášku podľa veľkosti rozdeľte na polovice.
2. Kocky lososa, kocky manga a niekoľko strukov cukrového hrášku napichnite na špáradlo a prvú polovicu špízov položte do vložky Softiera.
3. Do hrnca nalejte cca 150 ml vody a postavte doň vložku Softiera. Nasadte EasyQuick s tesniacim krúžkom 24 cm.
4. Hrnec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Para, prepnite na nízky stupeň a cca 3 minút duste v režime Para.
5. EasyQuick po uplynutí doby dusenia zložte, vyberte vložku Softiera a rovnako duste druhú polovicu špízov.

Horčicovo-jogurtový dip:

6. Horčicu, jogurt a med vložte do Quick Cut. Konce kôpru poodtrhávajú, pridajte a všetko zmixujte. Dochuťte soľou a čiernym korením.
7. Lososové špízy podávajte s horčicovo-jogurtovým dipom.



TAŠTIČKY DIM SUM

Varenie | Varenie v pare

Doba prípravy a varenia 45 min. | Odstátie 30 min.

Na 8 kusov

(cca 160 kcal na kus)

Cesto:

100 g múka

2 ČL arašidový olej

1/2 ČL soľ

50 ml voda

maslo alebo olej na potretie

Plnka:

1/2 červená paprika celá

1 jarná cibuľka

2 PL sójová omáčka

Omáčka

1/2 červená paprika celá

1 chilli struk

1 strúčik cesnaku

20 g zázvor

800 g marhule (konzerva)

3 PL med

3 PL paradajkový pretlak

2 PL ocot z bieleho vína

Výrobky AMC

Hrniec 20 cm 2.3 l

EasyQuick

Kombinovaná naparovacia jednotka

Audiotherm

Quick Cut

1. Cesto vyrobte zmiešaním múky, oleja a soli. Po pridaní vody vymiešate hladké cesto. Cesto nechajte cca 30 minút zakryté odstáť.
2. Na plnku očistite paprikové struky a jarné cibuľky, oboje skutočne veľmi nadrobno nakrájajte a primiešajte sójovú omáčku.
3. Cesto ešte raz vymiešate, rozdelte na 8 guliek, ktoré vyvaľkáte na cca 7 cm veľké kruhy. Plnku dávajte vždy na polovicu každého kruhu, druhú polovicu cesta preklopte tak, aby vznikli polkruhy. Na okrajoch cesto dôkladne postláčajte, aby sa uzavrelo, a poukladajte na vymastenú kombinovanú naparovaciu jednotku.
4. Na omáčku očistite papriku a čili a ošúpte cesnak a zázvor. Marhule nechajte odkvapkať a zachyťte pritom zhruba 100 ml šťavy.
5. Všetko pokrájajte na veľmi malé kocky a v hrnci zmiešajte so šťavou, medom, paradajkovým pretlakom a octom z bieleho vína. Na hrniec postavte kombinovanú naparovaciu jednotku a prikryte pokrievkou EasyQuick s tesniacim krúžkom 24 cm.
6. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Para, prepnite na nízky stupeň a cca 5 minút duste v režime Para.
7. EasyQuick (po uplynutí doby dusenia) zložte ako aj kombinovanú naparovaciu jednotku a cestové taštičky polejte omáčkou.





TOFU KARÍ

Rýchle varenie

Doba prípravy a varenia 35 min. | Marinovanie 60 min.

Pre 4 osoby

(cca 280 kcal na osobu)

500 g tofu

150 ml zeleninový vývar

1 cibuľa

2 strúčiky cesnaku

3 stopky mäta pieporná

800 g sekané paradajky
(konzerva)

50 g kešu oriešky

podľa chuti garam masala

soľ, čierne korenie

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 5.0 l

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Nachystajte si suroviny
2. Tofu nakrájajte na cca 1,5 cm veľké kocky a minimálne hodinu ich marinujte vo vývare.
3. Ošúpte cibuľu a cesnak, nadrobno ich nakrájajte a dajte do hrnca. Nasadte EasyQuick s tesniacim krúžkom 24 cm.
4. Hrniec ohrievajte na najvyššom stupni až po dosiahnutie ukazovateľa Pečenie, prepnite na nízky stupeň a opečte cibuľovú zmes.
5. Otrhajte lístky mäty piepornej a najemno ich nasekajte. Tofu dajte odkvapkať.
6. Pridajte paradajky, kešu oriešky, mäta piepornú, tofu podľa chuti aj trochu garam masala.
7. EasyQuick opäť nasadte. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Para, prepnite na nízky stupeň a cca 4 minúty duste v režime Para.
8. EasyQuick (po uplynutí doby dusenia) zložte a dochuťte soľou a čiernym korením.



RYBIE ROLKY S RUKOLOVÝM PESTOM

Varenie v pare

Doba prípravy a varenia 25 min.

Pre 4 osoby

(cca 400 kcal na osobu)

70 g parmezán

50 g pistácie

40 g rukola

5 PL olivový olej

soľ, čierne korenie

8 filety z platesy malohlavej
(alebo z platesy veľkej alebo
z platesy obyčajnej)

8 koktejlóvé paradajky

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Softiera vložka 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut



1. Parmezán a pistácie dajte do Quick Cut a nasekajte. Pridajte rukolu a tiež ju nasekajte. Pridajte olivový olej, trocha soli a čierneho korenia. Dobre rozmiešajte.
2. Rybie filety potrite trochou pesta a zrolujte vždy s jednou koktejlóvou paradajkou, napokon rolku zafixujte špáradlom. Rybacie rolky dajte do vložky Softiera.
3. Do hrnca nalejte cca 100 ml vody a postavte doň nadstavec Softiera. Nasadte EasyQuick s tesniacim krúžkom 24 cm.
4. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Para, prepnite na nízky stupeň a cca 3 minút duste v režime Para.
5. EasyQuick po uplynutí doby dusenia zložte, vyberte vložku Softiera a rybie rolky podávajte so zvyšným pestom.

Tip

Pretože rybie rolky pri naparovaní vypúšťajú šťavu, je 100 ml vody absolútne dostatočných.





PARENÝ ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ

Varenie v pare

Doba prípravy 15 min. | Varenie v pare 12 min.

Pre 8 kusy

(cca 315 kcal na kus)

100 g kakaový prášok

100 g cukor

100 ml rastlinný olej

50 ml mlieko

50 ml kondenzované mlieko

3 vajcia

1 ČL vanilková esencia

150 g múka

1/4 ČL sóda bikarbóna

1 ČL prášok do pečiva

Výrobky AMC

Hrniec 24 cm 3.5 l

Softiera Insert 24 cm

EasyQuick

Audiotherm



1. V miske zmiešajte kakaový prášok, cukor, olej, mlieko a kondenzované mlieko.
2. Vajcia rozhabarkujte a s vanilkovou esenciou primiešajte do kakaovej hmoty. Zmiešajte múku so sódou bikarbónou a práškom do pečiva a taktiež vmiešajte do hmoty.
3. Pomocou EasyQuick vyrežte z papiera na pečenie kruh, vložte ho do vložky Softiera a naplňte cesto.
4. Do hrnca nalejte cca 150 ml vody a postavte doň vložku Softiera. Nasadte EasyQuick s tesniacim krúžkom 24 cm.
5. Hrniec na najvyššom stupni ohrievajte až po dosiahnutie ukazovateľa Para, prepnite na nízky stupeň a cca 14 minút duste v režime Para.
6. EasyQuick po uplynutí doby dusenia zložte, vyberte vložku Softiera a koláč pred vyklopením nechajte trochu vychladnúť.



AMC na Slovensku
Orechový rad 6
821 05 Bratislava
Slovensko
T: +421 905 624 659
slovakia@amc.info
slovakia@amc.info
www.amc.info



AMC Slovensko

AMC Österreich
Alfa Metalcraft Corporation
Handelsgesellschaft mbH
Handelskai 388/Top 222
1020 Wien/Österreich
T: +43 1 - 258 26 18 0

at@amc.info
www.amc.info



AMC Österreich

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

