



Cozinhar com a AMC

Um guia passo a passo para obter resultados perfeitos



Comer Melhor.
Viver Melhor.

Sistema de Cozinha Inteligente.
www.amc.info/pt-pt/





Índice

- 05 Resultado perfeito graças ao controlo da temperatura e do tempo
- 16 Cozinha controlada automaticamente com o Audiotherm e o Navigenio
- 18 Funções de cozinha AMC
- 21 Como utilizar as unidades AMC em diferentes fontes de calor
- 22 Cozinhar sem gordura
- 28 Cozinhar sem água
- 32 Cozinhar em modo Soft e Turbo com a Tampa Rápida "Secuquick Softline"
- 38 Cozinhar a vapor com a Tampa Super Vapor "EasyQuick"
- 42 Assar e gratinar com o Navigenio
- 44 Cozinhar sem tampa
- 48 Fritar com a frigideira
- 52 Função 60 °C
- 56 Tabela dos tempos de cozinhar a vapor e de cozeduras



Resultado perfeito graças ao controlo da temperatura e do tempo

Obter sabores únicos, manter mais vitaminas e nutrientes, poupar muito tempo e até cozinhar de uma forma mais eficiente em termos energéticos: tudo isto é muito mais fácil do que imagina.

O Sistema de Cozinha Inteligente AMC, que se baseia na circulação fechada do ar, utiliza tecnologias e componentes únicos para garantir o controlo ideal da temperatura e do tempo, para conservar os nutrientes, poupar tempo e cozinhar de forma saudável - e, acima de tudo, para obter alimentos deliciosos.

Utilize este guia rápido no seu dia a dia. E comece logo a perceber o quão simples, rápido e prático é cozinhar com a AMC. Esperamos que se divirta com a sua experiência diária AMC.

Com os melhores cumprimentos,

AMC



Veja como a sua comida ficará perfeita

Cozinhar com a AMC significa saber sempre quais as temperaturas a utilizar nas suas unidades AMC.

O Visiotherm mede a temperatura da unidade AMC e mostra-a no visor. O controlo da temperatura é a única forma de garantir que os seus cozinhados são feitos exatamente à temperatura certa, permitindo assim que as vitaminas e os nutrientes dos ingredientes sejam conservados. A utilização do Visiotherm para controlar a temperatura garante que os alimentos sejam cuidadosamente preparados garantindo um resultado saudável e saboroso.

Graças ao Visiotherm é possível controlar a temperatura das unidades AMC.

Cozinhar com o Visiotherm

Se ainda não está familiarizado com o Sistema de Cozinha Inteligente AMC, no início é mais fácil utilizar o Visiotherm como um guia para cozinhar. As várias janelas dão-lhe informação sobre as técnicas de cozinha para os quais são adequadas e o que pode fazer com elas.

Janela de ação

É necessário realizar uma ação.

Indicador de temperatura

Apresenta a temperatura atual

Escala de temperatura

Intervalo de temperatura

A temperatura ideal para a técnica de cozinha selecionada.







Ouvir como tudo está a correr bem

O melhor resultado não depende apenas da temperatura - o tempo seleccionado também é importante. Os sinais sonoros para os tempos de cozedura e o controlo da temperatura dão-lhe a segurança de que não vai perder nada.

O Audiotherm complementa o Visiotherm na perfeição. É simples de fixar no Visiotherm e chamá-lo-á sempre que for necessário fazer alguma coisa. Além disso, a aplicação AMC Cook&Go facilita o controlo do Audiotherm através dos dispositivos móveis e permite-lhe mesmo sair do alcance auditivo do seu Audiotherm.

Sabe que pode confiar no Audiotherm.

Cozinhar com o Audiotherm

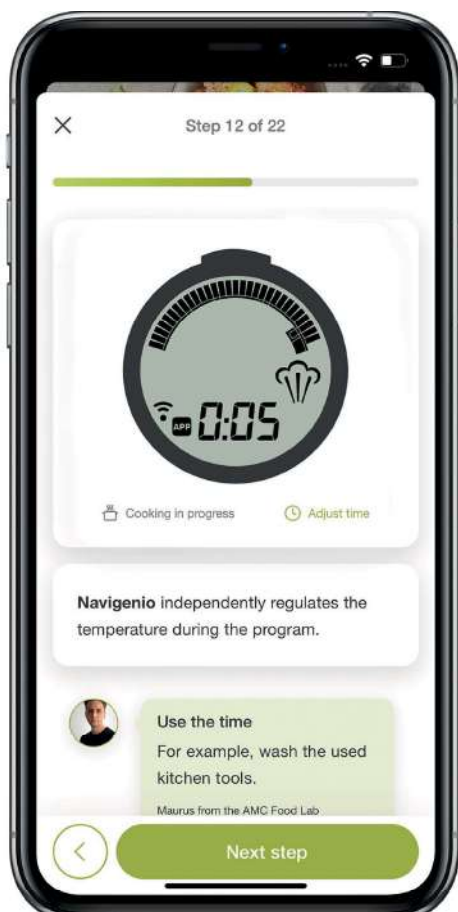
O Audiotherm utiliza sinais sonoros para tornar "audível" o que está a acontecer na unidade AMC e dá-lhe dicas sobre se precisa de fazer alguma coisa (e, se sim, o quê).

O ecrã informa-o imediatamente:

- o intervalo de temperatura selecionado
- quando o processo será iniciado (imediatamente ou mais tarde)*
- se a temperatura está demasiado alta (-) ou baixa (+)
- se o tempo terminou ou quanto tempo falta para terminar



* Não utilizar a função "cozinhar mais tarde" com alimentos perecíveis que devem ser mantidos no frigorífico (carne crua, peixe cru e produtos lácteos).



Controle facilmente o Audiotherm através da aplicação AMC Cook & Go

A aplicação AMC está ligada ao Audiotherm, reproduz o seu ecrã e permite-lhe cozinhar de forma simples, rápida e com sucesso garantido.



Cook & Go





Experimente uma refeição que se cozinha sozinha

Parte do encanto em cozinhar é podermos controlar todos os passos para desfrutarmos de uma refeição deliciosa. No entanto, por vezes é bom fazer uma pausa e deixar as rédeas na cozinha mantendo a mesma qualidade.

Se utilizar a placa de cozinha móvel Navigenio juntamente com o Audiotherm, ambos os componentes asseguram, de forma independente, uma gestão perfeita da temperatura e do tempo. Isto permite-lhe desfrutar de uma experiência de cozinha descontraída com resultados ótimos e poupança de tempo.

O controlo automático da sua cozinha dá-lhe tempo para se dedicar a outras atividades.

Cozinha controlada automaticamente com o Audiotherm e o Navigenio

Assim que se tiver habituado à função de cozinhar com temperatura controlada e ao Audiotherm em geral, pode experimentar a cozinha controlada automaticamente. A interação entre o Audiotherm e o Navigenio permite regular automaticamente o fornecimento de energia - e assim controlar o processo de cozedura.



Cozinha controlada automaticamente, utilizando o exemplo de um guisado de carne e batatas, com a Tampa Rápida "Secuquick Softline":



Prepare todos os ingredientes, depois cozinhe no Navigenio seguindo a receita. Coloque a Tampa Rápida "Secuquick Softline" e feche-a.



Ligue o Navigenio na posição "A".



Ligue o Audiotherm pressionando qualquer botão. Selecione o programa com o botão central. Ligar o Audiotherm ao Visiotherm e introduzir o tempo de cozedura indicado na receita com as teclas +/-.



Quando o Navigenio acende uma luz azul e o símbolo de ligação aparece no visor do Audiotherm, o Audiotherm e o Navigenio ficam ligados. A temperatura é controlada de forma independente e monitorizada durante todo o tempo.



Um sinal sonoro informá-lo-á assim que o tempo tiver terminado.



Após o fim do tempo definido, a função de manter quente é ligada. Isto significa que o seu prato será mantido quente a 60 °C durante uma hora.

Funções de cozinha AMC

A cozinha com controlo de temperatura da AMC oferece a solução perfeita para todos os ingredientes e pratos. Para além do sistema de cozinha adequado, os diferentes ingredientes também requerem uma técnica adequada. Isto não só garante o bom resultado das suas refeições, como também facilita a obtenção dos melhores sabores, conservando, de um modo geral, mais vitaminas. A propósito: Alguns ingredientes podem ser preparados através de várias técnicas. A experiência que vai ganhando ser-lhe-á útil para dar largas à sua criatividade e cozinhar as suas receitas favoritas com as técnicas de cozinha adequadas da AMC.

Aqui está uma visão geral dos diferentes métodos de cozinha, descritos em pormenor nas páginas seguintes. No final desta secção, encontrará uma tabela com os tempos ideais de vaporização e cozedura para ingredientes comuns e diferentes métodos de preparação.



Cozinhar sem gordura

Ideal para cozinhar vários tipos de carne, mas também para pães finos ou legumes.

Esta técnica permite cozinhar e dourar a carne à temperatura ideal e no momento perfeito. E tudo isto sem adicionar qualquer gordura.

Vantagem: Evita o sobreaquecimento das gorduras e reduz a formação de substâncias nocivas.



Cozinhar sem água

Perfeito para cozinhar vários legumes e batatas.

Este método consiste em cozinhar suavemente os ingredientes (principalmente legumes ou frutas apenas no seu próprio líquido e condensação, a uma temperatura de cerca de 80 - 98 °C.

Vantagem: Esta técnica de preparação suave retém as vitaminas delicadas, os minerais e as substâncias vegetais bioativas, permitindo-lhes atingir todo o seu potencial.



Cozinhar a vapor com a Tampa Super Vapor "EasyQuick"

Particularmente adequado para cozer a vapor pratos de peixe, legumes, dumplings e muito mais. Qualquer prato que funcione bem numa panela a vapor também é adequado para ser cozinhado a vapor com a Tampa Super Vapor "EasyQuick".

Este método coze suavemente os alimentos a vapor, a 97 - 99 °C.

Vantagem: Consome menos energia e aquece mais rapidamente do que os sistemas de cozinhar a vapor convencionais, uma vez que a área de cozedura é muito mais pequena.

soft turbo

Cozinhar em modo Soft e Turbo com a Tampa Rápida "Secuquick Softline"

Ideal para pratos que, normalmente, precisam ser cozinhados durante muito tempo, como carne refogada, guisados, caldos, leguminosas e vegetais congelados, bem como massas e risotos.

Este método cozinha os ingredientes a temperaturas superiores a 100 °C.

Vantagem: A temperatura mais elevada torna a preparação mais rápida do que com os métodos convencionais.



Assar e gratinar com o Navigenio

Ideal para fazer pizzas, bolos e pães, bem como gratinar legumes ou pratos de massa, como a lasanha, entre outros. A função de gratinar pode até ser utilizada para preparar pratos de carne com crostas.

Vantagem: Assar e gratinar com o Navigenio é prático, fácil e, acima de tudo, eficiente em termos energéticos.



Cozinhar sem tampa

Para pratos rápidos e snacks com tempos de cozedura curtos, como pratos com ovos ou pães achatados.

Com este método, a temperatura perfeita não é controlada com o Visiotherm, mas sim com a adição de uma gota de água. Também aqui, uma vez atingida a temperatura perfeita, o prato é fácil de preparar. Normalmente, demora tão pouco tempo que o ponto para virar ou retirar pode ser determinado a olho.

Vantagem: Preparação fácil e descomplicada dos alimentos.



Fritar

Adequado para fritar pratos clássicos, como batatas fritas, nuggets de frango ou donuts.

Com este método, a temperatura do óleo de fritura é controlada com o Visiotherm. Desta forma, é garantida a temperatura inicial ideal para a fritura.

Vantagem: Graças ao controlo da temperatura, o óleo não sobreaquece. Isto significa que não serão produzidas acrilamida ou acroleína nocivas.

60 °

Função 60 °

Adequada para aquecer, mas também para fumar alimentos a quente ou para cozinhar em sousvide a 60 °C.

Este método só funciona se o Navigenio e o Audiotherm forem utilizados em conjunto. Aqui, o interior da unidade AMC é lentamente aquecido a 60 °C e a temperatura é mantida estável.

Vantagem: Aquecimento suave dos alimentos.



Como utilizar as unidades AMC em diferentes fontes de calor

As unidades AMC podem ser utilizadas em qualquer fonte de calor.

Como utilizar as diferentes fontes de calor:

	Elétrica/Navigenio	Indução	Gás
Nível máximo	Nível máximo	Nível máximo (nunca utilizar o nível Booster ou Power)	Chama alta
Nível baixo	1/3 do nível máximo	1/2 do nível máximo	Chama pequena
Desligado, utilizando apenas o calor residual	Desligado / Sem fornecer energia	Utilizar "zero" ou o nível mais baixo	Utilizar a chama mais pequena
Notas /informações importantes	A maioria das receitas são baseadas em fogões elétricos. Neste caso o Navigenio é utilizado como uma placa elétrica normal	A principal diferença de uma placa de indução é que o utilizador raramente desliga a placa completamente, mas deixa o prato a cozinhar no nível mais baixo. Devido ao seu princípio de funcionamento, as placas de indução não geram calor residual como as placas elétricas. As placas de indução têm capacidades diferentes. Se necessário, ajuste o nível da sua placa.	Tal como acontece com as placas de indução, recomendamos que não se desligue completamente o fogão. Em vez disso, deixe o bico do fogão aceso no nível de chama mais baixo.

Como regra geral:

Utilizar sempre uma unidade AMC que se adapte ao tamanho da zona de aquecimento. Tenha especial cuidado quando se trata de:

- Gás: a chama nunca deve subir pelos lados da panela.
- Indução: nunca utilize unidades AMC de fundo plano nas zonas Flex das placas de indução. Estas podem aquecer a borda das unidades AMC e/ou as pegas.

É normal ouvir-se um zumbido nas placas de indução. Não se preocupe.

Cozinhar sem gordura

Ideal para cozinhar vários tipos de carne, mas também para pães finos ou legumes. Este método permite cozinhar e dourar a carne à temperatura ideal e no momento perfeito. E tudo isto sem adicionar qualquer gordura.

Benefícios:

- Não sobreaquece os alimentos, graças ao controlo de temperatura AMC.
- Cozinhar sem gordura ajuda a evitar queimar a gordura da cozedura.
- Sem calorias desnecessárias por não ser necessário adicionar nenhuma gordura.
- O sabor original dos alimentos mantém-se inalterado.
- Ao cozinhar sem gordura também os molhos têm menos calorias.

Explicação rápida deste método:

- Aquecer a unidade AMC seca e vazia (tapada com a tampa) até ao nível mais alto.
- Assim que o ponteiro vermelho atingir a Janela de assar "*Roasting window*", retirar a tampa, introduzir a carne, baixar a temperatura e, consoante o tipo de carne, cozinhar com ou sem tampa (e Ponto para virar "*Turning point*") (ver tabela na página 24).

Janela de assar "*Roasting window*"

Quando o ponteiro vermelho atinge esta janela, a temperatura perfeita para cozinhar foi atingida.



Ponto para virar "*Turning point*"

Quando o ponteiro vermelho atinge este ponto, é o momento ideal para virar os alimentos.

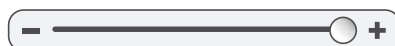
Cozinhar sem gordura peitos de frango:



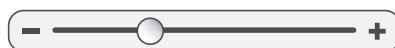
Coloque a unidade AMC vazia e seca na placa de fogão e tape com a tampa.



Aqueça no nível mais alto até que o ponteiro vermelho atinja a Janela de assar "*Roasting window*" (isto é preferível fazer com a ajuda do Audiotherm).



Coloque a carne no interior e pressione-a. Volte a tapar com a tampa e baixe para um nível baixo.



Assim que o ponteiro vermelho atingir o Ponto para virar "*Turning point*" (e o Audiotherm, se o utilizar, emitir um som), retire a tampa e vire a carne.



Volte a colocar a tampa e desligue a placa de fogão. Dependendo da espessura da carne, deixe-a repousar durante alguns minutos antes de a servir.

0:10 min

Alimentos	Que outros alimentos posso preparar de forma semelhante?	Tempo de cozedura	Método / descrição	Dicas
Carne fina (por exemplo, escalopes)	Tiras de carne	Até 3 min. de cada lado	Aqueça até à Janela de assar, depois sele de ambos os lados (sem cobrir com a tampa).	Quando assar uma quantidade pequena ou média de carne em relação ao diâmetro do fundo da unidade AMC: baixar para um nível baixo depois de adicionar a carne. Se estiver a assar uma grande quantidade de carne, deixe a placa de fogão no nível mais alto ou cozinhe a carne em várias vezes.
Bifes	Camarão, lagosta	3 – 8 min. por lado	Aqueça até à Janela de assar e depois sele. Salteie até que o alimento se solte ligeiramente do fundo da unidade e, em seguida, com a tampa colocada, deixe cozinhar brevemente até ao grau desejado.	Dica: só deixe cozinhar durante cerca de 2-3 min. de cada lado. Em seguida, retire a unidade AMC, tape com a tampa e deixe os bifes cozinhareem, fora do lume, durante mais 2-5 min. Para obter um resultado perfeito, consulte a receita e o "teste do polegar".
Costeletas grossas, almôndegas, hambúrgueres, peitos ou coxas de frango	Peixes gordos como o salmão ou a cavala, pães finos que precisam de levedar um pouco (com fermento), hambúrgueres vegetarianos, de cereais, ou de soja, etc.	8-15 min. por lado	Aqueça até à Janela de assar, introduza a carne e tape com a tampa, reduza para um nível baixo, cozinhe até atingir o Ponto para virar, depois vire e deixe cozinhar no mínimo ou nenhum calor extra.	Um peito de frango precisa de cerca de 10 minutos de tempo de cozedura depois de ter sido virado.



Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- A carne deve geralmente estar à temperatura ambiente quando é grelhada, por isso retire-a do frigorífico cerca de meia hora antes de começar a cozinhar. Isto é importante para evitar que a temperatura na unidade AMC desça demasiado quando a carne é colocada lá dentro, de modo a que a carne fica bem dourada.
- Secar sempre bem a carne com papel de cozinha antes de a cozinhar.
- Não colocar demasiada carne na unidade AMC de uma só vez, caso contrário o fundo arrefecerá demasiado e a carne perderá demasiada água. O processo deixaria então de ser ideal. Cozinhe grandes quantidades de carne em porções e reduza apenas ligeiramente a energia.
- O tempo de cozedura depende essencialmente da espessura da peça de carne. Dependendo do grau de cozedura desejado, recomendamos que faça o "teste do polegar" (ver caixa).
- Se houver demasiado líquido na unidade AMC, pode retirar o Visiotherm enquanto a carne "descansa" para que o vapor possa sair. Ou utilizar os sucos da carne para fazer um molho saboroso.
- Se tiver de cozinhar várias porções de seguida, certifique-se de que a temperatura está sempre na Janela de assar quando coloca a carne no interior. Recomendamos que, de vez em quando, remova qualquer resíduo queimado do fundo da unidade AMC.

Como posso saber se o meu bife está pronto?



Mal passado (com sangue)

Segurando a ponta do polegar e o indicador juntos, pressionando a bola do polegar, sentirá a mesma resistência que sentiria com um bife mal passado (com sangue). Temperatura interna: 49-52 °C*



Médio (cor-de-rosa)

Ao sentir a ponta do polegar com o dedo médio, a resistência da bola do polegar corresponde à de um bife médio (cor-de-rosa). Temperatura interna: 55-56°C*



Bem passado

Se o bife corresponder à bola do polegar quando se junta a ponta do polegar e o dedo anelar, o bife está bem passado. Temperatura interna: pelo menos 68 °C*

* Medir a temperatura interna de uma peça de carne no seu ponto mais espesso. Normalmente, pode encontrar termómetros para carne em lojas de artigos de cozinha.

Outras utilizações da Janela de assar "*Roasting window*":

Recomendamos o seguinte procedimento para cozinhar alimentos delicados, como cebolas, alho ou até nozes:

- Corte as cebolas em rodela finas e distribua-as na unidade AMC fria.
- Tapar com a tampa e aquecer no nível mais alto até à Janela de assar. Quando a Janela de assar for atingida, baixe para um nível baixo e cozinhe as cebolas, mexendo sempre.

Para obter um resultado ideal, esta preparação pode ser ligeiramente modificada, dependendo da composição exata dos ingredientes e do prato. As receitas AMC são um ótimo recurso para isso: www.cookingwithamc.info



Cozinhar sem água

Ideal para cozinhar vários tipos de legumes e batatas, misturas de legumes ou mesmo fruta. Este método consiste em cozinhar suavemente os legumes apenas no seu próprio líquido e condensação, a uma temperatura de cerca de 80 - 98 °C.

Benefícios*:

- Preparação suave: conserva vitaminas, minerais e substâncias vegetais bioativas delicadas, tais como:
 - 50 % mais provitamina A (carotenóides) nas batatas
 - 3 vezes mais vitamina B (ácido fólico) nos espinafres congelados
 - 50 % mais substâncias vegetais bioativas
 - 4 vezes mais minerais (magnésio) nas cenouras
- Resultados impressionantes: Este método preserva perfeitamente a cor e a textura dos legumes individuais.
- O sabor individual de cada legume é evidenciado da melhor forma possível e não se mistura com o sabor do resto dos ingredientes, mesmo que vários legumes sejam cozinhados em conjunto.

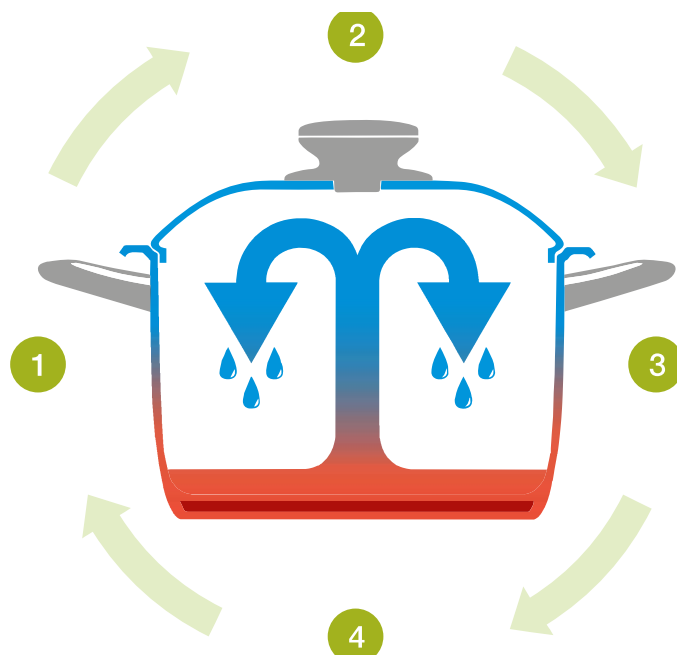
* Comparado com o método de cozedura tradicional de legumes em água. Comprovado cientificamente: Fontes: Vários estudos efectuados pela AMC International em colaboração com a Universidade de Viena, Áustria (2006), Universidade de Koblenz, Alemanha (2009), Universidade de Ciências Aplicadas de Sion, Suíça (2009).

O ar circula num circuito fechado entre a base da unidade AMC, a zona da parede fria e a tampa:

O vapor...

1. sobe
2. arrefece na tampa
3. pinga da tampa
4. e volta a aquecer.

É este ciclo que cozinha os legumes delicadamente, utilizando muito pouca água.
Resultado: os ingredientes ficam com todo o seu sabor e os nutrientes conservam-se.



Explicação rápida deste método:

- Colocar os legumes molhados na unidade AMC. Aquecer no nível máximo com a tampa colocada.
- Assim que o ponteiro vermelho atingir a Janela de legumes, baixe a temperatura para um nível baixo. O ponteiro vermelho oscila entre a Janela de legumes e a Janela de aviso. Se o ponteiro vermelho ultrapassar a Janela de aviso, baixe mais a temperatura ou, se necessário, desligue e retire a unidade AMC da placa. Se o ponteiro vermelho descer abaixo da Janela de legumes, aumentar a temperatura.

Janela de legumes "Vegetable window"

Quando o ponteiro vermelho atinge esta janela, a temperatura perfeita para cozinhar sem adição de água foi atingida e a potência pode ser reduzida.

Intervalo de temperatura de legumes

O ponteiro vermelho deve permanecer neste intervalo durante a cozedura.

Janela de aviso "Stop window"

Esta janela apresenta a temperatura máxima. Quando o ponteiro vermelho atinge esta janela, deve baixar a temperatura ou, se necessário, desligar e retirar a unidade AMC da placa.



Cozinhar sem água uma mistura de legumes:

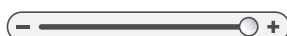


Prepare os legumes de acordo com a receita; passe-os por água e coloque-os molhados na unidade AMC fria. Coloque a tampa.

Para obter melhores resultados, a unidade AMC deve estar $\frac{1}{3}$ a $\frac{2}{3}$ cheia.



Aqueça a unidade de AMC no nível mais alto, até o ponteiro vermelho atingir a Janela de legumes.



(A melhor maneira de o fazer é com a ajuda do Audiotherm. Não é necessário monitorizar o ponteiro; o Audiotherm informa-o quando for necessário intervir).



Assim que o ponteiro vermelho atingir a Janela de legumes, baixe a temperatura para um nível baixo e certifique-se de que o ponteiro vermelho permanece no intervalo entre a Janela de legumes e a Janela de aviso.



Se...

- a o ponteiro vermelho atingir a Janela de aviso: baixe mais a temperatura ou, se necessário, desligue e retire a unidade AMC da placa.
- b o ponteiro vermelho descer abaixo da Janela de legumes, a temperatura deve ser aumentada.



Depois de terminado o tempo, os legumes podem ser servidos de seguida ou utilizados noutra preparação (por exemplo, gratinados).

0:15 min

Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- Os legumes devem estar molhados. Se cozinhar legumes com baixo teor de água (como as couves-de-bruxelas), recomendamos que adicione cerca de 2 colheres de sopa de água à unidade para evitar que se queimem. O mesmo se aplica aos legumes que tenham sido armazenados durante muito tempo (frequentemente o caso das batatas).
- Se mantiver a tampa aberta muito tempo durante a cozedura, adicione duas colheres de sopa de água para substituir o vapor que escapou.
- Ao cozinhar alimentos que aumentam de volume (como arroz, arroz doce, leguminosas) a unidade AMC só deve ser enchida até $\frac{1}{3}$; caso contrário, existe o risco de transbordar.
- Cada placa é diferente! Algumas placas de indução mais recentes são tão potentes (ou seja, em watts) que aquecem muito, muito rapidamente em comparação com outras placas. Certifique-se de que baixa rapidamente a potência para evitar queimaduras.
- Este método pode ser utilizado para preparar mais do que apenas legumes. Peixe ou marisco, como o camarão, também podem ser cozinhados com os legumes. Recomendamos que cozinhe primeiro os legumes durante um tempo mais curto do que o especificado na receita e depois, por exemplo, distribua o camarão por cima e cozinhe durante mais 3 a 4 minutos.

Os tempos de cozedura para vários ingredientes podem ser encontrados na tabela de tempos de cozinhar a vapor e cozedura nas páginas 56 - 58.
Encontrará uma grande variedade de receitas AMC em: www.cookingwithamc.info

Cozinhar em modo Soft e Turbo com a Tampa Rápida "Secuquick Softline"

A cozinha rápida é ideal para pratos que, normalmente, necessitam de ser cozinhados durante um longo período de tempo. Com este método, os alimentos são cozinhados com a ajuda da pressão a temperaturas superiores a 100°C, no modo Soft a 103-113°C e no modo Turbo a 108-118°C. Devido às temperaturas mais elevadas, a Tampa Rápida "Secuquick Softline" permite-lhe cozinhar mais rapidamente do que com os métodos convencionais.

Benefícios:

- A temperatura mais elevada torna a preparação mais rápida do que com os métodos convencionais.
- Qualquer unidade AMC de 20 e 24 cm pode ser convertida numa panela de pressão.*
- Poupança de energia até 50% graças à redução dos tempos de cozedura.
- 80% de poupança de tempo em comparação com os métodos convencionais.

* No entanto, recomendamos que não utilize a Tampa Rápida com as versões mais planas (20cm/2,3l e 24cm/2,5l). Para mais informações, consulte o manual do utilizador da Tampa Rápida "Secuquick Softline".

Explicação rápida deste método:

- Colocar os ingredientes desejados na unidade AMC, fechar com a Tampa Rápida "Secuquick Softline" e aquecer no nível máximo.
- Assim que o ponteiro vermelho atingir a janela pretendida (Soft ou Turbo), baixar a temperatura para um nível baixo.
- Durante o tempo de cozedura, o fornecimento de energia deve ser regulado de modo a que o ponteiro vermelho se encontre no intervalo ideal entre a primeira e a segunda janela Soft ou Turbo.

soft turbo

Quando o ponteiro vermelho atinge a primeira janela respetiva, a temperatura perfeita para cozinhar no modo Soft ou Turbo foi atingida e a potência deve ser reduzida. O ponteiro vermelho deve estar no intervalo ótimo entre a primeira e a segunda janela Soft ou Turbo. No entanto, se atingir a segunda janela, pode desligar a potência ou baixar para o mínimo.



Cozinhar rapidamente um risoto (modo Soft):

Por favor, leia o manual do utilizador da Tampa Rápida "Secuquick Softline" antes de a utilizar.



Coloque todos os ingredientes de acordo com a receita na unidade AMC fria, coloque a Tampa Rápida "Secuquick Softline" e feche a tampa.

Para utilizar a Tampa Rápida "Secuquick Softline", encha a unidade AMC até um máximo de $\frac{2}{3}$ da sua capacidade. Exceções: alimentos que aumentam de volume ou formam espuma durante a cozedura, por exemplo, arroz doce, caldos, massa, leguminosas, etc., deve encher até um máximo de $\frac{1}{2}$. As leguminosas sem casca, como os grãos de soja, devem ocupar até um máximo de $\frac{1}{3}$ da capacidade da unidade AMC.



Aqueça a unidade AMC no nível mais alto até o ponteiro vermelho atingir a janela Soft.



(A melhor maneira de o fazer é com a ajuda do Audiotherm. Não é necessário controlar o ponteiro; o Audiotherm informa-o quando for necessário intervir).



Assim que o ponteiro vermelho atingir a primeira janela Soft, baixe a temperatura para um nível baixo e certifique-se de que o ponteiro vermelho permanece no intervalo de cozedura ideal (entre a primeira e a segunda janela Soft).



Se...

- a o ponteiro vermelho atingir a segunda janela Soft: baixe mais a temperatura ou, se necessário, desligue e retire a unidade AMC da placa.
- b se o ponteiro vermelho descer abaixo da primeira janela Soft, aumente a temperatura.





No final do tempo de cozedura, retire a pressão da Tampa Rápida "Secuquick Softline" (ver como retirar a pressão).



Dependendo da receita, tempere, adicione queijo ralado, guarnição com ervas aromáticas ou gratine.

O que devo cozinhar no modo Soft e no modo Turbo?

soft

- Legumes com um tempo de cozedura maior (por exemplo, batatas, couves-de-bruxelas ou couve roxa)
- Legumes congelados
- Massas, arroz
- Grãos com um tempo de cozedura maior, como o centeio, a polenta, a quinoa ou o trigo duro
- Risoto

turbo

- Pratos de carne como guisados ou estufados, rolos de carne, frango inteiro
- Caldos de carne
- Leguminosas como feijão, grão-de-bico, lentilhas castanhas ou verdes



Como é que retiro a pressão da Tampa Rápida "Secuquick Softline" para a poder abrir?

Sob água corrente:



Método:

No final do tempo de cozedura, coloque a unidade AMC no lava-loiça e coloque água fria a correr sobre a tampa. A água fria faz com que a temperatura desça rapidamente; a unidade AMC fica despressurizada assim que o ponteiro vermelho desce ligeiramente abaixo da primeira janela Soft, e a Tampa Rápida "Secuquick Softline" pode então ser aberta.

Vantagens:

- Retirar a pressão de forma rápida e controlada
- Sem saída de vapor = sem emissão de odores

Deixar que despressurize sozinha: deixar arrefecer e continuar a cozinhar



Método:

No final do tempo de cozedura, coloque a unidade AMC sobre uma tampa invertida e aguarde até que ponteiro vermelho desça ligeiramente abaixo da janela Soft e a Tampa Rápida "Secuquick Softline" possa ser aberta.

Importante:

O tempo necessário para retirar a pressão da Tampa Rápida "Secuquick Softline" deve ser incluído no tempo de cozedura. Exemplo: em muitos casos, o arroz pode ser cozinhado com o programa de tempo P (= 20seg.), permitindo então que a Tampa Rápida "Secuquick Softline" despressurize sozinha. Os minutos necessários para que a Tampa Rápida "Secuquick Softline" despressurize sozinha devem ser considerados como tempo de cozedura. Consulte também a receita para mais informações.

Vantagens:

- Eficiência energética
- Sem saída de vapor = sem emissão de odores

Com o botão amarelo: libertar o vapor



Método:

Depois de terminada a cozedura, colocar a unidade AMC sobre uma superfície resistente ao calor ou numa tampa invertida. A saída de ar deve estar virada para trás. Pressione o botão amarelo de saída de vapor com o dedo até que o ponteiro vermelho fique ligeiramente abaixo da janela Soft e a Tampa Rápida "Secuquick Softline" possa ser aberta.

Cuidado:

- O vapor que sai é quente e pode causar queimaduras.
- Não utilizar com alimentos que aumentam de tamanho e/ou formam espuma, pois estes podem entupir a válvula.

Vantagens:

- Retirar a pressão de forma rápida e controlada

Informações gerais para abrir:

Como regra geral: assim que o ponteiro vermelho descer ligeiramente abaixo da primeira janela Soft, a Tampa Rápida "Secuquick Softline" está despressurizada e pode ser aberta. Nunca faça força para abrir - a Tampa Rápida "Secuquick Softline" só abrirá se estiver despressurizada.

Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- É necessária uma pequena quantidade de líquido (cerca de 1 chávena) para aumentar a pressão do vapor. A quantidade depende do tamanho da unidade AMC, dos alimentos e da receita. Se o alimento tiver líquido suficiente, não é necessário adicionar líquido (siga as instruções na receita).
- Durante o aquecimento, pode ocorrer a libertação de vapor e de algumas gotas de água entre as tampas superior e inferior. Isto não afeta o processo de cozedura.
- Para intensificar os aromas dos guisados e estufados pode saltear cebola ou dourar a carne sem gordura com a tampa normal e o Visiotherm e o Audiotherm antes de cozinhar com pressão.
- Para cozinhar legumes congelados ou batatas com pressão, recomendamos a utilização da Sofiteira.
- Muitas pessoas associam uma panela de pressão às práticas de cozinha dos seus avós e a pratos mais tradicionais, mas com a Tampa Rápida "Secuquick Softline", também pode preparar refeições modernas - como massas, risotos, pratos à base de lentilhas ou estufados - num instante.
- A Tampa Rápida "Secuquick Softline" é ideal para a cozinha controlada automaticamente.

Os tempos de cozedura para diferentes ingredientes constam da tabela dos tempos de cozinhar a vapor e de cozedura na página 58.

Muitas outras receitas AMC estão disponíveis em: www.cookingwithamc.info

Cozinhar a vapor com a Tampa Super Vapor "EasyQuick"

Perfeita para cozer a vapor pratos de peixe e marisco, legumes, dumplings e muito mais. Qualquer prato que funcione bem numa panela a vapor também é adequado para a Tampa Super Vapor "EasyQuick"

Benefícios:

- Consome menos energia e aquece mais rapidamente do que as panelas a vapor convencionais, uma vez que o espaço até aos ingredientes é muito mais pequeno e é necessária menos água.
- Qualquer panela AMC com um diâmetro de 20 ou 24cm pode ser transformada numa panela de vapor rápida.
- Uma tampa para dois tamanhos de unidades AMC.
- Cozinhar a vapor suavemente significa, por exemplo*:
 - 30 % mais clorofila nos brócolos¹
 - 50 % mais substâncias vegetais bioativas nos brócolos^{1,2}
 - Até 30 % mais beta-caroteno (provitamina A) nas cenouras^{1,3}

*Em comparação com a cozedura convencional de legumes em água. Fontes: 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

Explicação rápida deste método:

- Encher a unidade AMC com a quantidade especificada de líquido e, em seguida, introduzir o acessório Sofiteira com os ingredientes.
- Colocar a Tampa Super Vapor "EasyQuick" com o anel de vedação correspondente (20 ou 24 cm) e aquecer no nível mais alto até à Janela de vapor.
- Quando chegar à Janela de vapor, baixar a temperatura para um nível baixo e cozinhar a vapor durante o tempo desejado. Certifique-se de que o ponteiro vermelho está sempre entre a Janela de vapor e a linha de paragem durante o processo de cozedura (ajuste a placa como necessário).



Janela de vapor "Steam window"

Quando o ponteiro vermelho chega a esta janela, a temperatura perfeita para cozinhar a vapor foi atingida. O ponteiro vermelho deve estar sempre no intervalo ideal entre a Janela de vapor "Steam window" e a linha de paragem.



Cozinhar a vapor rolos de peixe:

Por favor, leia o manual do utilizador da Tampa Super Vapor "EasyQuick" antes de a utilizar.



Coloque cerca de 100ml de água na unidade AMC, coloque os rolos de peixe dentro da Sofiteira e depois coloque-a na unidade AMC.

Cozinhar a vapor requer líquido suficiente. Como regra geral:

- Unidade de Ø 20 cm aprox. 100 ml
- Unidade Ø 24 cm aprox. 150 ml
- Unidade Oval Ø 38 cm aprox. 200 ml



Aqueça a unidade AMC no nível mais alto até o ponteiro vermelho atingir a Janela de vapor



(A melhor maneira de o fazer é com a ajuda do Audiotherm. Não é necessário controlar o ponteiro; o Audiotherm informa-o quando é necessário intervir).



Quando o ponteiro vermelho atingir a Janela de vapor, baixe a temperatura para um nível baixo e certifique-se de que o ponteiro vermelho permanece no intervalo de cozedura ideal (entre a Janela de vapor e a linha de paragem).



Se o ponteiro vermelho ficar abaixo da Janela de vapor aumente a temperatura.



Uma vez terminado o tempo de cozedura desejado (cerca de 3 minutos), sirva os rolos de peixe.

Cozinhar a vapor com a Tampa Super Vapor "EasyQuick" é ideal para a cozinha controlada automaticamente.

Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- Recomendamos que retire o anel de vedação, que não é necessário durante o processo.
- Com a Tampa Super Vapor "EasyQuick", pode abrir a tampa enquanto está a cozinhar a vapor. Assim, pode, posteriormente, adicionar outros ingredientes com um tempo de cozedura mais curto ou temperar o prato mais tarde no processo. Basta voltar a colocar a tampa e continuar a cozer a vapor como habitualmente (aquecer até que o ponteiro vermelho se encontre na Janela de Vapor, etc.).

Eis mais algumas variações de cozinhar a vapor:

- Pode cozinhar a vapor com água, mas também pode facilmente usar caldos ou vinho e reaproveitá-los para fazer um molho.
- Método de poupança de energia: para certos pratos, pode escolher um tempo de cozedura mais curto e desligar a placa mais cedo. Devido ao calor residual do fundo da unidade AMC, o prato continuará a cozinhar durante muito tempo, dependendo do tamanho da unidade AMC e da sua capacidade.

Os tempos de cozedura para vários ingredientes podem ser encontrados na tabela de tempos de cozinhar a vapor e cozedura nas páginas 56 - 58. Muitas outras receitas AMC estão disponíveis em: www.cookingwithamc.info





Assar e gratinar com o Navigenio

Para fazer pizzas, bolos e pães, bem como para gratinar legumes ou outros pratos, como lasanha, bacalhau com natas, entre outros. A função de gratinar pode até ser utilizada para preparar corar carne.

Benefícios:

- Qualquer unidade AMC de 20 e 24 cm pode ser transformada num forno com o Navigenio.
- É rápido e eficiente em termos energéticos: é necessário aquecer uma área muito mais pequena em comparação com um forno de tamanho normal.



O nível baixo (—) destina-se a tudo o que necessita de mais tempo para assar, como pão ou bolo.



O nível alto (≡) é perfeito para tudo o que precisa de ser gratinado rapidamente ou cozinhado brevemente, como pratos de queijo ou pizzas.

Explicação rápida deste método:

Assar (—)

Para assar, a unidade AMC é normalmente aquecida até à Janela de assar e depois colocada na tampa invertida ou numa base resistente ao calor; ou, dependendo da receita, pode também permanecer na placa. Uma vez introduzido o alimento a assar (bolo, pão, etc.), o Navigenio é colocado de forma invertida no topo, em modo mini-forno, e o processo de é concluído no nível baixo.

Gratinar (≡)

Para gratinar, os pratos são cozinhados no nível máximo, no nível "≡".

Assar/gratinar utilizando o exemplo de uma pizza:

Por favor, leia o manual do utilizador do Navigenio antes de o utilizar.



Aqueça a unidade AMC vazia no nível 6 até à Janela de assar.



Assim que chegar à Janela de assar, retire a tampa. Coloque a base da pizza no interior e adicione as coberturas de acordo com a receita.



Coloque a unidade AMC na tampa invertida e coloque o Navigenio sobre a unidade AMC. Selecione o nível máximo no Navigenio e asse até estar pronta.

0:02 min

A melhor maneira de o fazer é com a ajuda do Audiotherm: enquanto o Navigenio ainda estiver a piscar a vermelho/azul depois de ter sido ligado, introduzir "2 minutos" no Audiotherm - o símbolo de ligação aparecerá.



Quando o tempo terminar, volte a colocar a unidade AMC no Navigenio (no nível 6), depois coloque a pizza seguinte e asse do mesmo modo.

Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- O Navigenio (em comparação com os fornos convencionais) aquece um espaço muito mais pequeno, sendo uma forma de assar muito mais eficiente em termos energéticos. No entanto, um sistema tão sofisticado também tem as suas limitações. Recomendamos que tenha em conta a receita, pois variações nas quantidades, ingredientes, etc. podem levar a um resultado diferente.
- Quando assamos, recomendamos que siga sempre a receita. Por outro lado, pode dar asas à sua criatividade quando se trata de gratinar. Quer seja para gratinar pão de queijo, gratinados clássicos ou pratos de legumes e massa, não há limites para a sua imaginação.

Cozinhar sem tampa com a frigideira para brunch

Ideal para pequenos-almoço, brunch, refeições rápidas e snacks com tempos de cozedura curtos, como pratos com ovos ou pães achatados.

Benefícios:

- Forma fácil e descomplicada de preparar os alimentos.

Explicação rápida deste método:

Aqueça a frigideira para brunch até à temperatura perfeita para cozinhar e depois cozinhe os alimentos com ou sem gordura.



Com este método, a temperatura perfeita não é controlada com o Visiotherm, mas sim com a adição de uma gota de água. Também aqui, uma vez atingida a temperatura perfeita, o prato é fácil de preparar.

Como é que encontro a temperatura perfeita para cozinhar com a frigideira para brunch?

Controlo da temperatura ao cozinhar sem gordura – Com uma gota de água

Método:

1. Aqueça a frigideira no nível máximo (ver tempos de cozedura na página 47).
2. Deite algumas gotas de água na frigideira Quando uma gota de água não se evapora na base quente da frigideira, mas "dança" na superfície, a base da frigideira atingiu a temperatura perfeita para cozinhar.
3. Baixe a temperatura para um nível mais baixo e coloque os alimentos.
4. Vire assim que os alimentos se soltarem e termine de cozinhar do outro lado.

Cuidado:

Nunca deixe a frigideira sem vigilância durante o aquecimento ou a cozedura. Existe o risco de a frigideira ficar demasiado quente e os ingredientes queimarem.



Controlo da temperatura ao cozinhar com gordura

Método:

1. Antes de aquecer a frigideira, adicione algumas gotas de água à frigideira fria. Em seguida, aqueça a frigideira no nível máximo.
2. Assim que as gotas de água se evaporarem, baixe a temperatura para um nível mais baixo, espalhe a gordura na frigideira e coloque os alimentos na frigideira.
3. Vire assim que os alimentos se soltarem e termine de cozinhar do outro lado.

Cuidado:

Nunca deixe a gordura a aquecer sem vigilância. Se a gordura começar a deitar fumo, é porque está demasiado quente.



Cozinhar sem tampa utilizando o exemplo de crepes:



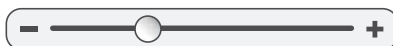
Aqueça a frigideira no nível máximo e aguarde um pouco.



Coloque algumas gotas de água na frigideira. Quando uma gota de água não se evapora na base quente da frigideira, mas "dança" na superfície, a base da frigideira atingiu a temperatura perfeita para cozinhar.



Baixe a temperatura, deite uma concha cheia de massa e incline suavemente a frigideira para distribuir a massa uniformemente.



Assim que começarem a formar-se bolhas na superfície e a massa se solte facilmente, vire o crepe e cozinhe o outro lado até estar pronto.



Repita o processo para todos os crepes. Aumenta do ou diminuindo a potência, é possível obter o grau de dourado desejado.

A sua frigideira para brunch é muito rápida!

Tempos de aquecimento em diferentes tipos de placas de fogão



Placa elétrica/Navigenio aprox. 3 minutos



Gás aprox. 2 minutos



Indução aprox. 1 minuto

Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- Uma preparação adequada requer paciência: se o alimento ainda não se soltar, ainda não está cozinhado na perfeição e terá de esperar ou aumentar a temperatura para virar.
- Utilizar uma espátula muito fina para virar os alimentos, uma vez que são suaves para os alimentos, para além de serem práticas e úteis.
- No caso de querer cozinhar em várias fornadas, tem duas formas de verificar a temperatura:
 - Efetuar o teste da gota de água entre as fornadas: se a gota de água parar de "dançar"...
 - Verificar a cor dos alimentos: se estiver demasiado pálido, aumente a temperatura um nível.
- Assim que terminar de cozinhar, deitar água sobre as áreas queimadas para facilitar a sua limpeza.
- A temperatura de cozedura correta também pode ser encontrada utilizando a tampa AMC e o Visiotherm. Cobrir com a tampa e assim que o ponteiro vermelho atingir a Janela de assar, indicará a temperatura ótima para cozinhar.

Mais receitas disponíveis em: www.cookingwithamc.info

Fritar com a frigideira

Perfeita para pratos fritos clássicos, como batatas fritas, nuggets de frango ou donuts. Com este método, a temperatura do óleo é controlada com o Visiotherm. Deste modo, é possível garantir a temperatura ideal para começar a fritar.

Benefícios:

- O controlo da temperatura evita o sobreaquecimento do óleo. Isto significa que não serão produzidas acrilamida ou acroleína nocivas.
- Devido à temperatura ideal, os alimentos fritos não absorvem gordura em excesso ficando estaladiços por fora e suculentos por dentro.

Explicação rápida deste método:

- Colocar o óleo na frigideira e aquecer (tapado com a tampa) no nível mais alto.
- Assim que o ponteiro vermelho atingir a Janela de assar, retirar a tampa, introduzir os alimentos a fritar, baixar a temperatura para um nível médio ou baixo e fritar.



Eis o que é importante saber sobre o óleo:

De um modo geral, todos os óleos que são muito resistentes ao calor, como o óleo de girassol, óleo de amendoim ou o azeite, são adequados para fritar. Tenha em atenção às informações sobre a temperatura no rótulo do óleo.

O óleo pode ser reutilizado após a fritura: deixe-o arrefecer, filtre-o através de um coador e engarrafe-o. Dica: etiquete o frasco para evitar confusões. O óleo deve ser armazenado num local seco e protegido da luz.

Se o óleo reutilizado começar a cheirar mal, ficar escuro ou se os alimentos deixarem de ficar estaladiços, não deve continuar a ser utilizado.

Fritar utilizando o exemplo dos nuggets de frango:



Coloque o óleo na frigideira e tape com a tampa.
Aqueça no nível máximo até o ponteiro vermelho chegar à Janela de assar (é melhor fazê-lo com a ajuda do Audiotherm).

O óleo não deve ultrapassar a altura das pegas da frigideira.



Assim que o ponteiro vermelho atingir a Janela de assar, baixe a temperatura.



Coloque os nuggets de frango no interior, tape com a tampa e frite até ser altura de virar.

Não encha demasiado a frigideira - caso contrário, a descida da temperatura do óleo será demasiado grande. Se a temperatura for demasiado baixa, os alimentos absorverão demasiado óleo. Se for esse o caso, aumente a temperatura até que borbulhe ligeiramente durante a fritura.



Vire os nuggets e, se desejar, frite-os por breves instantes, descobertos.
Retire e deixe secar sobre papel de cozinha



Dicas e truques para obter o melhor resultado:

- A melhor maneira de fritar alimentos com um elevado teor de água é deixar a frigideira destapada. Deste modo, a água poderá evaporar para obter um resultado crocante.
- Se for fritar durante um longo período de tempo com a tampa colocada, é aconselhável limpar as gotas que se formam no interior da tampa com papel de cozinha para evitar que escorram para o óleo e causem salpicos.
- Não fritar durante muito tempo e nunca a uma temperatura demasiado elevada. Isto evita a formação de acrilamida e acroleína (substâncias nocivas). O dourado é mais saudável do que o castanho!
- Os produtos congelados devem ser fritos sem serem previamente descongelados.

Para além das batatas fritas, também preparámos muitos pratos interessantes para experimentar, como couve-flor frita: www.cookingwithamc.info





Função 60°C

Ideal para aquecer, mas também para a fumagem a quente de alimentos ou para cozinhar em sous-vide a 60°C. Este método funciona melhor com o Navigenio e o Audiotherm, utilizados em conjunto. Aqui, o interior da unidade AMC é lentamente aquecido a 60°C e a temperatura é mantida estável.

Benefícios:

- Aquecimento suave dos alimentos
- Aquecimento prático com Navigenio e Audiotherm, graças ao controlo da temperatura e do tempo
- Fumar a sua própria comida de forma fácil



Função 60°C para aquecer e fumar alimentos, bem como para cozinhar em sous-vide

O que posso fazer com a função 60°C?

Aquecer os alimentos

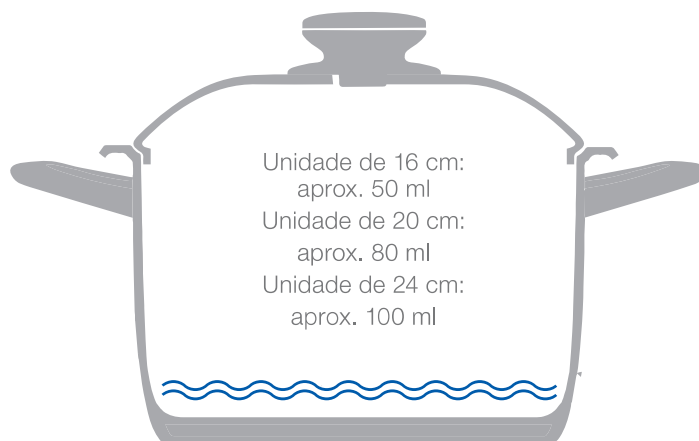
Com o Audiotherm, os alimentos podem ser aquecidos de forma suave e fácil em conjunto com o Visiotherm e o Navigenio.

Explicação rápida deste método:

- Colocar os alimentos a aquecer na unidade AMC fria e tapar com a tampa.
- Colocar a unidade AMC no Navigenio, selecionar a função 60° no Audiotherm e ligar ao Navigenio.
- Logo que sejam atingidos os 60°C, o Audiotherm avisa-o.

Para obter bons resultados, tenha em atenção o seguinte:

Os alimentos a aquecer não devem estar demasiado secos. Deve haver líquido suficiente no fundo da unidade AMC para não queimar. Colocar sempre líquido suficiente na unidade AMC para que o fundo fique coberto antes de adicionar os alimentos:



- Tempos de referência para aquecer líquidos até 60°C (por exemplo, sopas, leite, molhos sem amido de milho):
1 litro: aprox. 10 - 15 minutos
3 litros: aprox. 25 - 30 minutos
- A função de aquecimento também pode ser utilizada em modo manual e em todos as fontes de calor. Selecione sempre uma temperatura baixa (máx. 1/3 do fornecimento de energia).

Fumagem a quente

A função 60°C permite a fumagem a quente de receitas seleccionadas (por exemplo, peixe, peito de pato ou mesmo legumes).

Explicação rápida deste método:

- Para produzir fumo, aqueça lascas de fumo especiais em papel de alumínio na unidade AMC até à Janela de assar.
- Em seguida, coloque os alimentos preparados na parte superior da peneira.
- Colocar a unidade AMC no Navigenio, selecione a função 60°C no Audiotherm e ligue ao Navigenio rodando o botão para "A". Os alimentos serão agora fumados.
- Deixe-se inspirar pelas nossas receitas em www.cookingwithamc.info

A fumagem é um processo demorado. Mesmo com a AMC, a fumagem de um pedaço de salmão demora, em média, cerca de 45 minutos.

Sous-vide

A função 60°C permite-lhe cozinhar alimentos em sous-vide a exatamente 60°C.

Explicação rápida deste método:

- Coloque um pedaço de carne ou de peixe com especiarias e azeite num saco de vácuo resistente ao calor e embale a carne ou o peixe no vácuo.
- Coloque água na unidade AMC, coloque o saco selado a vácuo no interior e tape com a tampa.
- Coloque a unidade AMC no Navigenio, selecione a função 60°C no Audiotherm e ligue ao Navigenio rodando o botão para "A".
- De seguida, retire a carne, seque com papel de cozinha e sele/core brevemente sem gordura utilizando o método AMC.

Os seguintes alimentos são adequados para cozinhar em sous-vide a 60°C:



Carne de vitela

Bifes, escalopes e lombo desossado, até um máximo de 750 g



Carne de vaca

Bifes, escalopes, costeletas e rosbife, até um máximo de 750 g



Carne de porco

Bifes, escalopes



Borrego

Lombo desossado



Peixe

Os filetes frescos sem pele, os camarões e as vieiras não são selados depois de cozinhados.

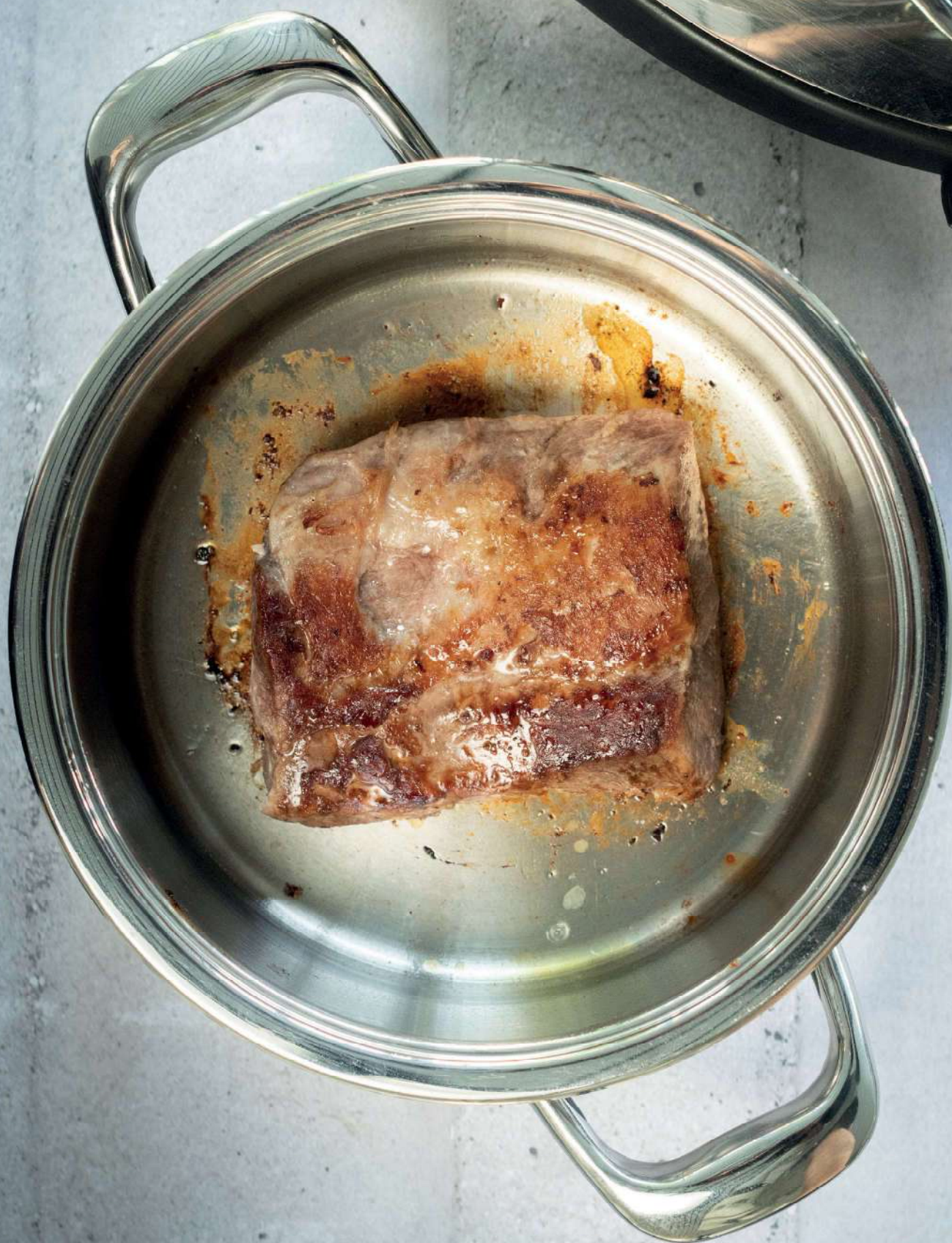


Tabela dos tempos de cozinhar a vapor e de cozedura AMC

	Cozinhar na Janela de legumes		Cozinhar com a Tampa Super Vapor "EasyQuick"		Cozinhar com a Tampa Rápida "Secuquick softline"		
	Tempo de cozedura (minutos)	Com a Sofiteira	Tempo de cozedura (minutos)	Com a Sofiteira	Tempo de cozedura (minutos)	Soft/Turbo	Com a Sofiteira
Categoria / Alimento							
Legumes e batatas							
Abóbora (por exemplo, abóbora manteiga ou kuri vermelha), cortada em cubos	15		12	✓	3	Soft	✓
Acelgas, cortadas em pedaços	8		6	✓	-		
Aipo, só o talo, cortado em pedaços pequenos	15		12	✓	3	Soft	✓
Alcachofra, cortada em pedaços	15		12	✓	3	Soft	✓
Alho francês, cortado às rodelas	5		4	✓	-		
Batatas doces, cortadas em cubos	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Batatas, cortadas em cubos	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Batatas, médias, com casca	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Beringela, cortada em pedaços pequenos	10		8	✓	-		
Beterraba, cortada em cubos	25		20	✓	5	Soft	✓
Brócolos Romanesco, em floretes	15		12	✓	3	Soft	✓
Brócolos, em floretes	12		10	✓	3	Soft	✓
Genouras, cortadas às rodelas	15		12	✓	3	Soft	✓
Chucrute cru	45		36	✓	15	Soft	
Couve kale	25		20	✓	5	Soft	✓
Couve lombarda, cortada em pedaços	25		20	✓	5	Soft	✓
Couve roxa e branca, cortada finamente	30		24	✓	6	Soft	✓
Couve-flor, em floretes	15		12	✓	3	Soft	✓
Couve-rábano, cortada em pedaços	15		12	✓	3	Soft	✓
Couves-de-bruxelas	20		16	✓	4	Soft	✓
Curgete, cortada às rodelas	5		4	✓	-		
Ervilhas frescas	10		8	✓	-		
Espargos, brancos	20		16	✓	-		
Espargos, verdes	15		12	✓	-		
Espinafres	2		2	✓	-		
Feijão verde, cortado em pedaços pequenos	20		16	✓	4	Soft	✓
Funcho, bolbo, cortado ao meio	25	✓	20	✓	7	Soft	✓
Legumes recheados (grandes, como curgetes)	-		12	✓	-		
Legumes recheados (pequenos, como cogumelos)	-		6	✓	-		
Legumes, mistura	15		12	✓	3	Soft	✓
Pastinacas, cortadas às rodelas	15		12	✓	3	Soft	✓
Pimentos, cortados às rodelas	10		8	✓	-		
Raiz de aipo, cortada em pedaços pequenos	15		12	✓	3	Soft	✓

	Cozinhar na Janela de legumes		Cozinhar com a Tampa Super Vapor "EasyQuick"		Cozinhar com a Tampa Rápida "Secuquick softline"		
	Tempo de cozedura (minutos)	Com a Sofiteira	Tempo de cozedura (minutos)	Com a Sofiteira	Tempo de cozedura (minutos)	Soft/Turbo	Com a Sofiteira
Categoria / Alimento							
Arroz e cereais Para saber a quantidade de líquido necessária, consulte as informações na embalagem.							
Arroz basmati e jasmim	15		-		4	Soft	
Arroz integral	45		-		17	Soft	
Arroz selvagem	55		-		20	Soft	
Arroz vaporizado e arroz para risoto /arborio	20		-		7	Soft	
Bulgur	20		-		7	Soft	
Cevada perolada	45		-		15	Soft	
Cuscuz	5		-		-		
Millet (milho painço)	15		-		5	Soft	
Polenta (polenta bramata)	40		-		12	Soft	
Quinoa	20		-		7	Soft	
Trigo duro	10		-		3	Soft	
Trigo sarraceno	15		-		5	Soft	
Noodles / massa Utilizar aprox. o dobro da quantidade de líquido. Respeitar o tempo de cozedura indicado na embalagem.	Seguir as instruções da embalagem				50 % do tempo indicado na embalagem	Soft	
Massas frescas e produtos semelhantes							
Bolinhos de massa cozidos	-		8	✓	-		
Bolinhos de massa doces cozidos a vapor	-		15	✓	-		
Bolinhos de massa (perecíveis) tais como wontons, dumplings	-		10	✓	-		
Massa fresca (perecível), como gnocchi	-		50 % do tempo indicado na embalagem	✓	-		
Massas recheadas (perecíveis), como ravioli ou tortellini	-		5	✓	-		
Leguminosas Para saber a quantidade de líquido necessária, consultar as informações da embalagem. Colocar as leguminosas assinaladas com * de molho em água fria abundante durante 8 a 12 horas.							
Ervilhas, sem casca*	75		-		25	Turbo	
Feijão vermelho ou feijão catarino*	75		-		25	Turbo	
Grão-de-bico*	60		-		20	Turbo	
Lentilhas, castanhas ou verdes	25		-		12	Turbo	
Lentilhas vermelhas	10		-		3	Soft	
Soja*	60		-		20	Turbo	

Tabela dos tempos de cozinhar a vapor e de cozedura AMC

	Cozinhar na Janela de legumes		Cozinhar com a Tampa Super Vapor "EasyQuick"		Cozinhar com a Tampa Rápida "Secuquick softline"		
Categoria / Alimento	Tempo de cozedura (minutos)	Com a Sofiteira	Tempo de cozedura (minutos)	Com a Sofiteira	Tempo de cozedura (minutos)	Soft/Turbo	Com a Sofiteira
Pratos de carne estufada							
Almôndegas com molho	15		12		-		
Assados (carne de porco, vitela)	90		75		45	Turbo	
Assados (vaca, borrego, veado)	120		90		60	Turbo	
Coxa de frango	40		30		15	Turbo	
Guisado (carne de porco, vitela)	60		50		20	Turbo	
Guisado (vaca, borrego, veado)	90		75		25	Turbo	
Molho à base de carne moída	25		20		10	Turbo	
Rolinhos de couve com recheio de carne picada	25		20		8	Turbo	
Rouladas de carne de vaca	90		70		30	Turbo	
Peixe e marisco							
Filete de peixe, fino (1-2 cm)	-		4	✓	-		
Filete de peixe, grosso (3-5 cm)	-		10	✓	-		
Mexilhões com concha	-		5	✓	-		
Peixe inteiro, grande	-		12	✓	-		
Peixe inteiro, pequeno	-		6	✓	-		
Polvo, inteiro	-		-	✓	15	Turbo	
Rolo de peixe (aprox. 5 cm Ø)	-		6	✓	-		

Notas e dicas

Tempos indicados

Os tempos aqui indicados são apenas um guia para o ajudar. Os tempos reais podem variar consoante a quantidade, o tamanho das peças e a qualidade do ingrediente utilizado. Para obter informações mais pormenorizadas, consulte as receitas correspondentes publicadas pela AMC.

Sofiteira

Quando cozinhar com o acessório Sofiteira e a Tampa Super Vapor "EasyQuick", adicione sempre 120 -150ml de água à unidade. Quando cozinhar com o acessório Sofiteira e a Tampa Rápida "Secuquick softline", utilize 150-200ml. Isto garante uma cozedura saudável e preserva os nutrientes, uma vez que os alimentos não entram em contacto com a água.

Tampa Rápida "Secuquick softline"

Os tempos aqui listados correspondem ao tempo necessário quando é retirado a pressão da Tampa Rápida "Secuquick softline" após o processo de cozedura (através da despressurização com o botão amarelo ou arrefecimento sob água corrente). Também é possível deixar a Tampa Rápida "Secuquick softline" despressurizar sozinha, deixando-a esfriar lentamente. Isto encurta o tempo e poupa ainda mais energia. Para obter informações mais detalhadas, consulte as receitas correspondentes publicadas pela AMC.

Estamos aqui para si

Bem-vindo à família AMC. Para facilitar a utilização diária do seu Sistema de Cozinha Inteligente AMC, o seu consultor estará sempre disponível para o ajudar.

Inúmeras ideias de receitas que o vão inspirar a cozinhar com as suas unidades AMC podem ser encontradas em www.cookingwithamc.info

O sistema AMC está disponível em www.amc.info/pt-pt/produtos/resumo-do-produto/. Se estiver interessado noutras unidades ou acessórios AMC, o seu consultor AMC é a pessoa indicada para aconselhá-lo.

Desejamos que tenha a melhor experiência de cozinha com o nosso Sistema AMC!

Mantenha-se em contacto:

Website

www.amc.info/pt-pt/

Comunidade de Receitas



www.cookingwithamc.info

Social Media:



AMC Portugal



AMC Portugal



[amc.portugal](https://www.instagram.com/amc.portugal)





AMC Portugal
Rua Tomás de Figueiredo
nº16A 1500-261 Lisboa
Portugal
T: +351 214 996 074

info@amcportugal.com
www.amc.info/pt-pt/



Comunidade de Receitas AMC
www.cookingwithamc.info



AMC Portugal



AMC Portugal



[amc.portugal](https://www.instagram.com/amc.portugal)