

thermomix

Hnífahlíf & skrælari Kynningar- bæklingur

VORWERK





Kynning á hnífahlíf & skrælara

Í áratugi hefur Thermomix auðveldað matreiðslu fyrir fjölskyldur um allan heim. Hnífahlífin er hönnuð til að breyta Thermomix® tækinu í sous-vide tæki og pott fyrir hægeldun og eykur þar með enn á notkunarmöguleika Thermomix.

Hnífahlífin er einnig með skrælara sem getur einfaldað matarundirbúninginn og gefið þér meiri tíma til að sinna öðrum hlutum. Njóttu þess að slaka á í sófanum heima hjá þér, lesa eða leika við börnin á meðan Thermomix® sér um eldamennskuna.

Þessir viðbótareiginleikar fyrir Thermomix® tækið gefa þér enn meiri tíma aflögu. Sous vide matreiðsla og hægeldun eru tilvaldar aðferðir til að undirbúa máltíðir fram í tímann. Einnig er hægt að halda réttunum heitum án þess að þeir ofeldist. Leyfðu Thermomix® að aðstoða þig við eldamennskuna.

Kynning á hægeldun

Hrifandi illuvinu af kvöldmat sem hefur eldast rólega yfir daginn, margslungin lykt og loforð um nærandi kvöldverð eru nokkur af helstu þægindunum á heimilinu.

Það er fljótlegt að undirbúa hægeldaðar uppskriftir og þú losnar við við að þurfa að undirbúa matseldina á annasömum tímum dagsins. Þetta er sérlega kærkomið á annasömum virkum dögum eða um helgar til að minnka tímann og fyrirhöfnina við eldamennskuna. Njóttu þess að láta Thermomix® hægelda yfir daginn og þegar kemur að máltíðinni sjálfri hefur þú ekki þurft að eyða öllum deginum í eldhúsinu.

Allt kjöt verður lungamjúkt og safaríkt eftir hægeldun í Thermomix®. Líka bitarnir sem leynast neðst í frystikistunni.



Hægelduð svínasiða með núðlum

Soðið frá kjötinu er notað til að elda núðlurnar.

Leiðbeiningar fyrir hægeldun



Setjið hnífahlífina í

Skerið hráefnið í bita af svipaðri stærð og þykkt til að tryggja jafna eldun. Kryddið eða marinerið bitana. Snyrtið alla fitu frá kjötinu fyrir hægeldun.

Setjið hnífahlífina í blöndunarskálina samkvæmt leiðbeiningum. Setjið tilbúna hráefnið í blöndunarskálina og dreifið því jafnt yfir hnífahlífina.

Bætið við kryddum eða kryddjurtum og öðrum hráefnum í upphafi eldamennskunar.

Bætið við vökva, t.d. soði eða sósu til að hylja hráefnið án þess þó láta það fara á kaf.

Athugið að vökvinn gufar ekki upp við hægeldun eins og við aðrar eldunaraðferðir, þannig ekki setja of mikinn vökva.

Stillið hitann samkvæmt uppskriftinni og farið eftir leiðbeiningunum á skjánum.

Hægt er að bæta við pasta og hrísgrjónum í lok eldunartímans og elda það með venjulegri aðferð.

Hægt er að bæta við fersku hráefni sem þarf stuttan eldunartíma í lokin, t.d. spínat, brokkólí, baunir, kúrbítur og ferskar jurtir. Hrærið mjólk, sýrðum rjóma og rjómaosti saman við í lok eldunartímans til að fá þykkari áferð.



Til að þykkja sósu í hægeldunaruppskriftinni:

- Setjið 10 g af hveiti í byrjun uppskriftarinnar og látið sósuna þykkjast yfir eldunartímann.
- Blandið 15 g af maismjöli við 15 g af köldu vatni og bætið við í uppskriftina undir lok eldunartímans. Látið sjóða til að sósan þykkni.
- Hrærið tómaturpurée út í til að þykkja.
- Takið mæliglasið af skálarlokinu og sjóðið sósuna niður í 10 mín./Varoma/🔄/hraðastilling 1

Sous vide nautasteik

Með Sous-vide er hægt
að elda steikina eins og
þú vilt, fullkomlega í
hvert skipti.

Kynning á sous-vide

Sous-vide er matreiðsluaðferð þar sem matur er eldaður í loftþéttum poka í vatnsbaði við nákvæmt hitastig og þar sem stöðugt er hrært gætilega. Sous-vide matreiðsla er vinsæl hjá bæði atvinnukokkum og á heimilum um allan heim vegna þess að hún veitir hágæða útkomu í hvert skipti. Maturinn er eldaður inni í loftþéttum poka sem lokar inni allt bragð og næringarefni.

Fyrst er hnífahlífin sett ofan á blöndunarhnífinn, vatn sett í og það hitað upp í nákvæmt hitastig. Notandinn setur hráefnin í hitapolinn poka sem má nota undir matvæli, lofttæmir hann og setur hann í blöndunarskálina. Hnífahlífin ver matinn frá snertingu við blöndunarhnífinn og það er hrært gætilega í vatninu til að maturinn eldist jafnt.

Sous vide aðferðin er frábrugðin öðrum aðferðum að því leyti að maturinn nær nákvæmlega sama hita og vatnið, sem er einmitt sá hiti sem þarf til að elda matinn. Hitinn helst nákvæmlega sá sami út allan eldunartímann og eldar matinn rólega. Þessi gætilega aðferð gerir sous vide eldunaraðferðina tilvalda til að elda mat sem er viðkvæmur fyrir hita, til dæmis fisk eða steik, því það er mjög lítil hætt á að hann ofeldist. Thermomix® stjórnar hitastiginu nákvæmlega og hentar því fullkomlega fyrir sous vide matreiðslu.

Leiðbeiningar fyrir sous-vide matreiðslu

Til að undirbúa fyrir sous vide, er maturinn settur í loftþéttan poka. Það eru tvær aðferðir til að gera það, annað hvort í lofttæmingarvél eða með því að setja pokann á kaf í vatn. Báðum aðferðunum er lýst hér á eftir. Sous vide pokar eru úr efni sem má nota til að hita upp mat. Samlokupokar úr polythene henta

ekki fyrir þessa eldunaraðferð. Miðlungsstór poki ætti að henta fyrir allar uppskriftirnar í þessum bæklingi. Veljið poka með zip-lock eða annan svipaðan lásapoka ef lofttæma á pokann með því að setja hann á kaf í vatn.



Undirbúningur

Skerið hráefnið í bita af svipaðri stærð og þykkt. Kryddið matinn og setjið hann í pokann. Látið matinn liggja eins flatan í pokanum og hægt er og ýtið út eins miklu lofti og hægt er.

Lofttæming í vél

Gætið þess að innri hluti opsins á pokanum sé hreinn þegar maturinn er settur í hann. Þannig lokast pokinn betur. Setjið opið í lofttæmingarvélinu samkvæmt leiðbeiningum framleiðandans. Lofttæmið pokann með vélinni. Gætið þess að pokinn sé þétt lokaður.

Lofttæming með vatni

Fyllið vask eða stóra skál með vatni. Setjið matinn í lásapoka. Hafið um það bil 3 cm bil í lásnum opið. Látið pokann síga ofan í vatnið með opið efst. Vatnið þrýstir loftinu úr pokanum. Haldið áfram þar til opið nær rétt svo upp úr vatninu og lokið síðan pokanum alveg.

Sous-vide eldun

Setjið hnífahlífina í eins og sýnt er í leiðbeiningunum. Setjið lofttæmdu pokana í skálina áður en vatnið er hitað og hellið síðan vatni yfir þá (gætið þess að ekki meira en 2,2 lítrar af vatni séu í skálinni). Takið pokann eða pokana upp úr skálinni og leggið til hliðar á meðan vatnið er hitað.

Stillið hitann sem þú vilt ná.

Setjið tilbúna pokann eða pokana varlega í skálina þegar vatnið er búið að hitna og byrjið að elda. Gætið þess að pokarnir séu alveg á kafi allan eldunartímann. Til að elda tvo poka samtímis verður að gæta þess að báðir séu alveg á kafi í vatninu í skálinni.

Við mælum með að farið sé eftir svipaðri Thermomix® uppskrift eða skoðið vatnsmagnið og hitann í sous-vide töflunni (sjá bls. 26 – 31).



Framreiðsla

Takið matinn varlega úr vatninu með töngum og berið fram. Hægt er að borða flestan mat strax sem er eldaður á þennan hátt. Ef óskað er eftir steikaráferð á matinn þurrkið hann að utan eins

mikið og hægt er og hitið pönnu með þykkum botni. Steikið hratt til að kjarnhitastigið í kjötinu eða fiskinum hækki ekki. Steikingin gefur stökka skorpu og dálítið steikarbragð.



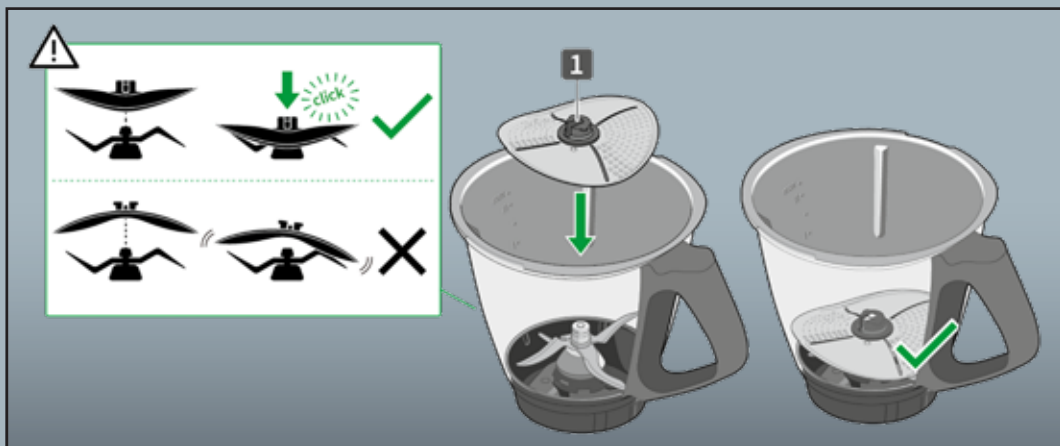
Kynning á skrælaranum

Matreiðslau verður enn ánægjulegri þegar hægt er að útiloka vesen eða streitu. Þar kemur Thermomix® til sögunnar. Skrælarinn gerir verkið að léttum leik og sparar þér enn meiri tíma og pláss í eldhúsinu. Skrælarinn skrælir kartöflur snyrtilega og skilvirkt án hættu á að skera hendur eða skilja eftir óreiðu á eldhúsbekknunum.

Leiðbeiningar fyrir skrælarann

Setjið hnífahlífina og skrælarann yfir hnífana í blöndunarskálinni, þannig að hæstu hlutar hlífarinnar setjist ofan á hæstu hnífablöðin og öfugt – (sjá teikningu hér að neðan).

Þrýstið hnífahlífinni niður svo hún festist tryggilega ofan á hnífinn. Athugið hvort hún er vel föst með því að toga létt í hana. Hnífahlífin er rétt fest ef hún losnar ekki auðveldlega upp með léttu handtaki.



Setjið í skálina það magn af óskrældu grænmeti sem þarf fyrir uppskriftina, en þó ekki meira en 800 g af rótagrænmeti í einu.

Veljið grænmeti af svipaðri stærð til að fá sem besta útkomu. Skerið grænmetið í jafnstóra bita ef þarf.

Bætið við 600 g af vatni og setjið skálarlokið og mæliglasið á og setjið síðan í gang.



Þegar búið er að skræla grænmetið skal skola það í suðukörfunni og halda áfram með uppskriftina.

Ekki sóa skolvatninu. Notið það t.d. til að vökva pottaplöntur.

Athugasemdir við töfluna fyrir hægeldun

- Setjið u. þ. b. 30 g sítrónusafa í vatnið eða edik til að koma í veg fyrir mögulegt ryð.
- Vatnsmagnið í töflunni er aðeins ætlað til leiðbeiningar. Hægeldun þarf ekki eins mikinn vökva og aðrar uppskriftir því enginn vökvi gufar upp.
- Ekki fylla skálina meira en 2,2 lítra.
- Ekki nota meira en 800 g af kjöti.
- Gangið úr skugga um að það sé öruggt að borða nýrnabaunir og aðrar baunir með því að sjóða þær fyrst við 100 °C í að minnsta kosti 10 mínútur áður en þú bætir þeim við hægeldunaruppskriftina.
- Breyta þarf eldunartímanum ef hráefnin eru ólík að þyngd eða þykkt.
- Ef kjötið er steikt eftir hægeldun bætir það við bragði og áferð.

Hægeldaður ananas

Það má elda margs konar hráefni með hægeldun, bæði sætt og salt! Notið hugmyndaflugið!

Ráðlagður eldunartími og hitastig

	Hráefni	Magn	Stærð/þykkt	Viðmið um vökvamagn	Hitastig TM6	Tími	Ráð skv. viðmiði um vökvamagn
Kjöt	Kjöt fyrir pottrétt	400 g	3 cm × 3 cm	U.þ.b. 300 g	85 °C	7 klst.	Bragðmikil sósa úr nautasoði og dökkum bjór á borð við Guinness gera réttinn enn betri.
	Nautahakk	600 g		U.þ.b. 750 g	98 °C	4 klst.	Eldið kjötið í sígildri tómatsósu, blöndu af 150 g af rauðvíni, 200 g af nautasoði, 400g af tómötum úr dós til að búa til bolognese.
	Nautarif, beinlaus	800 g	skorin í 8 bita	U.þ.b. 700 – 800 g	98 °C	4 klst. 30 mín.	Tilvalið fyrir dæmigerðan pottrétt með grænmeti í blöndu af rauðvíni og bragðmiklu kjötsoði.
	Lambabógur	650 g	skorinn í 4 cm × 4 cm bita	U.þ.b. 450 – 500 g	98 °C	6 klst.	Marinerið fyrst í karri og notaðu kókósmjólk til að gera frábært lambakarri.
	Svínakinnar	500 g	4 x 100 – 120 g hver	U.þ.b. 1500 g	95 °C	8 klst.	Marinerið fyrst í olíu og lauk til að fá meyr og safaríkt kjöt.
	Svínasiða, með puru	600 g	skorin í 3 cm × 9 cm bita	U.þ.b. 750 g	98 °C	4 klst.	Eldið í grænmetissoði. Steikið í lok eldunartímans. Sigið soðið og bætið við kryddi til að elda hrísgrjónanúðlur í og berið fram með svínasiðunni.
	Svínabógur, beinlaus, án puru	800 g	skorinn í 10 cm × 10 cm bita	U.þ.b. 750 g	98 °C	4 klst.	Marinerið fyrir eldun til að fá sem besta útkomu. Eldið í kjúklingasoði. Tætið kjötið í sundur í lok eldunartímans og hrærið saman við BBQ sósu.
	Kjötbullur	500 g hakk, 10% fita	30 g hver	U.þ.b. 800 g	98 °C	3 klst.	Hægt er að hægelda kjötbullurnar í sígildri tómatsósu úr tómötum úr dós.
	Andalæri	2	Með húð og beini, u.þ.b. 800 g alls	U.þ.b. 1100 g	98 °C	3 klst.	Kryddið kjúklingasoð með þurrkuðum kirsuberjum, grænmeti og lárviðarlaufi til að fá meyra, eldaða önd. Tætið andakjötið sundur og berið fram með plómusósu.
	Kjúklingalæri	700 – 800 g	4 × 180 g hvert, 3 cm á þykkt	U.þ.b. 700 g	95 °C	3 klst. 30 mín.	Blanda af rauðum chilipipar, rauðri papriku, tómötum og kjúklingasoði er góður grunnur að kjúklingapottrétt.
	Kjúklingaleggir	6		U.þ.b. 650 g	98 °C	3 klst.	Notið sósu sem fær innblástur frá Kína með appelsínusósu, kjúklingasoði, hunangi og sojasósu til að gera bragðgóðan kjúklingarétt.
	Kalkúnaleggir, húðlausir	650 g	skornir í 4 – 6 cm bita	U.þ.b. 550 g	95 °C	3 klst.	Má hægelda í kjúklingasoði með grænmeti og bera fram með steiktum sveppum og beikoni.

Ráðlagður eldunartími og hitastig

	Hráefni	Magn	Stærð/þykkt	Viðmið um vökvamagn	Hitastig TM6	Tími	Ráð skv. viðmiði um vökvamagn
Aukað	Kolkrabbaarmar	500 – 800 g	2 – 3 cm á þykkt	U.þ.b. 800 g	80 °C	5 klst.	Setjið á kaf í ólífulíu til að fá bragðgott kolkrabba confit.
	Smokkfiskur	500 – 800 g	skorinn í hringi ásamt örnum	U.þ.b. 800 g	80 °C	5 klst.	Hægeldið í bragðmikilli tómatsósu.
	Þurrkaðar hvítar baunir, lagðar í bleyti yfir nótt.	200 g þurrvigt		U.þ.b. 560 g	98 °C	4 klst.	Látið liggja í bleyti yfir nótt og hellið vatninu niður. Sjóðið í 10 mínútur og hægeldið síðan í bragðmikilli tómatsósu. Bætið við grænmeti til að fá gómsætan baunapottrétt. Ekki nota nýrnabaunir í staðinn.
	Kjúklingabaunir, lagðar í bleyti yfir nótt	200 g þurrvigt		560 g vökvi, grænmetissoð, krydd, ólífulía 50 ml	98 °C	4 klst.	Látið liggja í bleyti yfir nótt fyrir eldun. Eldið í bragðmikilli tómatsósu með grænmeti til að fá gómsætan baunapottrétt.
	Þurrkaðar smjörbaunir, lagðar í bleyti yfir nótt.	200 g þurrvigt		U.þ.b. 560 g	98 °C	4 klst.	Látið liggja í bleyti yfir nótt og hellið vatninu niður. Sjóðið í 10 mínútur og hægeldið síðan í bragðmikilli tómatsósu. Bættu við grænmeti til að fá gómsætan baunapottrétt. Ekki nota nýrnabaunir í staðinn.
	Rótargrænmeti - gulrætur, laukur, hnúðkál, sætar kartöflur	600 g	10 cm á lengd, 2 cm í þvermál	U.þ.b. 1300 g	85 °C	2 klst. 30 mín.	Eldið í kjúklinga- eða grænmetissoði. Berið grænmetið fram með dálitlu af soðinu og ferskum jurtum. Soðið er góður grunnur fyrir súpu.
	Butternut/hokkaido grasker	700 g	skorið í 1 cm × 3 cm × 6 cm sneiðar	U.þ.b. 1200 g	85 °C	4 klst.	Eldið sneiðarnar í blöndu af grænmetis- og misosoði til að fá gómsætan grænmetisrétt. Hrærið skornum, ferskum jurtum saman við áður en rétturinn er boinn fram.
	Perur, þroskaðar en harðar	4 perur x 180 g hver	heildar, skrældar	U.þ.b. 1100 g	90 °C	4 klst.	Eldið í vínsírópi og kryddið með appelsínuberki, kanilstöng og stjörnuanis.
	Ananas	500 g	6 sneiðar skornar á lengd, 2 cm á þykkt við brúnina	U.þ.b. 800 g	85 °C	2 klst.	Eldið í sírópi og bragðbætið með chili og rommi. Berið ananasinn fram í sírópinu og ís.
	Súr epli	4 epli	skorin í helminga, með skinni	U.þ.b. 1400 g	95 °C	2 klst.	Eldið í sírópi og geymið þar til þú vilt nota þau. Gott í morgunmat eða eftirrétti.
	Nektarínur/ferskjur, harðar	400 g	4, skornar í helminga, með skinni	U.þ.b. 1700 g	95 °C	2 klst.	Dreypið hunangi yfir og berðu fram.

Athugasemdir við sous-vide töfluna

- Setjið 30 g af sítrónusafa í vatnið eða edik til að koma í veg fyrir mögulegt ryð.
- Setjið pokana bara í skálina þegar búið er að hita vatnið upp í æskilegt hitastig.
- Það tekur að meðaltali 10–15 mínútur að hita upp vatnið. Vatnsmagnið í töflunni er leiðbeinandi og fer eftir rúmmáli pokanna. Pokarnir verða að vera alveg á kafi í vatninu en ekki má fara upp fyrir hámarkslínuna í skálinni (2,2 l).
- Breyta þarf eldunartímanum ef hráefnin eru ólík að þyngd eða þykkt.
- Ef kjötið er steikt eftir sous vide eldun bætir það við bragði og eykur matvælaöryggi.

Sous vide aspas með hleyptum (poached) eggjum

Notaðu Sous-vide eldunaraðferðina til að hleypa eggin fullkomlega fyrir aspasinn.

Við mælum með sous-vide uppskriftum sem eru sérstaklega ætlaðar fyrir Thermomix®. Styðjist að öðru leyti við töfluna hér að neðan.

	Hráefni	Samtals	Stærð/þykkt	Vatn fyrir skál	Pokafjöldi	Hitastig	Tími	Eldunarstig	Ráð
Kjöt	Nautafílesteik / flankasteik	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g hver, 2,5 – 3 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	2	54 °C	1 klst. 30 mín.	miðlungs - lítið eldað	Steikið á pönnu í lok eldunartímans
						60 °C	1 klst. 30 mín.	miðlungs	
						64 °C	1 klst. 30 mín.	mikið eldað	
	Nauta prime rif, beinlaus	900 g	2 × 450 g hvert, 3 – 4 cm á þykkt (mest 14 cm á lengd)	U.þ.b. 1300 g	2	58 °C	2 klst. 15 mín.	miðlungs - lítið eldað	Steikið á pönnu í lok eldunartímans
						65 °C	1 klst. 45 mín.	miðlungs	
						70 °C	1 klst. 30 mín.	mikið eldað	
	Nautabringa	600 – 800 g	skorin í 2 bita, 5 – 6 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	2	85 °C	12 klst.	well done	Marinerið fyrir eldun til að fá enn meira bragð
	Kálfasneiðar	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g hver, 2,5 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	2	64 °C	1 klst. 30 mín.	well done	Steikið á pönnu í lok eldunartímans
	Lambakótilettur	250 – 350 g	4 × 60 – 80 g hver, 2,5 cm á þykkt	U.þ.b. 1800 g	2	58 °C	1 klst. 45 mín.	bleikar	
	Svínalund	500 – 700 g	1 lund skorin í 2 bita, 5 cm í þvermál	U.þ.b. 1200 g	2	75 °C	1 klst.	well done	
	Svínakótilettur	700 g	2 kótilettur, 3,5 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	2	60 °C	2 klst. 30 mín.	mikið eldað	Steikið á pönnu í lok eldunartímans
	Svínakinnar	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g hver	U.þ.b. 1400 g	2	85 °C	8 klst.	meyrar og hægt að taka í sundur með gaffli	
	Svínasiða, með puru	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g hver, 4,5 cm á þykkt	U.þ.b. 1500 g	2	80 °C	7 klst.	meyrar og hægt að taka í sundur með gaffli	
	Svínabógur, beinlaus	800 g	skorinn í 2 bita, 4 – 5 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	2	85 °C	12 klst.	well done	Marinerið fyrir eldun til að fá enn meira bragð
	Andabringa	500 – 600 g	2 × 250-300 g hver , 2,5 – 3 cm á þykkt	U.þ.b. 1100 g	2	62 °C	1 klst. 30 mín.	bleikar	Steikið á pönnu í lok eldunartímans
	Kjúklingabringa	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g hver, 2 – 3 cm á þykkt	U.þ.b. 1500 g	2	72 °C	1 klst. 30 mín.	well done	Eldið með húðina á og steikið í lok eldunartímans eða nuddið með jurta- eða kryddblöndu
	Kjúklingalæri	700 – 750 g	4 × 180 g hvert, 3 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 klst.	well done	Ef lærin eru með skinni steikið þau á pönnu eftir eldunartímann
	Kjúklingaleggir, með húð	600 g	4 × 150 g hver, 4 – 5 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 klst. 15 mín.	well done	Ef lærin eru með skinni steikið þau á pönnu eftir eldunartímann

Ráðlagður eldunartími og hitastig

	Hráefni	Samtals	Stærð/þykkt	Vatn fyrir skál	Pokafjöldi	Hitastig	Tími	Eldunarstig	Ráð
Fiskur / sjávarréttir	Fiskur, fitulítill (skötuselur/lýsingur)	800 g	4 × 200 g hvert, 2 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	2	60 °C	1 klst.	fulleldað	Fiskur sem er notaður í sous vide uppskriftir verður að vera af sashimi gæðum, þ.e. má borða hráan eða hann verður að vera frosinn við minnst –20 °C í að minnsta kosti 24 klst.. Við mælum með að kaupa frosinn fisk eða sjávarrétti til að elda með sous vide aðferð. Þíddu fiskinn fyrir eldun.
	Fiskur, feitur (lax, með roði eða án)	600 g	4 × 150 g hvert, 3 cm á þykkt	U.þ.b. 1450 g	2	55 °C	45 mín.	miðlungs	
	Rækjur, skelflettar, miðlungsstórar	350 – 380 g	24 stykki, 15 g hvert	U.þ.b. 1500 g	2	62 °C	30 mín.	fulleldað	
	Rækjur, skelflettar og hreinsaðar, stórar	480 – 500 g	16 stykki, 30 g hvert	U.þ.b. 1660 g	2	70 °C	20 mín.	fulleldað	
	Kolkrabbaarmar	500 – 800 g	2 – 2,5 cm á þykkt	U.þ.b. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 klst.	safaríkir og meyrir	Notið ferskan eða þiðinn kolkrabba. Frosinn kolkrabbi er meyrari. Það er betra að frysta kolkrabbann því kjötið verður meyrara þegar það þiðnar.
Egg	Hleypt (poached) egg	4 – 6	stærð M (53 – 63 g hvert)	U.þ.b. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 mín.	mjúk eggjarauða	Skurnin er tekin af eggjunum og þau vafin í olíuborna plastfilmu og bundið fyrir með tvinna. Fjarlægið eins mikið loft og hægt er.
	Onsen egg (egg soðin við lágan hita í skurninni)	6	stærð M (53 – 63 g hvert)	U.þ.b. 1850 g	0	65 °C	45 mín.	mjúk eggjahvíta, mjúk eggjarauða	Setjið eggin í heilu lagi í suðukörfuna. Kældu strax í ísbaði eftir eldunartímann.
Grænmeti, rötargrænmeti	Gulrætur	300 – 600 g	15 cm á lengd, 2 cm í þvermál	U.þ.b. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 mín.		Steikið í lok eldunartímans í nokkrar mínútur til að glaze-a gulræturnar.
	Rauðrófur	600 g	4 – 5 cm í þvermál hver	U.þ.b. 1300 g	1	85 °C	3 klst.		Skerið stærri rófur í helminga

Ráðlagður eldunartími og hitastig

	Hráefniv	Samtals	Stærð/þykkt	Vatn fyrir skál	Pokafjöldi	Hitastig	Tími	Eldunarstig	Ráð
Grænmeti, rótargrænmeti	Grænar baunir, ferskar	300 – 600 g	venjulegar eða flatar	U.þ.b. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 mín.		Til að elda grænmetið þarf bara að krydda með salti, pipar og ferskum kryddjurtum og bæta ólífuolíu eða smjöri í pokann fyrir eldun til að fá frábæran aukarétt.
	Sveppir	250 g	3 – 5 cm í þvermál	U.þ.b. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 klst.		
	Eggaldin	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, hvert þeirra skorið í 1,5 – 2 cm sneiðar	U.þ.b. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 klst.		Grillið í lok eldunartímans til að fá reykt bragð.
	Aspas	500 g	1,5 cm í þvermál	U.þ.b. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 mín.		Tilvalinn til að bera fram með sous vide hleyptum eggjum.
Ávextir, harðir	Perur, þroskaðar	600 g	4 × 150 g hver, skornar í helminga	U.þ.b. 1600 g	2	80 °C	1 klst. 30 mín.		Til að fá tilbreytingu er hægt að krydda þær og eða bæta við drykk, t.d. sætu víni, rommi eða ávaxtasafa. Berðu fram með ís eða búðing.
	Ananas	400 g	4 sneiðar × 100 g hver, 2 cm á þykkt	U.þ.b. 1500 g	1	85 °C	45 mín.		Sjá ráð fyrir perur, þroskaðar.
Ávextir, mjúkir	Apríkósur	300 – 350 g	3, skornar í helminga, 5 cm í þvermál	U.þ.b. 1400 g	1	80 °C	1 klst.		Sjá ráð fyrir perur, þroskaðar.
	Bananar	400 g	4 x 100 g hver, 3 cm í þvermál	U.þ.b. 1500 g	1	68 °C	20 mín.		Sjá ráð fyrir perur, þroskaðar.

Notkun á skrælara

- Fjarlægjið dökka bletti eða augu af grænmeti áður eða eftir að búið er að skræla það.
- Ekki er hægt að afhýða allt grænmeti með þessari aðferð. T.d. hentar þetta ekki fyrir eldað eða frosið grænmeti, grænmeti með þykkt hýði eins og sætar kartöflur eða grænmeti með þunnt hýði og hátt vatnsinnihald eins og t. d. tómata, kúrbít og gúrkur.
- Notið gulrætur sem eru svipaðar að stærð og þykkt.
- Einnig er hægt að nota skrælarann til að þvo kartöflurnar aðeins en halda skinninu á. Stillið tímann og hraðann eftir því hvort á að þvo kartöflurnar eða skræla (sjá töflu).

Ráðlagður tími og hraðastillingar

Hráefni	Útkoma	Hámarks heildarþyngd	Stærð/þykkt	Vatnsmagn	Tími	Hraði
Rótargrænmeti (kartöflur, gulrætur, næpur og rauðrófur)	Afhýtt	800 g	Jöfn stærð á öllum bitum	600 g	4 min	4
Kartöflur	Skrúbbaðar	800 g	Jöfn stærð á öllum kartöflunum	600 g	3 min	4

Ritstjórn

Verkefnisstjóri
Edith Pouchard, *Vorwerk International*

VP Digital
Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

Uppskriftastjórn
Margarida Ferrador, *Head of Recipe Business, Vorwerk International*

Uppskriftahönnun
Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo, Phuong Nguyen, Britta Arnold and Mari-Bel Giorno, *Vorwerk International*
Isabelle Phillion, Amédé Vicet, Pauline Brunet and Bénédicte Grépinet, *Vorwerk France*
Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka and Agata Kubica, *Vorwerk Poland*

Ritstjórn
Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*
Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*
Irmgard Buth, *Food consultant, Þýskaland*

Hráefnistöflur
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*
Evelin Guder, *Consultant, Þýskaland*

Næringargildi
Angelika Ilies, *External Consultant, Germany*

Ljósmyndun og uppstilling uppskrifta
Premier Picture Films, *XYZ Studio, Lisbon*
António Nascimento, *Photographer*
Ana Trancoso, *Art Director*
Carla Cardoso, *Props Stylist*
Conceição Coelho, *Food Stylist*
Denise Costa, *Food Stylist Assistant*

Hugmynd/hönnun
Lichten, *Hamburg, Þýskaland*

Skipulag/leturgerð
Effizienta oHG, *Munich, Þýskaland*

Útgáfa
2. útgáfa, júlí 2021

Ritstjóri
Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Sviss

<https://thermomix.vorwerk.com/thermomix/>

Höfundarréttur 2021, Vorwerk International & Co. KmG
Texti, hönnun, ljósmyndir, teikningar eftir Vorwerk International & Co. KmG., Sviss. Allur réttur áskilinn.

Þessa útgáfu má ekki – hvorki að hluta til né í heild – endurgera, vista í kerfi þar sem hægt er að sækja hana, taka upp eða afrita á annan hátt nema að fengnu leyfi frá Vorwerk International & Co. KmG.



