

thermomix

Knivdeksel og skreller Velkomst guide

VORWERK





Introduksjon til knivdeksel og skreller Velkomstguide

I flere tiår har Thermomix® gjort matlaging enklere for familier over hele verden. Blade Cover – Knivdeksel – er designet for å gjøre Thermomix® til en sous vide (vakuumkoker) og en slow cooker (langtidskoker) og hjelper deg i ditt daglige liv på kjøkkenet.

Komplettert med en skrellefunksjon, vil knivdekselet og skrelleren overta en stor del av arbeidet med forberedelser og frigjøre mer tid, slik at du kan rette oppmerksomheten mot andre ting. Kos deg med å komme hjem og slappe av på sofaen, lese eller leke med barna mens måltidet tilberedes for deg av Thermomix®.

Disse ekstra funksjonene til Thermomix® gir deg tid. Sous vide-matlaging og langtidskoking er perfekt for måltider som kan lages på forhånd. Maten småkoker og holder seg varm lenge, uten å bli overkokt, helt til gjestene er klare for servering og motta et fortreffelig måltid som smelter i munnen! Når det gjelder skrelleren, vil den frigjøre hendene dine slik at du kan gjøre andre ting. La Thermomix® ta anstrengelsene med matlagingen.

Introduksjon til Slow Cooking

Duften av middag som har blitt tilberedt langsomt er et løfte om nærende mat og gir den gode hjemmefølelsen.

Slow cooking-oppskrifter er raske å igangsette men tilberedes langsomt. Dette er særlig kjærkomment i en travel hverdag, eller i en helg, for å lette jobben med å lage mat til dem du helst vil bruke tiden din sammen med. Finn frem råvarene og start Slow Cook-oppskriften på forhånd, og når måltidet er klart har du fått gjort så mye mer enn å stå på kjøkkenet.

Mindre møre og seige kjøttstykker smelter til mørhet og mykhet etter en langsom tilberedning i Thermomix®. Og takket være knivdekselet vil de møre bitene forbli intakte når maten omrøres forsiktig, beskyttet mot direkte kontakt med bladene på miksekniven.



langtidskokt
svinekjøtt med
nudler

kokekraften brukes til
å koke nudlene i.

Instruksjoner for slow cooking



Sett inn skrelleren.

For å sikre at maten blir likt tilberedt kan du skjære ut bitene til omtrent samme størrelse og tykkelse. Krydre eller mariner kjøttbitene. Fjern eventuelt fett fra kjøttet før du langtidskoker. Fettet vil ikke renne bort når du langtidskoker kjøttet, så det er bedre å skjære det av. Når du fjerner fett vil maten bli sunnere, men vil fortsatt være velsmakende.

Sett knivdekselet inn i bollen som vist i bruksanvisningen. Legg de forberedte ingrediensene i miksebollen jevnt fordelt over knivdekselet.

Tilsett smaksstoffer som krydder, aromaer og andre ingredienser i starten av tilberedningen.

Tilsett væske som buljong, kraft eller saus for å dekke ingrediensene, men ikke for mye.

Vær oppmerksom på at væskemengden ikke reduseres ved langtidskoking slik den gjør med andre metoder, så ikke fyll for mye væske i.

Still inn temperaturen i henhold til oppskriften, og følg instruksjonene på skjermen.

Pasta og ris kan tilsettes ved slutten av tilberedningen, og deretter tilberedes på vanlig måte.

Ferske ingredienser som trenger kort koketid, som spinat, brokkoli, erter og squash, kan tilsettes til slutt, samt friske krydderurter. Rør inn melk, rømme og kremost på slutten av tilberedningstiden, for en fyldig konsistens.

For å tykne en saus i en slow cooker-oppskrift:

- Tilsett 10 g mel i starten av tilberedningen, og la væsken tykne under tilberedningen.
- Tilsett 15 g maismel rørt ut med 15 ml kaldt vann, tilsett jevningen når kokingen er ferdig, og la maten surre så den tykner.
- Rør inn tomatpuré for å tykne.
- Sett miksebollelokket på, uten målebeger, og reduser sausen i 10 min/Varoma/🔄/speed 1.



Sous vide-biff

Med Sous vide-modus kan du tilberede biffen etter eget ønske, perfekt hver gang.



Introduksjon til sous vide

Sous vide er en metode for tilberedning som innebærer å tilberede mat i en lufttett pose, i et vannbad ved en nøyaktig kontrollert temperatur og en konstant forsiktig omrøring. Sous vide-matlagning er populær blant både kokker, kjøkkensjefer og hjemmekokker over hele verden, fordi det gir ensartede resultater med høy kvalitet. Maten tilberedes i en forseglet pose, og metoden sørger for at all smak og næringsstoffer beholdes.

Når knivdekselet er satt inn i mikseballen varmer Thermomix® vannbadet til en presis temperatur. Brukeren legger ingrediensene i en næringsmiddelgodkjent og varmebestandig pose, vakuumforsegler den og legger den i mikseballen. Maten blir forsiktig satt i bevegelse for å få et jevnt resultat, og er beskyttet av knivdekselet mot direkte kontakt med mikseknivene.

Sous vide-teknikken er forskjellig fra andre teknikker ved at maten oppnår nøyaktig samme temperatur som vannet, som er akkurat den temperaturen som trengs for å endre strukturen på maten. Den presise temperaturen opprettholdes gjennom hele tilberedningstiden og tilbereder ingrediensen skånsomt. Denne skånsomme tilberedningen gjør sous vide-metoden ideell for tilberedning av temperaturfølsomme matvarer, for eksempel fisk eller biff, med svært liten risiko for overkoking. Den nøyaktige temperaturkontrollen til Thermomix® eigner seg perfekt til sous vide-matlagning.

Instruksjoner for matlaging med sous vide

For å forberede maten for sous vide

forsegles maten i en lufttett pose. Det er to metoder for å gjøre dette, enten med vakuumforsegler eller ved nedsenking i vann, begge er beskrevet nedenfor. Sous vide-posene er laget av et materiale som det er trygt å varme opp maten i. Polytenposer er ikke egnet. En mellomstor sous vide-matpose passer

for alle oppskriftene i dette heftet. Hvis du bruker metoden med nedsenking i vann, bør du velge en ziplock-pose, med glidelåssystem. Hvis du vil tilsette en marinade i sous vide-oppskriftene dine, velger du et glidelåssystem med en pumpe, som er allment tilgjengelig.



Forberedelser

Skjær opp bitene til omtrent samme størrelse og tykkelse. Krydre maten og legg den i posen. Legg maten så flatt som mulig i posen og press ut så mye av luften som du kan.

Vakuumforseglingsmetode

Forsikre deg om at den indre delen av poseåpningen forblir ren når du fyller den, for å kunne oppnå en god forsegling. Sett åpningen inn i vakuumforsegleren, i henhold til produsentens anvisninger. Bruk vakuumet, og fjern posen fra forsegleren. Kontroller at forsegling er dannet.

Metode for nedsenking i vann

Fyll en vask eller en stor bolle med vann. Legg maten i en pose med glidelås for å forsegle åpningen, en ziplock-pose. La 3 cm av forseglingen fremdeles være åpen. Senk posen ned i vannet, med åpningen øverst. Vannet vil presse luften ut av posen. Fortsett til bare åpningen i posen fortsatt er ute av vannet, og forsegl posen like før den er helt nedsenket.

For å bruke sous vide

Sett inn knivdekselet, som vist i instruksjonene. Før oppvarmingen av vannet begynnes, plasser den forberedte og forseglede posen(e) i mikseballen og tilbereder dem. Pass på at posene forblir helt nedsenket under tilberedningen. For å lage to poser samtidig, må du sørge for at begge er helt dekket med vann i mikseballen.

Still inn temperaturen du trenger.

Når vannet er oppvarmet til riktig temperatur, plasserer du den eller de forberedte posene i mikseballen og tilbereder dem. Pass på at posene forblir helt nedsenket under tilberedningen. For å lage to poser samtidig, må du sørge for at begge er helt dekket med vann i mikseballen.

Vi anbefaler at du følger en Thermomix®-oppskrift, eller refererer til vannmengden og temperaturene gitt i tabellen (se s. 26 – 31).



Servering

Fjern posen(e) forsiktig med en klype og server maten. De fleste matvarer er klare til å nytes med en gang. Hvis du skal steke maten, for eksempel en biff, tørker du av på utsiden så mye som mulig, mens du varmer opp en tykkbunnet, tørr

stekepanne til riktig temperatur. Brun veldig raskt for å unngå å øke temperaturen på kjøttet eller fisken. Bruning gir en sprø overflate og en lett stekt smak.



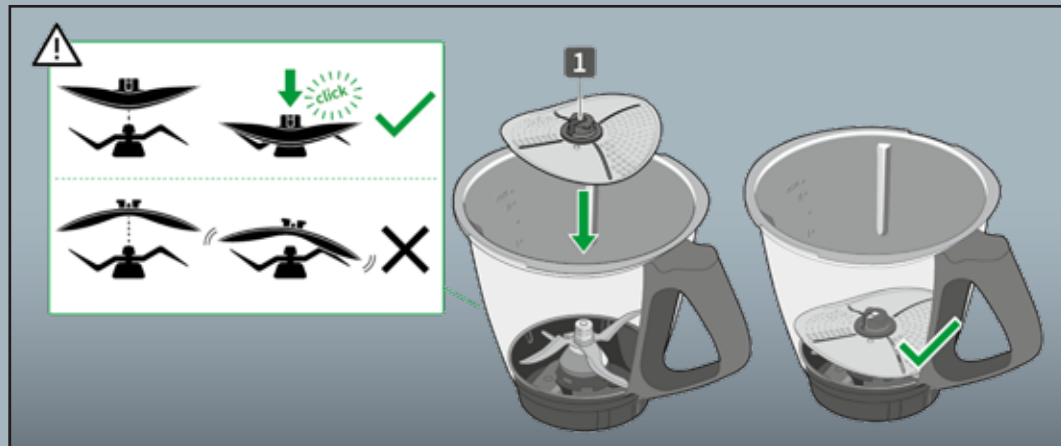
Introduksjon til skrelleren

Matlaging er enda morsommere uten oppstyr eller stress. Det er der Thermomix® kommer inn. Med skrelleren blir til og med skrellefasen uten anstrengelser og frigjør enda mer tid og kjøkkenplass. Med Peeleren/skrelleren skrelles poteter, gulrøtter og neper på en renslig og effektiv måte, og etterlater ingen sprukne hender eller rot på kjøkkenbenken.

Instruksjoner for knivdeksel & skreller

Plasser knivdeksel & skreller i mikseballen, pass på at begge de 2 høyeste delene av tilbehøret er plassert rett over knivbladene som stikker opp (slik at de 4 punktene av knivdeksel & skreller er samkjørt med de 4 knivbladene - se illustrasjon under).

Trykk knivdeksel & skreller ned for å feste til miksekniven. Sjekk at posisjonen er korrekt ved å dra tilbehøret oppover, hvis det gir litt motstand, så er det plassert riktig. Hvis det ikke er plassert riktig vil tilbehøret gi slipp med en gang.



Fyll den mengden uskrelte grønnsaker som trengs til oppskriften i mikseballen, men ikke mer enn 800 g rotgrønnsaker om gangen.

For best resultat, velg grønnsaker med jevn størrelse som vil passe gjennom hullet i miksebollelokket. Større grønnsaker kan deles i mindre biter, dersom nødvendig.

Tilsett 6 dl/600 g vann, uavhengig av mengde grønnsaker. For TM6, sett på lokket og målebeger, deretter start modusen. For TM5, sett på lokket, plasser silekurven i stedet for målebeger, deretter skrell **4 min/hastighet 4**.



Når skrellingen er ferdig, skyller du de skrellede grønnsakene ved hjelp av silekurven og fortsetter med oppskriften.

Ikke hell bort vannet som brukes til å skylle grønnsaker i. Gjenbruk det til å vanne potteplantene med for eksempel.

Merknader til slow cooking-tabellen

- Tilsett 1 ss askorbinsyre eller 2 ss / 30 g sitrønsaft i vannet for å forhindre rust i miksebollen.
- Mengden væske som er angitt i tabellen er en veiledning. Slow cooking tilberedningsmetoder trenger ikke så mye væske som andre oppskrifter, fordi ingenting fordamper.
- Legg merke til det maksimale fyllingsmerket på 2,2 liter i miksebollen.
- Tilbered maks 800 g kjøtt per omgang.
- Forsikre deg om at kidneybønner og andre belgfrukter er trygge å spise ved å koke dem ved 100 °C i minst 10 minutter først, før du tilsetter dem i en matoppskrift med slow cooking.
- Hvis ingrediensene har forskjellig vekt eller tykkelse, må tidene justeres.
- Steking av kjøttet etter slow cooking vil gi mer smak og tekstur.

Langtidstilberedt ananas

Et stort utvalg av forskjellige ingredienser kan tilberedes i Slow Cook-modus, både søte og salte. Bli inspirert!

Anbefalt koketid og temperatur

	Ingrediens	Mengde	Str./Tykkelse	veil. væskemengde	Temperatur TM6	Tid	Tips
Kjøtt	Grytekjøtt, storfe	400 g	3 × 3 cm	Ca. 300 g/3 dl	85 °C	7 timer	En kraftig saus av kraft kokt på storfekjøtt og mørkt øl som Guinness gir et velsmakende resultat.
	Kvernet oksekjøtt	600 g		Ca. 750 g/7,5 dl	98 °C	4 timer	Tilbered kjøttet i en klassisk tomat saus; en blanding av 1,5 dl rødvin, 2 dl storfekraft, 400 g hermetiske hakkede tomater, for å lage en bolognese saus. Denne oppskriften er mulig å tilberede uten BladeCover. (Knivdeksel)
	Bryst, storfe, uten ben	800 g	skåret i 8 biter	Ca. 700 – 800 g/ 7 – 8 dl	98 °C	4 t 30 min	Flott til en klassisk lapskaus eller gryterett laget med grønnsaker, i en blanding av rødvin og en god kjøttkraft.
	Lammebøg/skank	650 g	terninger, 4 × 4 cm	Ca. 450 – 500 g/ 4,5 – 5 dl	98 °C	6 timer	Mariner først i en karripasta og bruk kokosmelk for å lage en velsmakende lammekarri.
	Svinekjaker	500 g	4 × 100 – 120 g hver	Ca. 1500 g/1,5 l	95 °C	8 timer	Mariner først i litt olje og løk for et saftig resultat.
	Tynnribbe med svor	600 g	terninger, 3 × 9 cm	Ca. 750 g/7,5 dl	98 °C	4 timer	Tilberedes i grønnsakskraft. Brunnes på slutten av koketiden. Sil kraften, og tilsett krydder, kok risnudler i kraften, og server med svinekjøttet.
	Svinebøg/skank, utbenet og uten svor	800 g	terninger, 10 × 10 cm	Ca. 750 g/7,5 dl	98 °C	4 timer	Mariner kjøttet først før du tilbereder maten, for best resultat. Bruk kyllingkraft til å koke det i. På slutten av tilberedningstiden deler du opp kjøttet og tilsetter barbequesaus.
	Kjøttboller	500 g kjøttdeig, storfe, 10 % fett	30 g hver	Ca. 800 g/8 dl	98 °C	3 timer	Kjøttbollene kan langtidstilberedes i en klassisk tomat saus, av hakkede tomater fra boks.
	Andelår	2	Skinnet på, med ben, ca. 800 g i alt	Ca. 1100 g/10,2 l	98 °C	3 timer	Smaksett kyllingkraft med tørkede kirsebær, grønnsaker og laurbærblad for en deilig mør og veltilberedt and. Skjær det ferdige andekjøttet i strimler og server med plommesaus.
	Kyllinglår	700 – 800 g	4 × 180 g, 3 cm tykke	Ca. 700 g/7 dl	95 °C	3 t 30 min	En blanding av rød chili, rød paprika, tomat og kyllingbuljong er en god base for en stuing med kyllinglår.
	Kyllinglår, drumsticks	6		Ca. 650 g/6,5 dl	98 °C	3 timer	Ved å bruke en kinesisk inspirert saus av appelsinjuice, kyllingkraft, honning og soya blir det en velsmakende kyllingrett.
	Kalkunlår, uten skinn	650 g	terninger, 4 – 6 cm	Ca. 550 g/5,5 dl	95 °C	3 timer	Kan langtidstilberedes i kyllingbuljong med grønnsaker og serveres med sautert sopp med bacon.

Anbefalt koketid og temperatur

	Ingrediens	Mengde	Str./Tykkelse	Veil. væskemengde	Temperatur TM6	Tid	Tips
Aauet	Blekksprut-tentakler	500 – 800 g	2 – 3 cm tykke	Ca. 800 g/8 dl	80 °C	5 timer	Dekk med olivenolje for en smakfull konfitert blekksprut.
	Akkar	500 – 800 g	skåret i ringer, pluss tentakler	Ca. 800 g/8 dl	80 °C	5 timer	Langtidstilberedes i en kraftig tomatsaus.
	Tørkede kidneybønner, bløtlagt over natten	200 g drenet vekt		Ca. 560 g/5,6 dl	98 °C	4 timer	Bløtlegg bønnene over natten og hell ut bløtlegningsvannet. Kok bønnene raskt i 10 minutter, før du koker dem i en god tomatsaus, og tilsetter grønnsaker for å lage en velsmakende bønnegryte. Ikke erstatt kidneybønnene med andre bønner.
	Kikerter, bløtlagt over natten	200 g drenet vekt		560 g/5,6 dl væske, grønnsakbuljong, krydder, ½ dl olivenolje	98 °C	4 timer	Bløtlegg kikertene over natten og hell ut bløtlegningsvannet. Kok kikertene i en god tomatsaus, og tilsett grønnsaker for å lage en velsmakende gryte.
	Tørkede smørbonner, (butter beans) bløtlagt over natten	200 g drenet vekt		Ca. 560 g/5,6 dl	98 °C	4 timer	Bløtlegg bønnene over natten og hell ut bløtlegningsvannet. Kok bønnene raskt i 10 minutter, før du koker dem i en god tomatsaus, og tilsetter grønnsaker for å lage en velsmakende bønnegryte. Ikke erstatt smørbonnene med andre bønner.
	Rotgrønnsaker/gulerøtter, løk, selleri, søtpoteter	600 g	10 cm lange, Ø 2 cm	Ca. 1300 g/1,3 l/ 13 dl	85 °C	2 t 30 min	Kok i kylling- eller grønnsakskraft. Server grønnsakene i noe av kraften drysset med friske krydderurter. Kraften danner en velsmakende base for en god suppe.
	Butternut/ hokkaido-squash	700 g	skåret i skiver, 1 × 3 × 6 cm	Ca. 1200 g/12 dl	85 °C	4 timer	Surr squashbitene i en blanding av grønnsakskraft og miso til en velsmakende grønnsaksrett. Rør inn hakkede friske krydderurter før servering.
	Pærer, modne men faste	4 pærer a 180 g hver	hele, skrelte	Ca. 1100 g/11 dl	90 °C	4 timer	Kok dem i en vinsirup, og smak til med appelsinskall, kanelstang og stjerneanis.
	Ananas	500 g	6 deler, skåret på langs, 2 cm tykke	Ca. 800 g/8 dl	85 °C	2 timer	Kok dem i en sirup av vann og sukker, og smak til med chili og rom. Server ananasstykkene med sirupen og iskrem.
	Matepler/syrlige spiseepler	4 epler	halvert, skallet på	Ca. 1400 g/14 dl	95 °C	2 timer	Kok dem i en sirup av vann og sukker, og hold dem varme til servering. Velsmakende til frokost eller dessert.
	Nektariner/ ferskner, faste	400 g	4, halvert, skallet på	Ca. 1700 g/17 dl	95 °C	2 timer	Drypp honning over ved servering.

Merknader til sous vide-tabellen

- Tilsett 1 ss askorbinsyre eller 2 ss / 30 g sitronsaft i vannet for å unngå rust.
- Legg ikke posene i miksebollen før vannet allerede har nådd måltemperaturen.
- Oppvarming av vannet tar i gjennomsnitt 10–15 minutter. Mengden vann som er angitt i tabellen er en referanse, da dette avhenger av posenes volum. Posene må være helt dekket med vann, uten å overskride miksebollens maksimale fyllingsmerke (2,2 l).
- Hvis ingrediensene har forskjellig vekt eller tykkelse, må tidene justeres.
- Å steke kjøttet etter sous vide-matlagning vil gi god smak og gi ytterligere mattrygghet.

Sous vide asparges med posjerte egg

Egg blir perfekt posjert, stol på Sous vide-modusen for å posjere egg til aspargesen din.

Anbefalt koketid og temperatur

Vi anbefaler å bruke Thermomix sous-vide oppskrifter.
Hvis du bruker en annen oppskrift, sjekk tabellen for
tid og temperatur.

	Ingrediens	Mengde	Str./Tykkelse	Vann i mikseskålen	Antall poser	Temperatur	Tid	Tilberednings- resultat	Tips
Kjøtt	Biff av oksefilet eller slagside (Flank steak)	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g hver, 2,5 – 3 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	2	54 °C	1 t 30 min	medium-rare	Brun biffen i en panne på slutten av tilberedningstiden
						60 °C	1 t 30 min	medium	
						64 °C	1 t 30 min	gjennomstekt	
	Entrecote (kotelettkam av storfe)	900 g	2 × 450 g hver, 3 – 4 cm tykke (maks 14 cm lang)	Ca. 1300 g/1,3 l	2	58 °C	2 t 15 min	medium-rare	Brun dem i en panne på slutten av tilberedningstiden
						65 °C	1 t 45 min	medium	
						70 °C	1 t 30 min	gjennomstekt	
	Bryst av storfe (brisket)	600 – 800 g	skåret i 2 deler, 5 – 6 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	2	85 °C	12 timer	kjøttet faller fra hverandre	Mariner kjøttet før du tilbereder maten for å gi ekstra smak
	Kalvemedaljonger	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g hver, 2,5 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	2	64 °C	1 t 30 min	gjennomstekt	Brun dem i en panne på slutten av tilberedningstiden
	Lammekoteletter	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g hver, 2,5 cm tykke	Ca. 1800 g/1,8 l	2	58 °C	1 t 45 min	rosa	
	Indrefilet av svin	500 – 700 g	1 indrefilet, delt i to, Ø 5 cm	Ca. 1200 g/1,2 l	2	75 °C	1 timer	gjennomstekt	
	Svinekoteletter	700 g	2 svinekoteletter, 3,5 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	2	60 °C	2 t 30 min	gjennomstekt	Brun dem i en panne på slutten av tilberedningstiden
	Svinekjaker	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g hver	Ca. 1400 g/1,4 l	2	85 °C	8 timer	saftige og helt møre	
	Tynnribbe med svor	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g hver, 4,5 cm tykke	Ca. 1500 g/1,5 l	2	80 °C	7 timer	saftige og helt møre	
	Svinebog/skank, utbenet	800 g	skåret i to stykker, 4 – 5 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	2	85 °C	12 timer	kjøttet faller fra hverandre	Mariner kjøttet før du lager maten for å gi ekstra smak
	Andebryst	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g hver, 2,5 – 3 cm tykke	Ca. 1200 g/1,2 l	2	62 °C	1 t 30 min	rosa	Brun dem i en panne på slutten av tilberedningstiden
	Kyllingbryst	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g hver, 2 – 3 cm tykke	Ca. 1500 g/1,5 l	2	72 °C	1 t 30 min	gjennomstekt	Kok med skinn på og stek ved slutten av tilberedningen eller bare gni med en blanding av urter eller krydder
	Kyllinglår	700 – 750 g	4 × 180 g hver, 3 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	1 – 2	75 °C	1 timer	gjennomstekt	Hvis de er med skinn, bruner du dem i en panne etter ferdig tilberedning
	Kyllinglår/drumsticks, med skinn	600 g	4 × 150 g hver, 4 – 5 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	1 – 2	75 °C	1 t 15 min	gjennomstekt	Hvis de er med skinn, bruner du dem i en panne etter ferdig tilberedning

Anbefalt koketid og temperatur

	Ingrediens	Mengde	Str./Tykkelse	Vann i mikseskålen	Antall poser	Temperatur	Tid	Tilberednings- resultat	Tips
<i>Fisk / sjømat</i>	Fisk, mager (breiflabb/kolmule/torsk)	800 g	4 × 200 g hver, 2 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	2	60 °C	1 timer	gjennomkokt	Fisk for sous vide-oppskrifter må være av sashimi-kvalitet, dvs. egnet for å bli spist rå, eller må ha vært frosset ved minst – 20 ° C i minst 24 ti er. Vi anbefaler å kjøpe frossen fisk eller sjømat til sous vide-matlagning. Tin dem opp før matlagningen.
	Fisk, fet (laks, ørret, med eller uten skinn)	600 g	4 × 150 g hver, 3 cm tykke	Ca. 1450 g/1,45 l	2	55 °C	45 min	medium	
	Reker, pillet, middels størrelse	350 – 380 g	24 reker, 15 g hver	Ca. 1500 g/1,5 l	2	62 °C	30 min	gjennomkokt	
	Reker, pillet og rensset, stor størrelse	480 – 500 g	16 reker, 30 g hver	Ca. 1660 g/1,66 l	2	70 °C	20 min	gjennomkokt	
	Blekksprut-tentakler	500 – 800 g	2 – 2,5 cm tykke	Ca. 1400 g/1,4 l	1 – 2	82 °C	7 timer	saftige og møre	Bruk fersk eller opptint blekksprut. Frossen blekksprut vil gi en mør tekstur. Fryseprosessen gagnar blekkspruten, fordi kjøttet vil møre mens det tiner.
<i>Egg</i>	Posjerte egg	4 – 6	egg str. M (53 – 63 g hver)	Ca. 1400 g/1,4 l	0	72 °C	– 20 min	myk eggeplomme	Hvert egg (uten skall) pakkes inn i smurt plastfolie som lukkes som en pose med kjøkkensnor, klem ut så mye luft som mulig.
	Onsen-egg (Onsen tamago, lav temperatur, egg i skall)	6	egg str. M (53 – 63 g hver)	Ca. 1850 g/1,85 l	0	65 °C	45 min	kremet eggehvite, myk eggeplomme	Legg hele egg i kokekurven. Etter koketiden har gått, må de straks avkjøles i isvann.
<i>Rotgrønnsaker</i>	Gulrøtter	300 – 600 g	15 cm lange, Ø 2 cm	Ca. 1500 g/1,5 l	1 – 2	85 °C	45 min		Stek på slutten av tilberedningstiden i et par minutter for å glasere dem i sin egen væske.
	Rødbeter	600 g	Ø 4 – 5 cm hver	Ca. 1300 g/1,3 l	1	85 °C	3 timer		Halver større røtter

Anbefalt koketid og temperatur

	Ingrediens	Mengde	Str./Tykkelse	Vann i mikseskålen	Antall poser	Temperatur	Tid	Tilberednings- resultat	Tips
<i>Grønnsaker, myke</i>	Grønne bønner, ferske	300 – 600 g	vanlige eller flate	Ca. 1500 g/1,5 l	1 – 2	85°C	45 min		For å tilberede grønnsakene, skal du bare krydre med salt, friskmalt pepper og ferske aromatiske krydderurter. Tilsett olivenolje eller smør i posen før du lager dette gode tilbehøret.
	Sopp	250 g	Ø 3 – 5 cm	Ca. 1500 g/1,5 l	1 – 2	59°C	1 timer		
	Auberginer	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, hver skåret i 1,5 – 2 cm skiver	Ca. 1500 g/1,5 l	1 – 2	85°C	2 timer		Grill dem på slutten av tilberedningstiden for å oppnå røksmak.
	Asparges	500 g	Ø 1,5 cm	Ca. 1500 g/1,5 l	1 – 2	82°C	15 min		Nydelig å servere med sous vide-posjerte egg.
<i>Fast frukt</i>	Pærer, modne	600 g	4 × 150 g hver, halverte	Ca. 1600 g/1,6 l	2	80°C	1 t 30 min		For å lage en annen vri kan du smake til med krydder og / eller tilsette litt drikke, for eksempel en søt vin, rom eller fruktjuice. Server med iskrem eller vaniljesaus.
	Ananas	400 g	4 skiver × 100 g hver, 2 cm tykke	Ca. 1500 g/1,5 l	1	85°C	45 min		Se tips for modne pærer.
<i>Myk frukt</i>	Aprikoser	300 – 350 g	3, halverte, Ø 5 cm	Ca. 1400 g/1,4 l	1	80°C	1 timer		Se tips for modne pærer.
	Bananer	400 g	4 × 100 g hver, Ø 3 cm	Ca. 1500 g/1,5 l	1	68°C	20 min		Se tips for modne pærer.

Merknader til skrelletabell

- Hvis grønnsaker har stygge mørke flekker eller prikker, må du fjerne dem før eller etter skrellingen.
- Skyll de skrelte grønnsakene, og gjenbruk vannet til å vanne planter med.
- Bruk gulrøtter med jevn størrelse og tykkelse når du skreller gulrøtter.
- Noen grønnsaker kan ikke skrelles med skrelleren, som for eksempel kokte eller frosne grønnsaker, grønnsaker med tykt skall som for eksempel søtpoteter og grønnsaker med veldig tynt skall, som for eksempel tomater.
- Alternativt kan skrelleren brukes til å kun skrubbe poteter, slik at skallet beholdes. Bruk hastighet 4 og kortere tid (se tabell).



Anbefalt skrelletid og hastighet

Ingredienser	Totalt	Maks totalvekt	Størrelse / tykkelse	Mengde vann	Tid	Hastighet
Poteter	Helt skrelt	800 g	Legges i gjennom åpningen i lokket	600 g	4 min	4
Poteter	Skrubbet Halvt skrelt	800 g	Legges i gjennom åpningen i lokket	600 g	3 min	4
Nypoteter (tynt skall)	Skrelt	800 g	Legges i gjennom åpningen i lokket	600 g	4 min	4

Avtrykk

Prosjektleder

Edith Pouchard, *Vorwerk International*

VP Digital

Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

Oppskriftsvirksomhe

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

Oppskriftutvikling

Andrea Aloe, *Katarzyna Sykalo, Phuong Nguyen, Britta Arnold and Mari-Bel Giorno, Vorwerk International*

Isabelle Phillion, *Amédé Vicet, Pauline Brunet and Bénédicte Grépinet, Vorwerk Frankrike*

Katarzyna Sieradz, *Martyna Sobka and Agata Kubica, Vorwerk Polen*

Redaksjonelt team

Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*

Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*

Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, Storbritannia*

Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*

Irmgard Buth, *Food consultant, Tyskland*

Ressurstabeller

Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, Storbritannia*

Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*

Evelin Guder, *Consultant, Tyskland*

Ernæringsmessige verdier

Angelika Ilies, *Ekstern konsulent, Tyskland*

Oppskriftsfotografering og styling

Premier Picture Films, *XYZ Studio, Lisbon*

António Nascimento, *Fotograf*

Ana Trancoso, *art director*

Carla Cardoso, *rekvisittstylist*

Conceição Coelho, *matstylist*

Denise Costa, *matstylist assistent*

Konsept/design

Lichten, *Hamburg, Tyskland*

Oppsett/Typesetting

Effizienta oHG, *Munich, Tyskland*

Utgave/Publisering

2. utgave, juli 2021

Redaktør

Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39

CH-8832 Wollerau, Sveits

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

Copyright 2021 av Vorwerk
International & Co. KmG

Tekst, design, fotografering, illustrasjoner av Vorwerk International & Co. KmG., Sveits. Alle rettigheter forbeholdt.

Denne publikasjonen kan ikke - helt eller delvis - reproduseres, lagres i et hentesystem, som innspilling eller på annen måte, uten forutgående tillatelse fra Vorwerk International & Co. KmG.



