

thermomix

Késburkolat és hámozó Használati útmutató

VORWERK





Bevezetés – Késburkolat és hámozó használati útmutató

A Thermomix® évtizedek óta megkönnyíti az ételkészítést a családok számára szerte a világon. A késburkolat sous vide főzőedénnyé és lassúfőzővé alakítja a Thermomix®-et, így tovább segíti a konyhai mindennapokat.

A hámozó funkcióval kiegészített késburkolat segítségével sokkal kevesebb időt vesz igénybe az ételek előkészítése, így Önnek több ideje marad más dolgokra. Hazatérés után máris pihenhet a kanapén, olvashat vagy játszhat a gyerekekkel, miközben a Thermomix® elkészíti Önnek az ételt.

A Thermomix® plusz funkciói segítségével időt spórolhat. Ha előre akar főzni, a sous vide főzés és a lassú főzés tökéletes módszert kínálnak erre. Az omlós ételek megvárják, amíg családja vagy vendégei készen nem állnak az étkezésre - de sosem főnek túl. Ami a hámozót illeti, segítségével szabad és tiszta kézzel vághat bele bármi másba. A Thermomix®-nek köszönhetően a főzés többé nem jár fáradtsággal!

Bevezetés a lassú főzésbe

A lassú főzéssel készült étel kellemes illata,
a gazdag ízek és a tápláló vacsora ígérete az otthon egyik
legfontosabb kényelmét jelenti.

A lassú főzés receptjei könnyedén előkészíthetőek, de lassan
főnek, így leveszik a terhet a válláról az ételkészítéssel
kapcsolatban. Ez különösen jól jön egy sűrű hétköznapon
vagy hétvégén, hiszen így fáradság nélkül főzhet családtagjainak
és barátainak. Időben készítsen elő mindent és kezdje el a
lassú főzést igénylő receptet, hogy az étkezésig ne csak a
konyhában töltsen az idejét.

A kevésbé omlós, keményebb húsdarabok nem száradnak ki
és porhanyóssá válnak a Thermomix®-ben végzett lassú főzés
után. A késburkolatnak köszönhetően ezek a finom falatok
nem érintkeznek közvetlenül a keverőkés pengéivel és nem
sérülnek meg a kíméletes keverés során.

Lassan
főtt sertéshús
tésztával

A tésztát a főzőlében
főzzük meg.

Útmutató a lassú főzéshez



Helyezze be a késburkolatot.

Az egyenletes főzés érdekében a darabokat nagyjából azonos méretűre és vastagságúra vágja. Fűszerezze vagy pácolja be a darabokat. Lassú főzés előtt vágja le a húsról a zsírt. Amikor lassú főzéssel készíti el a húst, a megolvadt zsír az edényben marad, ezért jobb, ha előre levágja róla. A zsír eltávolításával egészségesebb, de így is ízletes lesz az étel.

Az útmutatás szerint helyezze a késburkolatot a keverőedénybe. Az előkészített összetevőket helyezze el egyenletesen a keverőedényben a késburkolat felett.

Az ízesítőszereket, például fűszereket, aromákat és egyéb összetevőket a főzés elején adja hozzá.

Annyi folyadékot - például húslevest, alaplevet vagy mártást - adjon hozzá, hogy az ellepje az összetevőket, de az összetevők ne merüljenek el benne.

Ne feledje, hogy lassú főzés esetén nem csökken a folyadékmennyiség, mint más módszereknél, ezért ne töltse túl a keverőedényt.

A recept szerint állítsa be a hőmérsékletet, és kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

A tésztát és a rizst a főzés végén adja hozzá, és a szokásos módon főzze meg.

A rövid főzési időt igénylő friss alapanyagokat, például spenótot, brokkolit, borsót és cukkinit, valamint a friss fűszereket a végén adja az ételhez. A főzés végén keverje hozzá a tejet, tejfölt és krémsajtot is, hogy megőrizze a megfelelő állagukat.

Mártás sűrítése lassú főzés során:

- A főzés elején adjon hozzá 10 g lisztet, és várja meg, hogy a főzés során besűrűsödjön.
- Készítsen pépet 15 g kukoricalisztból és 15 g hideg vízből, a főzés végén adja hozzá, majd forralja fel, hogy besűrűsödjön.
- Sűrítse paradicsompürével.
- A mérőpohár nélkül sűrítse a szósz 10 percig/Varoma/1-es fokozat beállítás mellett.



Sous vide marhahús steak

A sous vide üzemmóddal
minden alkalommal
tökéletes steak
készíthet.



Bevezetés a sous vide főzésbe

A Sous vide (szuvidálás) olyan főzési eljárás, melynek során az ételeket légmentesen lezárt tasakokban vízfürdőbe helyezzük, és ott pontosan beállított hőmérsékleten, állandó, óvatos kavargatás mellett főzzük meg. A sous vide főzés a következetes, kiváló minőségű eredményének köszönhetően az egész világon egyaránt népszerű a séfek és az otthoni szakácsok körében. Az ételeket lezárt tasakban főzik, amely bent tart minden ízt és tápanyagot.

A keverőtálba helyezett késburkolattal a Thermomix® pontos hőmérsékletre melegíti a vízfürdőt. A felhasználó egy vákuum zsákba helyezi az összetevőket, majd azt vákuum-zárással lezárja és a keverőedénybe teszi. Az ételt az egyenletes főzés érdekében finoman keveri a keverőkés, amellyel a késburkolatnak köszönhetően nem érintkezik közvetlenül.

A sous vide technika abban különbözik a többi főzési technikától, hogy az étel pontosan ugyanolyan hőmérsékletet ér el, mint a víz - ez pedig éppen az étel szerkezetének megváltoztatásához szükséges hőmérséklet. A keverőedény a teljes főzési idő alatt megtartja a pontos hőmérsékletet, így finoman főzi meg az összetevőket. A kíméletes sous vide főzési mód ezért ideális a hőmérsékletre érzékeny ételek, például a hal vagy a steak készítéséhez, mivel nagyon alacsony a túlfőzés veszélye. A Thermomix® pontos hőmérséklet-szabályozása miatt tökéletesen alkalmas a sous vide főzésre.

Útmutatás – sous vide főzés

A szuvidálás előkészítéséhez az ételt egy légmentesen záródó tasakba zárjuk. Két módszer van erre: a vákuumcsomagolás és a vízbe merítés. Ezeket az alábbi oldalon ismertetjük. A sous vide tasakok olyan anyagból készülnek, amelyben biztonságosan melegíthető az étel. A polietilén szendvics-zacsok nem alkalmasak

erre. Egy közepes méretű ételtasak a használati útmutató összes receptjének elkészítéséhez megfelelő. Ha a vízbe merítéses módszert választja, cipzáras tasakot használjon. Ha pácban szeretné elkészíteni sous vide receptjeit, válassza a vízbemerítéses módszert.



Előkészítés

Vágja a darabokat nagyjából azonos méretűre és vastagságúra. Fűszerezze az ételt, majd tegye a zacskóba. Helyezze az ételt a minél laposabban a zsákba, és nyomjon ki belőle annyi levegőt, amennyit csak tud.

Vákuumcsomagolás

Ügyeljen arra, hogy a töltéskor a tasak nyílásának belső része tiszta maradjon, és jól lezáródjon. A gyártó utasításainak megfelelően helyezze a nyílást a vákuumcsomagoló gépbe. Végezze el a vákuumzárást, majd vegye ki a tasakot a csomagoló gépből. Ellenőrizze, hogy tökéletesen lezáródott-e.

Vízbe merítéses módszer

Töltsön vizet a mosogatóba vagy egy nagy tálba. Tegye az ételt egy cipzáras zacskóba, hogy lezárja a nyílást. Hagyjon nyitva kb. 3 cm rést a tömítésben. Engedje le a zsákot a vízbe, a nyílással a tetején. A víz kiszorítja a levegőt a zsákból. Folytassa addig, amíg a zsák nyílása nincs a vízben, és közvetlenül a víz alá merítése előtt zárja le teljesen a zsákot.

Főzés

Az útmutatás szerint helyezze a késburkolatot az edénybe. A víz felmelegítése előtt helyezze az előkészített és lezárt tasako(ka)t a keverőtálba, úgy, hogy ellepje őket a víz (figyeljen arra, hogy a víz mennyisége ne haladja meg a maximális 2,2 litert). Vegye ki a tasakokat, és tegye félre őket, amíg felmelegíti a vizet.

Állítsa be a kívánt hőmérsékletet.

Miután a víz felmelegedett, óvatosan tegye az előkészített tasakokat a keverőtálba és főzze meg őket. Győződjön meg arról, hogy a tasakokat a főzés időtartama alatt teljesen ellepje a víz. Két zsák egyidejű főzéséhez győződjön meg arról, hogy mindkettőt teljesen ellepi a víz a keverőedényben.

Javasoljuk, hogy egy hasonló Thermomix® receptet kövessen, vagy használja a táblázatban megadott vízmennyiséget és hőmérsékletet (ld. 26 – 31. oldal).



Tálalás

Egy ételfogó csipesszel óvatosan távolítsa el a tasako(ka)t és tálalja fel az ételt. A legtöbb szuvidált étel azonnal fogyasztható. Ha szeretné megpirítani az ételt, először szárítsa meg a külsejét amennyire lehet. Eközben melegítsen fel egy

vastag aljú, száraz serpenyőt a megfelelő hőmérsékletre. A pirítást nagyon gyorsan végezze, hogy a hús vagy a hal belső hőmérséklete ne emelkedjen meg. A pirítás ropogós felületet eredményez és enyhén sült ízt ad.



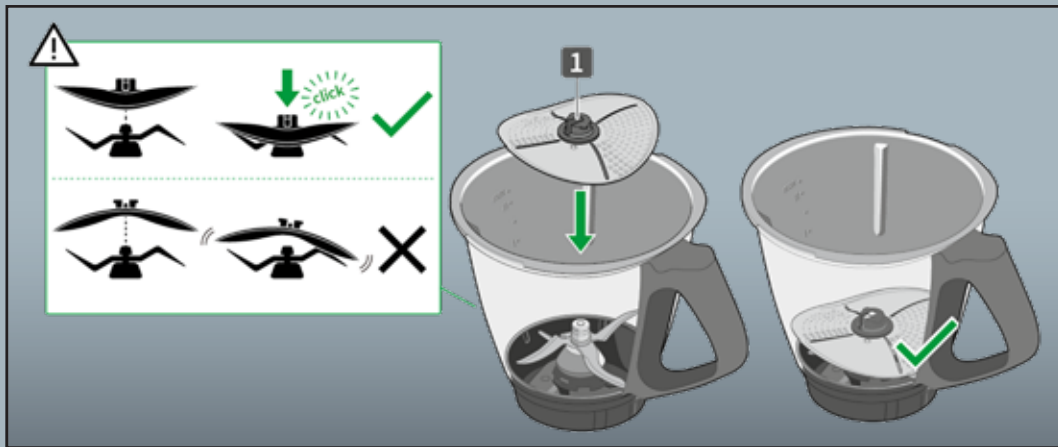
Bevezetés – a Hámozó

A főzés még élvezetesebb, ha nem jár felhajtással vagy stresszel. Itt jön a Thermomix®. A hámozóval még a zöldséghámozás is egyszerűvé válik, így még több ideje, a konyhában pedig több helye marad. A hámozó tiszta és hatékony módon hámozza meg a burgonyát, a répát és a retket, és nem hagy maga mögött elvágott kezeket vagy rendetlenséget a pulton.

Útmutatás – a Hámozóhoz

Helyezze a Késburkolat és hámozót a késre, ügyelve arra, hogy a hámozó 2 magasabb oldala a magasabban elhelyezett pengék tetején legyen (így a Késburkolat és hámozó 4 rése egy vonalba kerül a kés 4 élével- lásd illusztráció).

Nyomja le Késburkolat és hámozót, hogy rögzítse a késhez. Ellenőrizze a, hogy a helyen van-e a hámozó. Helyes elhelyezés esetén enyhe ellenállás lesz az eltávolításakor, nem válik le közvetlenül.

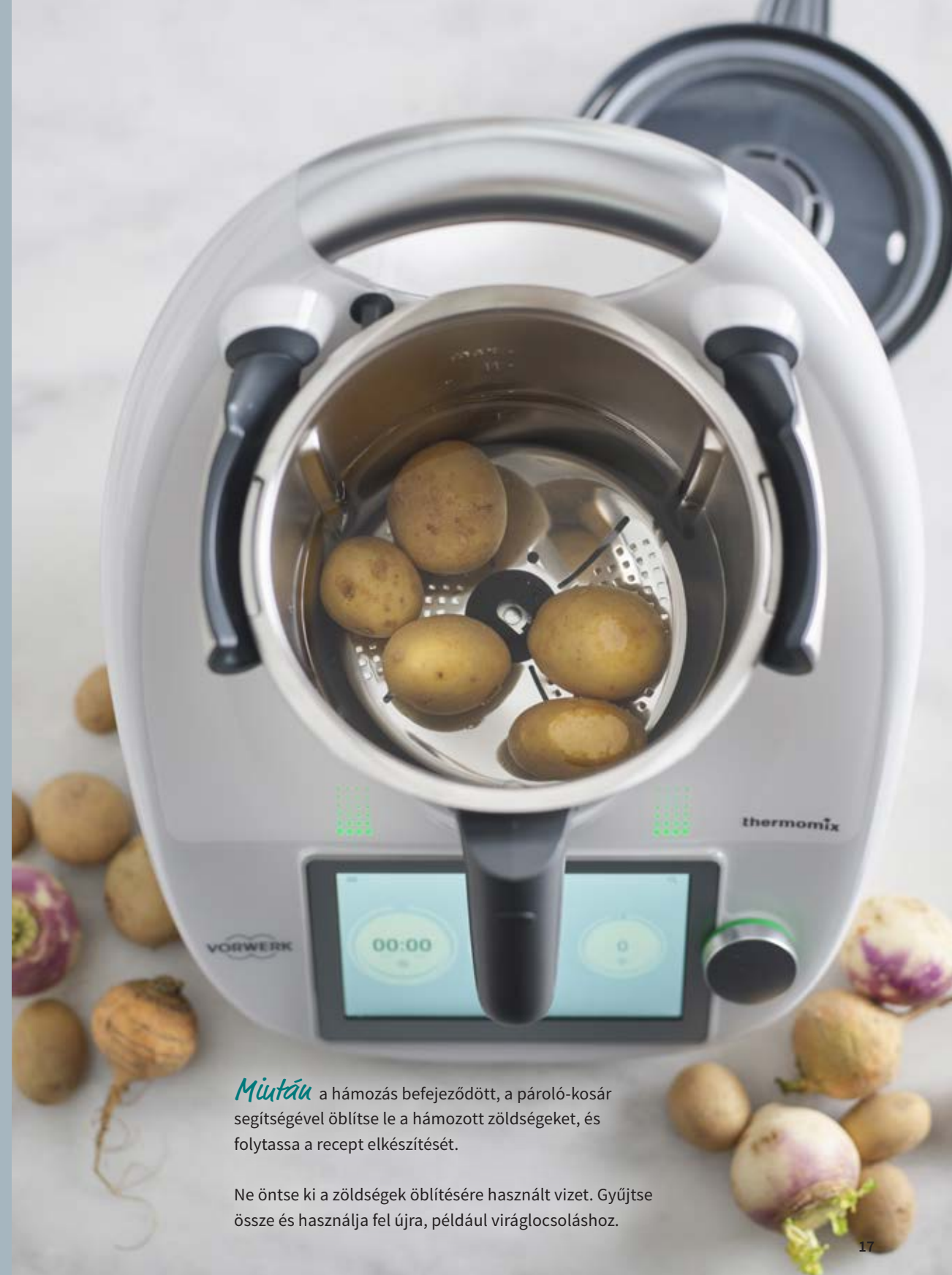


Tegye a keverőtálba a recepthez szükséges mennyiségű hámozatlan zöldséget, de egyszerre legfeljebb 800 g-ot.

A legjobb eredmény elérése érdekében válasszon hasonló méretű zöldségeket. A nagyobb zöldségeket vágja kisebb darabokra.

A zöldség mennyiségétől függetlenül mindig adjon hozzá 600 g vizet. A TM6 esetében helyezze fel a fedelet és a mérőpoharat majd indítsa el a programot.

A TM5 esetében helyezze fel a fedelet és a mérőpohár helyett tegye a párolókosarat a fedélre majd **hámozza 4p/4-es fokozaton**.



Miután a hámozás befejeződött, a pároló-kosár segítségével öblítse le a hámozott zöldségeket, és folytassa a recept elkészítését.

Ne öntse ki a zöldségek öblítésére használt vizet. Gyűjtse össze és használja fel újra, például viráglocsoláshoz.

Megjegyzések a lassú főzési táblázathoz

- Adjon a receptjeihez bármilyen savas összetevőt, például citromlevet, paradicsomot vagy ecetet, hogy megvédje a keverőedényt a rozsdától.
- A táblázatban feltüntetett folyadékmennyiség csak útmutatás. A lassú főzés esetében nincs szükség annyi folyadékra, mint más módszereknél, mert semmi sem párolog el.
- Vegye figyelembe a maximális töltési jelet, amely 2,2 liternél található.
- Legfeljebb 800 g húst használjon.
- Győződjön meg arról, hogy a vesebab és más hüvelyesek biztonságosan fogyaszthatók. Ehhez először forralja őket 100°C-on legalább 10 percig, és csak ezután kezdje meg a lassú főzést.
- Ha az összetevők súlya vagy vastagsága eltérő, a főzési időt módosítani kell.

Lassan főtt ananász

Édes és sós – a lassú főzési módban különféle összetevők széles skálája készíthető el. Merítsen ihletet!

Ajánlott főzési idő és hőmérséklet

	Összetevő	Mennyiség	Méret/vastagság	Folyadékmennyiség útmutató	Hőmérséklet TM6	Idő	Tippek
Hús	Pörkölt steak	400 g	3 cm × 3 cm	Kb. 300 g	85 °C	7 óra	Az egytálételhez ízletes, gazdag szósz készíthető marha alapléből és barna stout sörből, például Guinnessből.
	Darált marhahús	600 g		Kb. 750 g	98 °C	4 óra	Készítsen bolognai szósz: főzze meg a marhahúst klasszikus paradicsomszósz, 150 g vörösbort, 200 g marha alaplé, 400 g apróra vágott paradicsomkonzerv keverékében. Ez a recept a késburkolat nélkül is elkészíthető.
	Marhaborda csont nélkül	800 g	8 darabra vágva	Kb. 700 – 800 g	98 °C	4 óra 30 perc	Nagyszerű egy zöldségekkel készült, vörösbort és gazdag hús alaplé keverékében főtt klasszikus pörkölt.
	Báránylapocka	650 g	4 × 4 cm-es kockákra vágva	Kb. 450 – 500 g	98 °C	6 óra	Először pácolja be curry pasztával, majd készítsen nagyszerű bárány curry-t kókusztejjel.
	Sertés pofa	500 g	4 db 100 – 120 g-os szelet	Kb. 1500 g	95 °C	8 óra	A zamatos eredményért először olajos-hagymás páccal pácolja be.
	Bőrös sertés hasaalja-szalonna	600 g	3 × 9 cm-es kockákra vágva	Kb. 750 g	98 °C	4 óra	Zöldséglevesben főzze. A főzési idő végén pirítsa meg. Szűrje le a főzőlevest, adjon hozzá fűszereket, és főzze benne a rizstésztát. A tésztát és a húslevest a sertéshússal tálaljuk.
	Csont nélküli sertés lapocka bőr nélkül	800 g	10 × 10 cm-es kockákra vágva	Kb. 750 g	98 °C	4 óra	A legjobb eredményért főzés előtt pácolja be. Csirke alaplében főzze. A főzés végén aprítsa fel a húst, és forgassa meg BBQ-szószban.
	Húsgombóc	500 g 10%-os zsírtartalmú darált marhahús	Egyenként 30 g	Kb. 800 g	98 °C	3 óra	A húsgombóc apróra vágott konzervparadicsomból készült klasszikus paradicsomszószban lassú főzéssel is elkészíthető.
	Kacsacomb	2	Bőrös, csontos, összesen kb. 800 g	Kb. 1100 g	98 °C	3 óra	Az ízletes, porhanyós főtt kacsához a csirke alaplé szárított cseresznyével, zöldségekkel és babérlevéllel ízesítse. A főtt kacsát felaprítva, szilvamártással tálalja.
	Csirke felsőcomb	700 – 800 g	4 db 180 g-os, 3 cm vastagságú szelet	Kb. 700 g	95 °C	3 óra 30 perc	A piros csilipaprika, pirospaprika, paradicsom és csirke alaplé keveréke jó alap a csirkecomb-pörkölt.
	Csirke alsócomb	6		Kb. 650 g	98 °C	3 óra	Egy egyszerű narancslé, alaplé, méz és szójaszósz szósz különleges csomagot varázsolja a csirkét.
	Pulykacomb, bőr nélküli	650 g	4 – 6 cm méretű kockákra vágva	Kb. 550 g	95 °C	3 óra	Lassú főzéshez készítse zöldséges csirke alaplében, szalonnás párolt gombával tálalva.

Ajánlott főzési idő és hőmérséklet

	Összetevő	Mennyiség	Méret/vastagság	Folyadékmennyiség útmutató	Hőmérséklet TM6	Idő	Tippek
Egyéb	Polip csápok	500 – 800 g	2 – 3 cm vastag	Kb. 800 g	80 °C	5 óra	Olívaolajjal leöntve ízletes confit polipot készíthet.
	Tintahal	500 – 800 g	karikákra vágva, plusz a csápok	Kb. 800 g	80 °C	5 óra	Lassan főzze gazdag paradicsomszószban.
	Szárított haricot bab, egy éjszakán át áztatva	200 g száraz súly		Kb. 560 g	98 °C	4 óra	Áztassa be éjszakára, majd öntse le róla a vizet. Főzze 10 percre lobogó vízben. Gazdag paradicsomszószban zöldségekkel főzve ízletes egytálétel az eredmény. Ne helyettesítse vesebabbal.
	Csicseriborsó, egy éjszakán át áztatva	200 g száraz súly		560 g folyadék, zöldség alaplé, fűszerezés, olívaolaj 50 ml	98 °C	4 óra	A főzés előtt áztassa be éjszakára. Gazdag paradicsomszószban zöldségekkel főzve ízletes egytálétel az eredmény.
	Szárított vajbab, egy éjszakán át áztatva	200 g száraz súly		Kb. 560 g	98 °C	4 óra	Áztassa be éjszakára, majd öntse le róla a vizet. Főzze 10 percre lobogó vízben. Gazdag paradicsomszószban zöldségekkel főzve ízletes egytálétel az eredmény. Ne helyettesítse vesebabbal.
	Gyökérzöldségek - sárgarépa, hagyma, zeller, édesburgonya	600 g	10 cm hosszú, 2 cm átmérőjű darabok	Kb. 1300 g	85 °C	2 óra 30 perc	Csirke- vagy zöldség alaplében főzze. Tálalja a zöldségeket a főzőfolyadék egy részében, amelyet friss fűszernövényekkel szórt meg. A főzőléből ízletes levesalap készíthető.
	Sütőtök/hokkaido tök	700 g	1 cm × 3 cm × 6 cm méretű szeletekre vágva	Kb. 1200 g	85 °C	4 óra	Ízletes zöldségétel készítéséhez párolja a tökdarabokat zöldség és miso alaplé keverékében. Tálalás előtt keverjen hozzá apróra vágott friss fűszernövényeket.
	Érett, de még kemény körte	4 × 180 g súlyú körte	egészben, hámozva	Kb. 1100 g	90 °C	4 óra	Főzze borszírupban, ízesítse narancshéjjal, fahéjrúddal és csillagánizssal.
	Ananász	500 g	6 cikk, hosszában felvágva, a szélén 2 cm vastag	Kb. 800 g	85 °C	2 óra	Szírupban főzze, ízesítse chilivel és rummal. Tálalja a sziruppal és jégkrémekkel.
	Savanyú étkezési alma	4 alma	félbe vágva, héjával	Kb. 1400 g	95 °C	2 óra	Szírupban főzze, és tálalásig tartsa benne. Reggelire és desszertnek is finom.
	Nektarin / őszibarack, kemény	400 g	4 db félbe vágva, héjával	Kb. 1700 g	95 °C	2 óra	Szírupban főzze és tálaláskor locsolja meg mézzel.

Megjegyzések a sous vide táblázathoz

- A rozsdásodás megelőzése érdekében adjon 1 evőkanál aszkorbinsavat vagy 30 g citromlevet a vízhez.
- Csak akkor tegye a tasakokat a keverőtálba, ha a víz már elérte a célhőmérsékletet.
- A víz felmelegítése átlagosan 10 – 15 percet vesz igénybe. A táblázatban feltüntetett vízmennyiség tájékoztatásként szolgál, a tasakok térfogatától függ. Fontos, hogy a víz teljesen ellepje a tasakokat, de ne lépje túl a keverőtálban látható maximális folyadékmennyiség jelet (2,2 l).
- Ha az összetevők súlya vagy vastagsága eltérő, a főzési időt módosítani kell.
- A hús a sous vide főzést követő piritással ízletesebb lesz, és ez élelmiszer-biztonsági szempontból is ajánlott.

Szuvidált spárga buggyantott tojással

A sous vide főzés
segítségével tökéletes
buggyantott
tojást készíthet a
spárgához.

Ajánlott főzési idő és hőmérséklet

Javasoljuk a Thermomix sous-vide receptek használatát.
 Ha nem Thermomix® receptet követ, nézze meg az alábbi táblázatot az időkről és a hőmérsékletről.

	Összetevő	Teljes	Méret/vastagság	Víz a keverőtálban	Tasakok száma	Hőfok	Idő	Főzési eredmény	Tippek
Hús	Marha béiszin steak / hasaalja steak	720 – 800 g	4 db 180 – 200 g-os, 2,5 – 3 cm vastagságú szelet	Kb. 1400 g	2	54 °C	1 óra 30 perc	közepesen átsült-véres	A főzési idő végén pirítsa meg serpenyőben
						60 °C	1 óra 30 perc	közepesen átsült	
						64 °C	1 óra 30 perc	teljesen átsült	
	Marhaborda csont nélkül	900 g	2 db 450 g-os, 3 – 4 cm vastagságú szelet (max. 14 cm hosszú)	Kb. 1300 g	2	58 °C	2 óra 15 perc	közepesen átsült-véres	A főzési idő végén pirítsa meg serpenyőben
						65 °C	1 óra 45 perc	közepesen átsült	
						70 °C	1 óra 30 perc	teljesen átsült	
	Marhahús szeggy	600 – 800 g	2 db, egyenként 5 – 6 cm vastag szeletre vágva	Kb. 1400 g	2	85 °C	12 óra	teljesen átsült és puha	Még ízletesebbé teheti, ha főzés előtt bepácolja.
	Borjú szűzérme	650 – 800 g	8 db 80 – 100 g-os, 2,5 cm vastagságú szelet	Kb. 1400 g	2	64 °C	1 óra 30 perc	teljesen átsült	A főzési idő végén pirítsa meg serpenyőben
	Bárányborda	240 – 320 g	4 db 60 – 80 g-os, 2,5 cm vastagságú szelet	Kb. 1800 g	2	58 °C	1 óra 45 perc	rózsaszín	
	Sertés szűzpecsenye	500 – 700 g	1 szűzpecsenye 2 darabra vágva, átmérő: 5 cm	Kb. 1200 g	2	75 °C	1 óra	teljesen átsült	
	Sertésborda	700 g	2 db 3,5 cm vastagságú sertésborda	Kb. 1400 g	2	60 °C	2 óra 30 perc	teljesen átsült	A főzési idő végén pirítsa meg serpenyőben
	Sertés pofa	650 – 800 g	8 db 80 – 100 g-os szelet	Kb. 1400 g	2	85 °C	8 óra	zamatos és puha	
	Bőrös sertés hasaalja-szalonna	500 – 600 g	2 db 250 – 300 g-os, 4,5 cm vastagságú szelet	Kb. 1500 g	2	80 °C	7 óra	zamatos és puha	
	Sertéslapocka csont nélkül	800 g	2 részre vágva, 4 – 5 cm vastag	Kb. 1400 g	2	85 °C	12 óra	teljesen átsült és puha	Még ízletesebbé teheti, ha főzés előtt bepácolja.
	Kacsamell	500 – 600 g	2 db 250 – 300 g-os, 2,5 – 3 cm vastagságú szelet	Kb. 1200 g	2	62 °C	1 óra 30 perc	rózsaszín	A főzési idő végén pirítsa meg serpenyőben
	Kacsamell	500 – 600 g	2 db 250 – 300 g-os, 2 – 3 cm vastagságú szelet	Kb. 1500 g	2	72 °C	1 óra 30 perc	teljesen átsült	Bőrrel főzze, és a főzés végén pirítsa meg, vagy csak dörzsölje be fűszernövények vagy fűszerek keverékével
	Csirke felsőcomb	700 – 750 g	4 db 180 g-os, 3 cm vastagságú szelet	Kb. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 óra	teljesen átsült	A bőrös csirkecombot a főzés befejezése után egy serpenyőben pirítsa meg
	Csirke alsócomb, bőrös	600 g	4 db 150 g-os, 4 – 5 cm vastagságú szelet	Kb. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 óra 15 perc	teljesen átsült	A bőrös csirkecombot a főzés befejezése után egy serpenyőben pirítsa meg

Ajánlott főzési idő és hőmérséklet

	Összetevő	Teljes	Méret/vastagság	Víz a keverőtálban	Tasakok száma	Hőfok	Idő	Főzési eredmény	Tippek
<i>Hal/Tenger gyümölcsei</i>	Hal, sovány	800 g	4 db 200 g-os, 2 cm vastagságú szelet	Kb. 1400 g	2	60 °C	1 óra	kész	A sous vide főzéshez a halaknak sashimi minőségűeknek, azaz nyers fogyasztásra alkalmasak kell lenniük, vagy a felhasználás előtt legalább 24 órán át legalább -20°C-on fagyasztva kell tárolni őket. Javasoljuk, hogy a sous vide főzéshez fagyasztott halat vagy tenger gyümölcseit vásároljon. Főzés előtt olvassza ki.
	Zsíros hal (lazac, bõrrel vagy anélkül)	600 g	4 db 150 g-os, 3 cm vastagságú szelet	Kb. 1450 g	2	55 °C	45 perc	közepesen átsült	
	Garnélarák, hámozott, közepes méretű	350 – 380 g	24 db, egyenként 15 g	Kb. 1500 g	2	62 °C	30 perc	kész	
	Hámozott, tisztított garnélarák, nagy méretű	480 – 500 g	16 db, egyenként 30 g	Kb. 1660 g	2	70 °C	20 perc	kész	
	Polip csápok	500 – 800 g	2 – 2,5 cm vastag	Kb. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 óra	lédús és puha	Használjon friss vagy kiolvasztott polipot. A fagyasztott polip használata puhább textúrát eredményez. A polip esetében előnyös a fagyasztási folyamat, mivel a hús felengedés közben megpuhul.
<i>Tojás</i>	Buggyantott tojás	4 – 6	M méretű tojás (egyenként 53 – 63 g)	Kb. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 perc	lágú tojássárgája	Csomagolja a tojásokat héj nélkül olajozott frissentartó fóliába, zárja le konyhai zsinórral, és távolítsa el a lehető legtöbb levegőt.
	Onsen-tojás (alacsony hőmérsékleten főtt héjas tojás)	6	M méretű tojás (egyenként 53 – 63 g)	Kb. 1850 g	0	65 °C	45 perc	folyós tojásfehérje, lágú tojássárgája	Helyezze az egész tojásokat a főzőkosárba. A főzési idő letelte után azonnal hűtse le jeges fürdőben.
<i>Gyökérzöldségek</i>	Répa	300 – 600 g	15 cm hosszú, 2 cm átmérőjű darabok	Kb. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 perc		A főzés végén néhány percig párolja, hogy a saját levükből bevonat képződjön rajtuk.
	Cékla	600 g	egyenként 4 – 5 cm átmérőjű	Kb. 1300 g	1	85 °C	3 óra		A nagyobb gyökereket vágja félbe

Ajánlott főzési idő és hőmérséklet

	Összetevő	Teljes	Méret/vastagság	Víz a keverőtálban	Tasakok száma	Hőfok	Idő	Főzési eredmény	Tipp
<i>Puha zöldségek</i>	Zöldbab, friss	300 – 600 g	normál vagy lapos	Kb. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 perc		Egy remek köret készítéséhez a zöldségeket ízesítse sóval, őrölt borssal és friss, aromás fűszernövényekkel, majd a főzés előtt tegyen a tasakba olívaolajat vagy vaját.
	Gomba	250 g	3-5 cm átmérőjű fejek	Kb. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 óra		
	Padlizsán	320 – 360 g	2 db 160 – 180 g-os padlizsán 1,5 – 2 cm-es szeletekre vágva	Kb. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 óra		Ha a füstölt ízt kedveli, a főzés végén grillezze a szeleteket.
	Spárga	500 g	1,5 cm átmérőjű szálak	Kb. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 perc		Remekül megy a sous vide buggyantott tojáshoz.
<i>Gyümölcsök, kemény</i>	Körte, érett	600 g	4 db 150 g-os gyümölcs, félbe vágva	Kb. 1600 g	2	80 °C	1 óra 30 perc		Változat: szórja meg fűszerekkel és/vagy adjon hozzá valamilyen italt, például édes bort, rumot vagy gyümölcslevet. Tálalja jégkrémrel vagy vaníliaszósszal.
	Ananász	400 g	4 db 100 g-os, 2 cm vastagságú szelet	Kb. 1500 g	1	85 °C	45 perc		Ld. az érett körténél található tippet.
<i>Gyümölcsök, puha</i>	Sárgabarack	300 – 350 g	3 db 5 cm átmérőjű gyümölcs, félbe vágva	Kb. 1400 g	1	80 °C	1 óra		Ld. az érett körténél található tippet.
	Banán	400 g	4 db, egyenként 100 g-os, 3 cm átmérőjű gyümölcs	Kb. 1500 g	1	68 °C	20 perc		Ld. az érett körténél található tippet.

Megjegyzések a Hámozó táblázathoz

- Néhány zöldséget nem lehet meghámozni a Késburkolat és Hámozóval, például a főtt vagy fagyasztott zöldségeket, vastag héjú zöldségeket, például az édesburgonya, és a nagyon vékony héjú vagy magas víztartalmú zöldségeket, például a paradicsom, uborka vagy a cukkini.
- Állítsa be a hámozási időt a kívánt eredménynek megfelelően (kérjük, olvassa el az alábbi táblázatot).
- Ha a zöldségeken sötét foltok vagy pöttyök találhatók, ezeket a hámozás előtt vagy után távolítsa el.
- A sárgarépa hámozásakor egyforma méretű és vastagságú darabokra vágja a sárgarépát.

Ajánlott hámozási idő és fokozat

Összetevők	Várható eredmény	Max. teljes súly	Méret/ vastagság	Vízmennyiség	Idő	Fokozat
Zöldség (burgonya, sárgarépa, fehér retek, cékla)	Teljesen hámozott	800 g	Egyforma méret (szükség esetén darabolja fel őket)	600 g	4 perc	4
Burgonya	Megsúrolt és félig hámozott	800 g	Egyforma méret (szükség esetén darabolja fel őket)	600 g	3 perc	4

Impresszum

Projektvezető
Edith Pouchard, *Vorwerk International*

VP Digital
Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

Receptek - üzleti feladatok
Margarida Ferrador, *Head of Recipe Business, Vorwerk International*

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

Szerkesztői csapat
Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*
Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, Egyesült Királyság*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugália*
Irmgard Buth, *Food consultant, Németország*

Hozzávaló táblázatok
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, Egyesült Királyság*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugália*
Evelin Guder, *External Consultant, Németország*

Tápértéke
Angelika Ilies, *External Consultant, Németország*

Receptfotózás, gyártás és styling
Premier Picture Films, XYZ Studio,
Lisszabon
António Nascimento, *Photographer*
Ana Trancoso, *Art Director*
Carla Cardoso, *Props Stylist*
Conceição Coelho, *Food Stylist*
Denise Costa, *Food Stylist Assistant*

Koncepció/dizájn
Lichten, *Hamburg, Németország*

Elrendezés/betűszedés
Effizienta oHG, Munich, Németország

Szerkesztés/kiadás
2. kiadás, 2021. július

Szerkesztő
Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Svájc

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

Copyright 2021 by Vorwerk International & Co. KmG
Szöveg, tervezés, fotózás, illusztrációk:
Vorwerk International & Co. KmG., Svájc. Minden jog fenntartva.

Ez a kiadvány a Vorwerk International & Co. KmG előzetes engedélye nélkül sem részben, sem egészben nem reprodukálható és nem tárolható semmiféle felvétel- vagy más alapú lekérési rendszerben.



