

thermomix

Ghid introductiv
pentru
Capacul pentru
cuțit cu descojire

VORWERK





Prezentarea Capacului pentru cuțit cu descojire

De mai multe decenii, Thermomix® face mai ușoară prepararea meselor pentru familii din întreaga lume. Prin procesele noastre inovatoare, am dezvoltat un capac pentru cuțit, care a făcut posibilă transformarea Thermomixului® vostru într-un aparat de gătit sous-vide și gătit lentă, iar acum Capacul pentru cuțit cu descojire este aici pentru a vă face viața în bucătărie și mai ușoară. Capacul pentru cuțit cu descojire are o funcție de curățare a cojii, ceea ce vă va scuti de multe eforturi asociate preparării ingredientelor și vă va lăsa mai mult timp liber, pentru a putea să vă concentrați atenția asupra altor activități. Bucurați-vă de timpul petrecut acasă, relaxându-vă pe canapea, citind sau jucându-vă cu copiii, în timp ce Thermomix® pregătește masa.

Aceste noi funcții ale Thermomix® vă ajută să câștigați timp. Metodele sous-vide și gătit lentă sunt ideale pentru a prepara mesele din timp. Aceste feluri care vi se topesc în gură își păstrează savoarea până ce familia sau oaspeții voștri sunt gata să le guste, fără a se găti excesiv. Capacul pentru cuțit cu descojire vă va ajuta la pregătirea ingredientelor, astfel încât să vă puteți ocupa de altceva, în același timp. Gătirea devine mult mai ușor cu Thermomix®.

Prezentarea funcției de gătire lentă

Mirosul iubitor al cinei gătite la foc mic, aromele bogate și promisiunea unei mese hrănitoare sunt lucrurile care transformă o casă în „acasă”.

Pregătirea rețetelor cu gătire lentă durează puțin, iar acestea se prepară la temperatură scăzută, astfel încât, în perioadele aglomerate ale zilei, nu trebuie să vă stresați cu pregătirea mesei. Această funcție este binevenită mai ales într-o zi foarte aglomerată sau în weekend, ca să munciți mai puțin gătind pentru cei dragi. Pregătiți totul și porniți rețeta cu gătire lentă din timp, astfel încât, la ora mesei, să nu fi petrecut toată ziua în bucătărie.

Bucățile mai tari de carne devin suculente și fragede după ce sunt gătite lent în Thermomix®. Grație Capacului pentru cuțit cu descojire, ingredientele fragede vor rămâne intacte, fiind amestecate delicat, neintrând în contact direct cu lamele cuțitului de mixare.

Fleică de
porc gătită lent,
cu tăiței

Supa rezultată în
urma gătirii se
folosește pentru a
fierbe tăiței.



Instrucțiuni pentru gătirea lentă



Montați Capacul pentru cuțit cu descojire

Pentru a asigura o gătire uniformă, tăiați ingredientele în bucăți de aproximativ aceeași mărime și grosime. Asezonați sau marinați ingredientele. Înainte de gătirea lentă, curățați carnea de grăsime. Grăsimea nu se va topi atunci când carnea este gătită lent, deci este mai bine să o îndepărtați înainte. Îndepărtarea grăsimii vă va ajuta să obțineți un preparat mai sănătos și, totuși, gustos.

Montați Capacul pentru cuțit cu descojire în bol, conform instrucțiunilor. Puneți ingredientele pregătite în bolul de mixare, distribuindu-le uniform peste capacul pentru cuțit.

Adăugați condimente, ierburi aromatice sau alte ingrediente la începutul gătirii.

Adăugați lichide, precum supă sau sos, astfel încât ingredientele să fie doar puțin acoperite. De reținut: cantitatea de lichid nu se reduce la gătirea lentă așa cum se reduce în cazul folosirii altor metode de gătit, deci nu adăugați prea mult lichid.

Reglați temperatura în funcție de rețetă și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Pastele și orezul se pot adăuga la finalul gătirii și se pot fierbe folosind gătirea normală.

Ingredientele proaspete care au nevoie de un timp redus de preparare, precum spanacul, broccoli, mazărea și dovleceii, se pot adăuga la sfârșit, la fel ca ierburile proaspete. Laptele, smântâna de gătit și crema de brânză se adaugă la finalul gătirii, pentru a-și menține textura bogată.

Pentru a îngroșa un sos la gătirea lentă:

- Adăugați 10 g făină la începutul rețetei și lăsați sosul să se îngroașe în timpul gătirii.
- Amestecați 15 g amidon cu 15 g apă rece pentru a forma o pastă și adăugați pasta la finalul gătirii, apoi dați în fiert pentru a îngroșa sosul.
- Adăugați piure de roșii pentru a îngroșa sosul.
- Scoateți paharul de măsurare din capacul bolului de mixare și reduceți sosul timp de 10 min./Varoma/viteza 1.



Mușchi de vită sous-vide

Cu ajutorul modului
Sous-vide puteți găti
mușchiul de vită după
preferință, perfect
de fiecare dată.

Prezentarea funcției de gătire sous-vide

Sous vide este o metodă de gătire care presupune gătirea ingredientelor într-o pungă etanșă, în baie de apă, la o temperatură precis controlată, în timp ce sunt amestecate delicat și constant. Gătirea sous-vide este cunoscută în rândul bucătarilor profesioniști și amatori din întreaga lume datorită rezultatelor de înaltă calitate, obținute în mod constant. Ingredientele sunt gătite într-o pungă etanșă, menținându-și aromele și beneficiile nutriționale.

Cu Capacul pentru cuțit cu descojire montat în bolul de mixare, Thermomix® încălzește în mod precis apa, până la temperatura necesară. Utilizatorul pune ingredientele într-o pungă pentru alimente, rezistentă la căldură, o videază, o sigilează și o pune în bolul de mixare. Cu ajutorul Capacului pentru cuțit cu descojire, ingredientele sunt ferite de contactul direct cu cuțitul de mixare, fiind amestecate delicat, pentru o gătire uniformă.

Tehnica sous-vide diferă față de alte tehnici de gătire prin faptul că ingredientele vor ajunge la exact aceeași temperatură ca apa, aceasta fiind chiar temperatura necesară pentru a schimba structura ingredientelor. Temperatura precisă se menține pe întreaga durată a procesului de gătire, ingredientele fiind gătite delicat. Mulțumită acestei gătiri delicate, metoda sous-vide este ideală pentru prepararea ingredientelor sensibile la temperatură, precum peștele sau carnea, riscul de a le găti excesiv fiind astfel foarte scăzut. Controlul precis al temperaturii realizat de către Thermomix® se pretează perfect pentru gătirea sous-vide.

Instrucțiuni pentru gătirea sous-vide

Pregătirea ingredientelor pentru gătirea sous-vide presupune sigilarea acestora, într-o pungă sous-vide. Există două metode pentru a face acest lucru: cu ajutorul unui aparat de vidat alimente sau prin cufundarea în apă. Ambele metode sunt descrise în aceste pagini. Pungile pentru gătirea sous-vide sunt realizate dintr-un material sigur pentru încălzirea alimentelor.

Pungile din polietilenă pentru sandvișuri nu sunt potrivite. O pungă sous-vide de dimensiuni medii ar trebui să fie adecvată pentru toate rețetele din această broșură. Dacă folosiți sistemul cufundării în apă, alegeți o pungă care se închide cu fermoar. Dacă doriți să adăugați o marinadă la rețetele sous-vide, alegeți metoda cufundării în apă.



Pregătirea

Tăiați ingredientele în bucăți de aproximativ aceeași mărime și grosime. Asezonați ingredientele, apoi introduceți-le în pungă. Așezați ingredientele în pungă astfel încât să fie într-o poziție cât mai apropiată de orizontală și scoateți cât mai mult aer afară din pungă.

Metoda cu aparatul de vidat alimente

Asigurați-vă că marginea interioară a pungii rămâne curată atunci când introduceți ingredientele, astfel încât sigilarea să se realizeze corect. Introduceți marginea pungii în aparatul de vidat alimente, conform instrucțiunilor producătorului. Acționați aparatul de vidat, apoi scoateți pungă. Asigurați-vă că pungă a fost vidată și sigilată.

Metoda cufundării în apă

Umpleți cu apă un castron adânc. Puneți ingredientele într-o pungă sous-vide cu fermoar. Închideți pungă, lăsând deschisă o fantă de cca. 3 cm. Cufundați treptat pungă în apă, cu deschizătura în sus. Presiunea apei va împinge aerul afară din pungă. Continuați să cufundați pungă, până când rămâne la suprafață doar deschizătura, și închideți complet pungă chiar înainte de a fi intrat complet sub apă.

Gătirea

Montați Capacul pentru cuțit conform instrucțiunilor. Înainte de a încălzi apa, așezați punga sau pungile pregătite și sigilate în bolul de mixare și acoperiți cu apă (asigurându-vă că nu depășiți capacitatea maximă de 2,2 litri). Scoateți punga sau pungile și lăsați-le deoparte cât timp se încălzește apa.

Reglați temperatura dorită.

După ce apa a ajuns la temperatura dorită, puneți cu grijă punga sau pungile pregătite în bolul de mixare și începeți gătirea. Asigurați-vă că pungile rămân perfect cufundate în apă, pe tot parcursul gătirii. Pentru a găti două pungi în același timp, asigurați-vă că ambele sunt complet acoperite cu apa din bolul de mixare.

Vă recomandăm să urmați o rețetă Thermomix® similară sau să consultați cantitățile și temperatura apei, pe care le regăsiți în tabel (vezi p. 26 – 31).



Servirea

Cu ajutorul cleștelui de bucătărie, scoateți cu grijă punga sau pungile și serviți. Cele mai multe preparate pot fi savurate imediat. Dacă doriți să rumeniți preparatele în tigaie, ștergeți cât mai bine suprafața acestora, în timp ce încingeți o

tigaie potrivită pentru prăjirea fără grăsime. Rumeniți preparatele foarte repede, pentru a evita creșterea temperaturii cărnii sau a peștelui. Rumenirea face ca preparatul să devină crocant și să capete o aromă subtilă de prăjit.

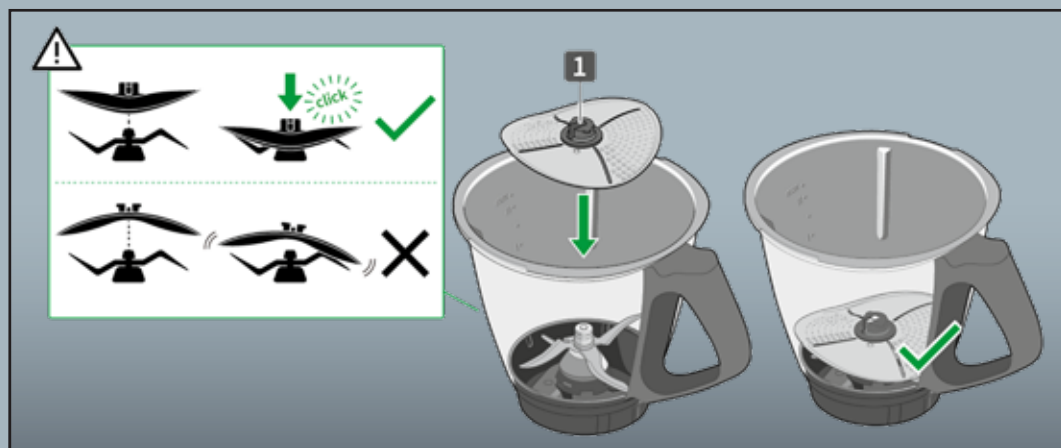


Prezentarea accesoriului pentru descojire

Gătitul este mult mai plăcut fără stres și fără agitație. Aici intervine Thermomix®. Cu ajutorul acestui accesoriu, chiar și procesul de curățare va fi realizat fără efort, astfel încât aveți la dispoziție mai mult timp și spațiu în bucătărie. Cu ajutorul accesoriului pentru descojire, cartofii, morcovii și napii se descojesc într-un mod curat și eficient, fără să vă murdăriți mâinile sau blatul de lucru.

Instrucțiuni cu privire la accesoriul pentru descojire

Montați Capacul pentru cuțit cu descojire în bolul de mixare: **asigurați-vă că așezați cele două curburi mai ridicate ale accesoriului direct peste vârfurile mai ridicate ale lamelor cuțitului** (astfel încât cele 4 fante ale Capacului pentru cuțit cu descojire să fie aliniate cu cele 4 lame ale cuțitului de mixare - vezi ilustrația de mai jos).



Puneți în bolul de mixare cantitatea necesară de legume necurățate, însă nu mai mult de 800 g rădăcinoase deodată.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, folosiți legume de aproximativ aceeași dimensiune. Este posibil să fie nevoie să tăiați în bucăți legumele mai mari.

Presăți Capacul pentru cuțit cu descojire pentru a-l fixa pe cuțitul de mixare. Verificați dacă este poziționat corect, trăgând de el în sus; dacă opune rezistență, înseamnă că este fixat, în caz contrar, se va desprinde imediat.

Adăugați întotdeauna 600 g apă, indiferent de cantitatea de legume.

Pentru TM6, puneți paharul de măsurare în orificiul din capac, apoi activați modul Descojire.

Pentru TM5, așezați coșul de înăbușire pe capacul bolului de mixare, în locul paharului de măsurare, apoi descojiți **4 min./viteza 4**.



După ce descojirea s-a încheiat, clătiți legumele curățate sub jet de apă pentru a îndepărta și resturile de coajă.

Pentru a evita risipa de apă, păstrați apa folosită la descojire și la clătire și refolosiți-o, de exemplu, pentru a uda plantele.

Note la tabelul pentru gătirea lentă

- Adăugați în rețetele voastre orice ingredient acid, precum zeama de lămâie, roșiile sau oțetul, pentru a proteja bolul de mixare de oxidarea accidentală.
- Cantitatea de lichid din tabel este orientativă. Metoda de gătire lentă nu necesită atât de mult lichid precum alte rețete, deoarece acesta nu se evaporă.
- Respectați marcajul de capacitate maximă, de 2,2 litri.
- Folosiți cel mult 800 g carne.
- Asigurați-vă că fasolea boabe uscată și alte leguminoase pot fi consumate în siguranță, fierbându-le mai întâi la 100 °C, timp de cel puțin 10 minute, înainte să le adăugați la o rețetă cu gătire lentă.
- Dacă ingredientele au altă greutate sau grosime, trebuie să ajustați timpul de gătire.

Ananas gătit lent

Cu modul Gătire lentă, puteți găti o varietate de preparate, atât dulci, cât și sărate. Inspirați-vă!

Timpul și temperatura de gătire recomandate

	Ingredient	Cantitate	Mărire/grosime	Cantitatea orientativă de lichid	Temperatura TM6	Timp	Recomandări
Carne	Carne pentru friptură	400 g	3 cm × 3 cm	Aprox. 300 g	85 °C	7 h	În combinație cu un sos bogat, din supă de vită și bere neagră, tip Guinness, va rezulta o tocană delicioasă.
	Carne tocată de vită	600 g		Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Gătiți carnea de vită într-un sos clasic de roșii: 150 g vin roșu, 200 g supă de vită, 400 g roșii cuburi, din conservă, pentru a prepara un sos bolognese. Această rețetă se poate prepara fără capacul pentru cuțit.
	Coaste de vită, fără os	800 g	tăiate în 8 bucăți	Aprox. 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min.	Ideale pentru o tocană clasică, cu legume, într-un sos din vin roșu și supă de carne.
	Spată de miel	650 g	cuburi, 4 cm × 4 cm	450 – 500 g	98 °C	6 h	Marinați mai întâi în pastă de curry și folosiți lapte de cocos, pentru a obține un curry de miel excelent.
	Obraji de porc	500g	4 × 100 – 120 g fiecare	Aprox. 1500 g	95 °C	8 h	Marinați mai întâi în ulei cu ceapă, pentru a obține un preparat succulent.
	Fleică de porc, cu piele	600 g	cuburi, 3 cm × 9 cm	Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Gătiți în supă de legume. Rumeniți carnea în tigaie, după ce ați gătit-o în Thermomix®. Strecurați supa rezultată din gătitul carnii printr-o sită, asezonați-o, apoi fierbeți în ea tăiței de orez și serviți cu fleica de porc.
	Spată de porc, fără os și fără șoric	800 g	cuburi, 10 cm × 10 cm	Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Pentru un rezultat optim, marinați înainte de gătire. Folosiți supă de pui pentru a găti. La finalul gătirii, desfaceți carnea în fâșii și amestecați-o cu sos BBQ.
	Chiftele	500 g carne tocată de vită, 10% grăsime	30 g fiecare	Aprox. 800 g	98 °C	3 h	Chiftelele se pot găti lent, într-un sos de roșii clasic, preparat din roșii cuburi la conservă.
	Pulpe de rață	2	Cu piele și os, aprox. 800 g în total	Aprox. 1100 g	98 °C	3 h	Aromatizați o supă de pui cu cireșe uscate, legume și frunze de dafin și gătiți pulpele de rață în aceasta, pentru a obține un preparat fraged, perfect gătit. Desfaceți pulpele de rață în fâșii și serviți cu sos de prune.
	Pulpe de pui	700 – 800 g	4 × 180 g fiecare, 3 cm grosime	Aprox. 700 g	95 °C	3 h 30 min.	Un amestec de chili roșu, ardei gras roșu, roșii și supă de pui reprezintă o bază excelentă pentru o tocăniță cu pulpe de pui.
	Copane de pui	6		Aprox. 650 g	98 °C	3 h	Un sos simplu din zeamă de portocală, supă, miere și sos de soia transformă carnea de pui într-un preparat deosebit.
	Pulpe de curcan, fără piele	650 g	tăiate în cuburi de 4 – 6 cm	Aprox. 550 g	95 °C	3 h	Pot fi gătite lent, în supă de pui cu legume și pot fi servite cu ciuperci și bacon sotate.

Timpul și temperatura de gătire recomandate

	Ingredient	Cantitate	Mărime/grosime	Cantitatea orientativă de lichid	Temperatura TM6	Timp	Recomandări
Alte preparate	Tentacule de caracatiță	500 – 800 g	2 – 3 cm grosime	Aprox. 800 g	80 °C	5 h	Acoperiți cu ulei de măsline pentru a obține un confit delicios de caracatiță.
	Calamar	500 – 800 g	tăiat inele, plus tentaculele	Aprox. 800 g	80 °C	5 h	Gătiți lent într-un sos bogat de roșii.
	Fasole albă uscată, înmuiată peste noapte	200 g boabe uscate		Aprox. 560 g	98 °C	4 h	Lăsați boabele uscate la înmuiat peste noapte și aruncați apoi apa. Fierbeți-le rapid, timp de 10 minute, după care gătiți-le într-un sos bogat de roșii, adăugând legume, pentru a prepara o tocană delicioasă de fasole. Nu folosiți fasole roșie pentru această rețetă.
	Năut, înmuiat peste noapte	200 g boabe uscate		560 g supă de legume, condimente, 50 ml ulei de măsline	98 °C	4 h	Înmuiiați peste noapte înainte de gătire. Gătiți într-un sos bogat de roșii, adăugând legume, pentru a prepara o tocană delicioasă de legume.
	Rădăcinoase - morcovi, ceapă, țelină rădăcină, cartofi dulci	600 g	10 cm lungime, Ø 2 cm	Aprox. 1300g	85 °C	2 h 30 min.	Gătiți în supă de pui sau de legume. Serviți legumele cu puțin lichid rămas de la gătire, garnisite cu ierburi proaspete. Lichidul rămas este o bază excelentă pentru supe.
	Dovleac	700 g	tăiat în felii de 1 cm × 3 cm × 6 cm	Aprox. 1200g	85 °C	4 h	Căliți bucățile de dovleac într-un amestec de supă de legume și supă miso, pentru a obține un preparat vegetarian delicios. Amestecați cu ierburi proaspete, tocate, înainte de servire.
	Pere coapte, dar tari	4 pere x 180 g fiecare	întregi, curățate de coajă	Aprox. 1100 g	90 °C	4 h	Gătiți în sirop de vin și aromatizați cu coajă de portocală, un băț de scorțișoară și anason stelat.
	Ananas	500 g	6 felii, tăiate pe lungime, groase de 2 cm la capete	Aprox. 800g	85 °C	2 h	Gătiți în sirop și aromatizați cu chili și rom. Serviți ananasul cu siropul și cu înghețată.
	Mere acrișoare	4 mere	tăiate jumătăți, cu coajă	Aprox. 1400 g	95 °C	2 h	Gătiți în sirop și păstrați-le în sirop până la servire. Sunt delicioase servite la micul dejun sau ca desert.
	Nectarine/piersici, tari	400 g	4, tăiate jumătăți, cu coajă	Aprox. 1700 g	95 °C	2 h	Gătiți în sirop și stropiți-le cu miere în momentul servirii.

Note la tabelul pentru gătirea sous-vide

- Adăugați 1 linguriță rasă de acid ascorbic sau 30 g zeamă de lămâie în apă, pentru a preveni oxidarea accidentală.
- Adăugați pungile în bolul de mixare doar atunci când apa a ajuns deja la temperatura necesară.
- Încălzirea apei durează, în medie, 10-15 minute. Cantitatea de apă menționată în tabel este orientativă, aceasta depinzând de volumul pungilor. Pungile trebuie să fie complet acoperite cu apă, fără a depăși marcajul de umplere maximă aflat în interiorul bolului de mixare (2,2 litri).
- Dacă ingredientele au altă greutate sau grosime, trebuie ajustat timpul de gătire.
- Rumenirea cărnii după gătirea sous-vide îi va da acestuia un plus de aromă și va spori siguranța alimentară.

Sparanghel sous-vide cu ouă poșate

Folosiți modul Sous-vide pentru a găti ouă perfect poșate, pe care să le serviți cu sparanghel.

Timpul și temperatura de gătire recomandate

Vă recomandăm să folosiți rețete Thermomix® pentru gătire sous-vide. Dacă totuși folosiți o rețetă non-Thermomix , consultați tabelul de mai jos pentru informații legate de timpul și temperatura recomandate.

	Ingredient	Cantitate	Mărime/grosime	Apă pentru bolul de mixare	Numărul de pungi	Temperatura	Timp	Stadiul de gătire	Recomandări
Carne	Mușchi de vită / carne de vită pentru friptură	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g fiecare, 2,5 – 3 cm grosime	Aprox. 1400 g	2	54°C	1 h 30 min.	mediu spre în sânge	Rumeniți în tigaie la finalul gătirii.
						60°C	1 h 30 min.	mediu	
						64°C	1 h 30 min.	bine făcut	
	Coaste de vită, fără os	900 g	2 × 450 g fiecare, 3 – 4 cm (max. 14 cm lungime)	Aprox. 1300 g	2	58°C	2 h 15 min.	mediu spre în sânge	Rumeniți în tigaie la finalul gătirii.
						65°C	1 h 45 min.	mediu	
						70°C	1 h 30 min.	bine făcut	
	Piept de vită	600 – 800 g	tăiat în 2 bucăți, 5 – 6 cm grosime	Aprox. 1400 g	2	85°C	12 h	bine făcut și fraged	Pentru un plus de aromă, marinați înainte de gătire.
	Medalioane de vițel	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g fiecare, 2,5 cm grosime	Aprox. 1400 g	2	64°C	1 h 30 min.	bine făcut	Rumeniți în tigaie la finalul gătirii.
	Cotlete de miel	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g fiecare, 2,5 cm grosime	Aprox. 1800 g	2	58°C	1 h 45 min.	roz în interior	
	Mușchiuleț de porc	500 – 700 g	1 mușchiuleț, tăiat în 2 bucăți, Ø 5 cm	Aprox. 1200 g	2	75°C	1 h	bine făcut	
	Cotlete de porc	700 g	2 cotlete de porc, 3,5 cm grosime	Aprox. 1400 g	2	60°C	2 h 30 min.	bine făcut	Rumeniți în tigaie la finalul gătirii.
	Obraji de porc	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g fiecare	Aprox. 1400 g	2	85°C	8 h	suculent și fraged	
	Burtă de porc cu piele	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g fiecare, 4,5 cm grosime	Aprox. 1500 g	2	80°C	7 h	suculent și fraged	
	Spată de porc, fără os	800 g	tăiată în 2 bucăți, 4 – 5 cm grosime	Aprox. 1400 g	2	85°C	12 h	bine făcut și fraged	Pentru un plus de aromă, marinați înainte de gătire.
	Piept de rață	500 – 600 g	2 × 250-300 g fiecare, 2,5 – 3 cm grosime	Aprox. 1200 g	2	62°C	1 h 30 min.	roz în interior	Rumeniți în tigaie la finalul gătirii.
	Piept de pui	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g fiecare, grosime 2 – 3 cm	Aprox. 1500g	2	72°C	1 h 30 min.	bine făcut	Gătiți cu tot cu piele și rumeniți în tigaie la finalul gătirii sau doar frecați carnea cu un amestec de ierburi sau condimente.
	Pulpe de pui	700 – 750 g	4 × 180 g fiecare, 3 cm grosime	Aprox. 1400 g	1 – 2	75°C	1 h	bine făcut	Dacă au piele, rumeniți în tigaie la finalul gătirii.
	Copane de pui, cu piele	600 g	4 × 150 g fiecare, 4 – 5 cm grosime	Aprox. 1400 g	1 – 2	75°C	1 h 15 min.	bine făcut	Dacă au piele, rumeniți în tigaie la finalul gătirii.

Timpul și temperatura de gătire recomandate

	Ingredient	Cantitate	Mărime/grosime	Apă pentru bolul de mixare	Numărul de pungi	Temperatura	Timp	Stadiul de gătire	Recomandări
Pește/fructe de mare	Pește slab (pește pescar/merluciu)	800 g	4 × 200 g fiecare, 2 cm grosime	Aprox. 1400 g	2	60 °C	1 h	pătruns	Peștele folosit la rețetele sous- vide trebuie să aibă calitatea necesară pentru sashimi, adică să poată fi consumat crud sau să fi fost congelat la cel puțin –20 °C timp de cel puțin 24 de ore. Recomandăm să cumpărați pește sau fructe de mare congelate pentru gătirea sous-vide. Decongelați înainte de gătire.
	Pește, gras (somon, cu sau fără piele)	600 g	4 × 150 g fiecare, 3 cm grosime	Aprox. 1450 g	2	55 °C	45 min.	mediu	
	Crevete, decorticate, mijlocii	350 – 380 g	24 bucăți de 15 g fiecare	Aprox. 1500 g	2	62 °C	30 min.	pătruns	
	Crevete, decorticate și eviscerate, mari	480 – 500 g	16 bucăți de 30 g fiecare	Aprox. 1660 g	2	70 °C	20 min.	pătruns	
	Tentacule de caracatiță	500 – 800 g	2 – 2,5 cm grosime	Aprox. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 h	suculent și fraged	Folosiți caracatiță proaspătă sau decongelată. Dacă folosiți caracatiță care a fost congelată, veți obține un preparat cu o textură fragedă. Procesul de congelare este benefic pentru carnea de caracatiță, căci aceasta se frăgezește în timpul decongelării.
Ouă	Ouă poșate	4 – 6	ouă mărimea M (53 – 63 g fiecare)	Aprox. 1400 g	0	72 °C	18 - 20 min.	galbenuş moale	Puneți fiecare ou, fără coajă, într-o bucată de folie alimentară, unsă cu ulei și legată cu sfoară de bucătărie, împingând afară cât mai mult din aerul din interior.
	Ouă onsen (la temperatură redusă, în coajă)	6	ouă mărimea M (53 – 63 g fiecare)	Aprox. 1850 g	0	65 °C	45 min.	albuș gelatinos, galbenuş moale	Puneți ouăle întregi în coșul de înăbușire. La finalul gătirii, răciți-le imediat într-o baie de apă cu gheață.
Legume, rădăcinoase	Morcovi	300 – 600 g	15 cm lungime, Ø 2 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min.		Sotați câteva minute la finalul gătirii, pentru a-i glazura în sucul propriu.
	Sfeclă	600 g	Ø 4 – 5 cm fiecare	Aprox. 1300 g	1	85 °C	3 h		Tăiați rădăcinoasele mai mari în jumătăți.

Timpul și temperatura de gătire recomandate

	Ingredient	Cantitate	Mărime/grosime	Apă pentru bolul de mixare	Numărul de pungi	Temperatura	Timp	Stadiul de gătire	Recomandări
Legume, fragede	Fasole verde, proaspătă	300 – 600 g	normală sau lată	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min.		Pentru a găti legumele, doar asezonați-le cu sare, piper măcinat și ierburi aromatice proaspete și adăugați ulei de măsline sau unt în pungă, înainte de gătire, pentru a obține o garnitură delicioasă.
	Ciuperci	250 g	Ø 3 – 5 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Vinete	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, fiecare tăiată în felii de 1,5 – 2 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Prăjiți pe grătar la finalul gătirii, pentru a da preparatului o aromă de fum.
	Sparanghel	500 g	Ø 1,5 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min.		Delicios servit alături de ouă poșate, gătit sous-vide.
Fructe, tari	Pere coapte	600 g	4 × 150 g fiecare, tăiate în jumătăți	Aprox. 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min.		Pentru a obține un gust deosebit, asezonați cu condimente și/sau adăugați o băutură, precum un vin dulce, rom sau suc de fructe. Serviți cu înghețată sau cu budincă.
	Ananas	400 g	4 felii × 100 g fiecare, 2 cm grosime	Aprox. 1500 g	1	85 °C	45 min.		Vezi recomandările pentru pere coapte.
Fructe, moi	Caise	300 – 350 g	3, tăiate în jumătăți, Ø 5 cm	Aprox. 1400 g	1	80 °C	1 h		Vezi recomandările pentru pere coapte.
	Banane	400 g	4 × 100 g fiecare, Ø 3 cm	Aprox. 1500 g	1	68 °C	20 min.		Vezi recomandările pentru pere coapte.

Note la tabelul pentru accesoriul de descojire

- Anumite legume nu pot fi curățate de coajă cu ajutorul Capacului pentru cuțit cu descojire, cum ar fi legumele gătite sau congelate, legumele ce au coaja foarte groasă, cum ar fi cartofii dulci, sau legumele ce au coaja foarte subțire și/sau un conținut mare de apă, cum ar fi roșiile, dovleceii sau castraveții.
- Ajustați timpul de descojire în funcție de rezultatul dorit (vezi tabelul de mai jos).
- Dacă legumele au pete închise sau noduri inestetice, îndepărtați-le înainte sau după descojire.
- Atunci când descojiți morcovi, folosiți morcovi de mărime și grosime similară.

Timpul și viteza recomandate pentru descojire

Ingredient	Rezultat dorit	Greutate totală max.	Mărime/grosime	Cantitatea de apă	Timp	Viteză
Legumă rădăcinoasă (cartof, morcov, nap sau sfeclă)	Descojire completă	800 g	bucăți de aceeași mărime (țăiați dacă e nevoie)	600 g	4 min.	4
Cartofi	Frecați și parțial descojiți	800 g	bucăți de aceeași mărime (țăiați dacă e nevoie)	600 g	3 min.	4

Imprint

Manager de proiect
Edith Pouchard, *Vorwerk International*

VP Digital
Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

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

Dezvoltare rețete
Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo,
Phuong Nguyen, Britta Arnold
și Mari-Bel Giorno, *Vorwerk International*
Isabelle Phillon, Amédé Vicet, Pauline
Brunet și Bénédicte Grépinet,
Vorwerk Franța
Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka și
Agata Kubica, *Vorwerk Polonia*

Echipa editorială
Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*
Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, Regatul Unit*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugalia*
Irmgard Buth, *Food consultant, Germania*

Tabele utile
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, Regatul Unit*

Catarina Gouveia, *Editor director, Portugalia*
Evelin Guder, *Consultant extern, Germania*

Valori nutriționale
Angelika Ilies, *Consultant extern, Germania*

Fotografii și styling rețete
Premier Pictures Films, *XYZ Studio, Lisabona*
António Nascimento, *Fotograf*
Ana Trancoso, *Art Director*
Carla Cardoso, *Stilist recuzită*
Conceição Coelho, *Stilist culinar*
Denise Costa, *Asistență stilist culinar*

Concept/design
Lichten, *Hamburg, Germania*

Redactare/formatare
Effizienta oHG, *München, Germania*

Editare/Publicare
ediția a 2-a, iulie 2021

Editor
Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Elveția

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

Copyright 2021, Vorwerk International & Co. KmG
Text, design, fotografii, ilustrații:
Vorwerk International & Co. KmG., Elveția. Toate drepturile rezervate.
Această publicație nu poate fi reprodusă – integral sau parțial –, păstrată într-un sistem de stocare, de înregistrare sau în alt tip de sistem, fără acceptul prealabil al Vorwerk International & Co. KmG.



