

thermomix

Ostona noża
miksującego 2.0
z funkcją obierania
Przewodnik

VORWERK





Wprowadzenie do przewodnika dotyczącego osłony noża miksującego

Już od dziesięcioleci Thermomix® ułatwia przygotowywanie posiłków rodzinom na całym świecie. Osłona noża miksującego ma za zadanie jeszcze bardziej wspierać Cię podczas codziennego kuchennego życia dzięki metodom gotowania sous vide i wolnego gotowania w Twoim urządzeniu Thermomix®. Osłona noża miksującego 2.0 pomoże Ci w codziennych obowiązkach w kuchni.

Osłona noża miksującego z funkcją obierania weźmie na siebie większość czynności przygotowawczych, oszczędzając czas, który możesz poświęcić na coś innego. Korzystaj z odpężających chwil na kanapie po powrocie do domu, poczytaj lub pobaw się z dziećmi, a posiłek ugotuje dla Ciebie Thermomix®.

Dodatkowe funkcje urządzenia Thermomix® pozwolą Ci cieszyć się wolnym czasem. Gotowanie metodami sous-vide i wolnego gotowania doskonale nadaje się do przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem. Rozpływające się w ustach dania poczekają, aż apetyt Twojej rodziny lub gości wzrośnie, bez przygotowania. Dzięki funkcji obierania natomiast będziesz mieć wolną rękę w kwestii spędzania czasu. Pozwól, by Thermomix® przejął trud gotowania.

Wolne gotowanie Sekretny składnik to spokój

Przyjemny zapach dania przygotowanego metodą niskich temperatur, bogaty aromat domowego jedzenia i obietnica pożywnego posiłku, to niektóre z uroków domowego ogniska.

Przepisy wymagające metody wolnego gotowania przygotowuje się szybko i wolno gotuje, minimalizując wysiłek wymagany do wykonania potrawy. Jest to zbawienne zwłaszcza w zabiegane dni powszednie, ale również w weekendy, które wolisz spędzać ze swoimi bliskimi. Przygotuj wszystko i zacznij wolne gotowanie z wyprzedzeniem, a kiedy nadejdzie pora posiłku, nie będziesz mieć wrażeń, że cały czas spędzasz w kuchni.

W urządzeniu Thermomix® nawet twardsze kawałki mięsa stają się soczyste i miękkie. A dzięki osłonie noża miksującego, te kruche kęski nie rozpadną się podczas delikatnego mieszania, chronione przed ostrzami noża miksującego.

**WOLNO
GOTOWANY BOCZEK
Z MAKARONEM I SOSEM
BARBECUE**

Płyn pozostały z wolnego gotowania wykorzystany jest do ugotowania makaronu.



Instrukcja przygotowywania potraw metodą wolnego gotowania



Włóż osłonę noża miksującego.

Przygotuj świeże lub mrożone składniki, według przepisu. W przypadku mrożonych składników należy pamiętać o całkowitym rozmrożeniu mięsa czy warzyw przed rozpoczęciem gotowania. Ułatwi to dotarcie ciepła do wnętrza produktów i ich dokładne podgrzanie. Aby składniki gotowały się równomiernie, należy pokroić je na kawałki o zbliżonej wielkości i grubości. Składniki zamarynuj lub przypraw zgodnie z upodobaniem. Przed przystąpieniem do wolnego gotowania oczyść mięso z tłuszczu, który nie rozpuszcza się przy gotowaniu w niskich temperaturach, dlatego też lepiej jest go usunąć. Pozwala to przygotować zdrowszą potrawę o wysokich walorach smakowych.

Umieść osłonę noża miksującego w naczyniu miksującym, zgodnie z instrukcją. Następnie dodaj płynne składniki, takie jak bulion czy sos, aby zakryły składniki stałe, które jednak nie powinny pływać w cieczy. Pamiętaj, że

składniki płynne nie ulegają redukcji podczas wolnego gotowania, jak ma to miejsce w przypadku innych technik gotowania, dlatego uważaj, aby nie przepętnić naczynia miksującego.

Ustaw temperaturę zgodnie z przepisem i postępuj zgodnie z instrukcją wyświetlaną na ekranie urządzenia.

Delikatne składniki, wymagające krótkiego czasu gotowania, takie jak szpinak, brokuły, groszek czy cukinia, dodajemy pod koniec gotowania, podobnie jak świeże zioła. Mleko, kwaśną śmietaną i serek kremowy również należy dodać pod koniec gotowania, aby zachować bogatą i kremową konsystencję.

Jeśli chcesz zagęścić sos w przepisie przygotowywanym w trybie Wolnego Gotowania:

- Dodaj 10 g mąki na początku gotowania i zaczekaj, aż sos zgęstnieje.
- 15 g skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej wymieszanej z 15 g zimnej wody (konsystencja gęstego ciasta naleśnikowego) dodaj na końcu gotowania i doprowadź potrawę do wrzenia, tak aby sos zgęstniał.
- Sos można zagęścić również poprzez dodanie przecieru pomidorowego.
- Zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałóż koszyczek, odparowuj 10 min/Varoma/obr 1.



Przepis sous-*vide*
Steki wołowe (medium
rare) z masłem
ziołowo-czosnkowym



Wprowadzenie do metody sous-*vide*

*Sous-*vide** to metoda gotowania w szczelnym worku, w kąpeli wodnej, w precyzyjnie ustawionej i kontrolowanej temperaturze. Metoda ta cieszy się dużą popularnością zarówno wśród szefów kuchni, jak i kucharzy amatorów na całym świecie ze względu na powtarzalne efekty i wysokie walory smakowe przygotowywanych potraw. Składniki przygotowywane są w szczelnym worku, który pozwala zachować pełnię aromatu i wartości odżywczych.

Dzięki osłonie noża miksującego umieszczonej w naczyniu miksującym Thermomix® precyzyjnie podgrzewa wodę do wybranej temperatury. Użytkownik umieszcza składniki w odpornym na wysoką temperaturę woreczku przeznaczonym do kontaktu z żywnością i wkłada do naczynia miksującego. Żywność jest delikatnie mieszana, chroniona przed bezpośrednim kontaktem z nożem miksującym za pomocą osłony noża miksującego, w efekcie dając równomiernie ugotowaną potrawę,

Metoda sous-*vide* różni się od innych technik gotowania dokładnością, gdyż przygotowywane składniki osiągają ściśle określoną temperaturę kąpeli wodnej. Jej precyzyjne dobranie i utrzymywanie gwarantuje łagodne przygotowanie składników, jak ryba czy steki, w niskich temperaturach, jednocześnie eliminując ryzyko rozgotowania potrawy. Urządzenie Thermomix® z możliwością precyzyjnej kontroli temperatury idealnie nadaje się do metody sous-*vide*.

Instrukcja gotowania w trybie Sous-vide

Metoda sous-vide polega na umieszczeniu składników w szczelnym worku. Istnieją dwa sposoby zamknięcia worka: próżniowe za pomocą pakowarki próżniowej lub poprzez zanurzenie worka w wodzie. Oba sposoby opisano na kolejnej stronie. Worki do sous-vide są dopuszczone do kontaktu z żywnością, a materiał, z którego są wykonane, zapewnia bezpieczne podgrzewanie żywności. Nie należy stosować worków śniadaniowych z polietylenu.

Worek średniej wielkości jest wystarczający do przygotowania wszystkich przepisów zawartych w tej broszurze. W przypadku szczelnego zamykania worka metodą zanurzeniową należy wybrać worek z zamknięciem strunowym. Jeśli chcesz dodać marynatę do swojego przepisu sous-vide, wybierz worek strunowy z zaworem i pompką. Tego typu worki są obecnie powszechnie dostępne.



Przygotowanie

Składniki pokrój na kawałki o zbliżonej wielkości i grubości. Dodaj przyprawy, a następnie umieść składniki w worku. Składniki ułóż płasko w worku i usuń jak największą ilość powietrza.

Metoda próżniowa

Upewnij się, że wewnętrzne brzegi worka są czyste i suche, aby umożliwić jego szczelne zamknięcie. Umieść końcówkę worka w urządzeniu do próżniowego pakowania żywności, postępując zgodnie z instrukcją producenta. Uruchom urządzenie, a następnie wyjmij worek. Sprawdź, czy jest szczelnie zamknięty.

Metoda zanurzeniowa

Napełnij zlew lub dużą miskę wodą. Umieść składniki w worku strunowym i zamknij worek. Pozostaw około 3 cm szczelinę w zamknięciu. Powoli zanurzaj worek w wodzie zamknięciem do góry, wówczas woda wypchnie powietrze z worka. Kontynuuj zanurzanie do momentu, w którym brzeg worka znajdzie się tuż nad powierzchnią wody, wówczas zamknij go szczelnie do końca.



Gotowanie

Umieść osłonę noża miksującego w naczyniu miksującym, zgodnie z instrukcją. Przed podgrzaniem wody umieść wcześniej przygotowany i szczelnie zamknięty worek (lub worki) w naczyniu miksującym i zalej wodą (uważaj, aby nie przekroczyć maksymalnego poziomu 2,2 litra). Aby podgrzać wodę, wyjmij worek (lub worki) i odłóż na bok.

Ustaw wymaganą temperaturę, a po podgrzaniu wody do ustawionej wartości ostrożnie umieść worek (lub worki) w naczyniu miksującym i rozpocznij gotowanie.

Pamiętaj, aby worki pozostawały całkowicie zanurzone podczas gotowania. Aby gotować w dwóch workach jednocześnie, upewnij się, że oba worki w naczyniu miksującym są całkowicie zakryte wodą. Jeśli korzystasz z przepisu z urządzenia Thermomix® lub tabeli, temperatura i wymagana ilość wody będą wyszczególnione. Zalecamy do skorzystania ze wskazówek z podobnego przepisu Thermomix® lub sprawdzenia ilości wody i temperatury podanych w tabeli (zobacz str. 26).



Podawanie potrawy

Ostrożnie wyjmij worek (lub worki) za pomocą szczypców kuchennych. Większością potraw można delectować się od razu. Jeśli chcesz podsmażyć potrawę, osusz ją, jednocześnie rozgrzewając patelnię z powłoką umożliwiającą

smażenie bez tłuszczu. Podsmaż krótko, unikając znacznego podniesienia temperatury wewnątrz przygotowanego składnika. Proces ten sprawi, że potrawa będzie chrupiąca i zyska delikatny, pieczony aromat.



Wprowadzenie do funkcji obierania

Gotowanie sprawia jeszcze większą przyjemność, kiedy pozbawione jest zamieszania i stresu. I tutaj wkracza Thermomix®. Dzięki funkcji obierania nawet etap obierania warzyw staje się bezproblemowy, zapewniając Ci dodatkowy czas i wolną przestrzeń w kuchni. Dzięki funkcji obierania ziemniaki, marchewki czy buraki będą dokładnie obrane, co pozwoli Ci uniknąć skaleczeń i bałaganu na blacie.

Instrukcja gotowania z osłoną noża miksującego 2.0 z funkcją obierania

Włóż osłonę noża miksującego 2.0 z funkcją obierania do naczynia miksującego TM5 lub TM6 i upewnij się, że jest poprawnie założona. Do naczynia miksującego włóż nieobrane warzywa, ale nie więcej niż 800 g warzyw korzeniowych naraz.

Aby uzyskać najlepszy rezultat użyj warzyw podobnej wielkości, mieszczących się w otworze pokrywy naczynia miksującego. Większe warzywa pokrój na kawałki.



Zawsze dodaj 600 g wody, niezależnie od ilości warzyw.

Dla TM6: nałóż pokrywę naczynia miksującego i miarkę. Uruchom tryb obierania.

Dla TM5: nałóż pokrywę naczynia miksującego. Zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałóż koszyczek, ustaw 4 min/obr. 4.



Po zakończeniu obierania optucz obrane warzywa przy pomocy koszyczka i kontynuuj przygotowywanie potrawy.

Nie marnuj wody wykorzystanej do obierania i optukania warzyw. Zachowaj ją i użyj np. do podlewania roślin.

Uwagi do tabeli trybu Wolnego Gotowania

- Aby chronić metal przed utlenianiem i powstawaniem osadów podczas dłuższego gotowania: do płynnych składników dodaj kwaśny składnik, na przykład 30 g soku z cytryny, octu, wina, pomidorów lub przecieru pomidorowego.
- Ilość płynu w tabeli jest orientacyjna. Dostosowując przepisy do metody wolnego gotowania, należy pamiętać, że w przypadku tej techniki gotowania płyny nie zostaną zredukowane.
- Wystarczy zalać składniki stałe płynem, takim jak bulion, sos itp., i dokładnie przestrzegać oznaczenia maksymalnej pojemności naczynia 2,2 litra.
- Należy użyć maksymalnie 800 g mięsa.
- Aby czerwona fasola i inne rośliny strączkowe nie przyczyniły się do niestrawności, należy gotować je uprzednio w 100°C przez co najmniej 10 minut przed dodaniem do wolno gotowanej potrawy.
- Jeśli składniki mają inną wagę lub grubość niż podano w tabeli, należy odpowiednio dostosować czas gotowania.

WOLNO GOTOWANE ANANASY

W trybie Wolnego Gotowania można przygotować mnóstwo najróżniejszych smakołyków zarówno na słodko, jak i wytrawnie. Pozwól się zainspirować!

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Szacunkowa ilość wody	Temperatura TM6	Czas	Wskazówki
<i>Mięso</i>	Mięso gulaszowe	400 g	3 × 3 cm	ok. 300 g	85 °C	7 godz.	Mięso pasuje wymiennie do gęstego sosu z bulionu wołowego i ciemnego piwa, na przykład Guinness.
	Wołowina mielona	600 g		ok. 750 g	98 °C	4 godz.	Zamiast w wodzie wołowinę można ugotować w klasycznym sosie pomidorowym (150 g czerwonego wina, 200 g bulionu wołowego, 400 g krojonych pomidorów z puszki). Powstanie w ten sposób sos boloński. Ten przepis można wykonać bez ostrości noża miksującego.
	Żeberka wołowe bez kości	800 g	pokrojone na 8 kawałków	ok. 700 – 800 g	98 °C	4 godz. 30 min	Doskonale jako klasyczny gulasz z warzywami w czerwonym winie i gęstym bulionie mięsny.
	Łopátka jagnięca	650 g	pokrojona w kostkę 4 × 4 cm	ok. 450 – 500 g	98 °C	6 godz.	Aby przygotować pyszne curry jagnięce, należy uprzednio zamarynować mięso w curry i dodać mleko kokosowe do potrawy.
	Policzki wieprzowe	500 g	4 kawałki po 100 – 120 g	ok. 1500 g	95 °C	8 godz.	Aby mięso było bardziej soczyste, należy uprzednio zamarynować je w oleju i cebuli.
	Boczek wieprzowy ze skórą	600 g	pokrojony na kawałki o wym. 3 × 9 cm	ok. 750 g	98 °C	4 godz.	Gotować w bulionie warzywnym. Na koniec podsmażyć. Odcedzić bulion, przyprawić i ugotować w nim makaron ryżowy, a następnie podać go z boczkiem.
	Łopátka wieprzowa bez kości, bez skóry	800 g	pokrojona w kostkę 10 × 10 cm	ok. 750 g	98 °C	4 godz.	Aby uzyskać doskonały smak, zamarynować mięso przed gotowaniem. Gotować w bulionie drobiowym. Po ugotowaniu rozdrobnić mięso i dodać do sosu.
	Pulpety mięsne	500 g mielonej wołowiny	30 g/szt.	ok. 800 g	98 °C	3 godz.	Pulpety można gotować w klasycznym sosie pomidorowym z krojonych pomidorów w puszcze.
	Udka kaczki	2	ze skórą i kością, ok. 800 g	ok. 1100 g	98 °C	3 godz.	Aby udka były kruche i doskonale ugotowane, należy przygotować je w bulionie drobiowym z dodatkiem suszonych wiśni, warzyw i liści laurowych. Ugotowane mięso rozdrobnić i podawać z sosem śliwkowym.
	Udka z kurczaka	700 – 800 g	4 × 180 g, grubość 3 cm	ok. 700 g	95 °C	3 godz. 30 min	Połączenie papryczki chili, czerwonej papryki, pomidorów i bulionu drobiowego to dobra podstawa do przygotowania gulaszu z udkami z kurczaka.
	Podudzia z kurczaka	6		ok. 650 g	98 °C	3 godz.	Dodając inspirowany kuchnią chińską sos z soku pomarańczowego, bulionu drobiowego, miodu i sosu sojowego, można przygotować smaczne danie z kurczaka.
	Udka z indyka bez skóry	650 g	pokrojone w kostkę 4 – 6 cm	ok. 550 g	95 °C	3 godz.	Udka można ugotować metodą wolnego gotowania z dodatkiem warzyw i podawać ze smażonymi pieczarkami z boczkiem.

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Szacunkowa ilość wody	Temperatura TM6	Czas	Wskazówki
<i>Pozostałe</i>	Macki ośmiornicy	500–800 g	grubość 2–3 cm	ok. 800 g	80°C	5 godz.	Wodę można zastąpić oliwą z oliwek, aby otrzymać konfitowane macki ośmiornicy.
	Kalamarnica	500–800 g	pokrojona w krążki, plus macki	ok. 800 g	80°C	5 godz.	Można gotować w gęstym sosie pomidorowym.
	Fasola, suszona	200 g suchej fasoli		ok. 560 g	98°C	4 godz.	Namoczyć na noc i wylać wodę. Szybko zagotować przez 10 minut, następnie gotować w gęstym pomidorowym sosie, dodając warzywa, aby uzyskać smaczne danie z fasolą. Nie należy zastępować fasolą kidney.
	Ciecierzycza, suszona	200 g suchej ciecierzycy		560 g płynnego bulionu warzywnego, z przyprawami i 50 g oliwy	98°C	4 godz.	Przed gotowaniem zalać wodą i zostawić na noc. Gotować w gęstym sosie pomidorowym z warzywami, aby uzyskać smaczne danie z ciecierzycą.
	Fasola półksiężycowata, suszona	200 g suchej fasoli		ok. 560 g	98°C	4 godz.	Namoczyć na noc i wylać wodę. Szybko zagotować przez 10 minut, następnie gotować w gęstym pomidorowym sosie, dodając warzywa, aby uzyskać smaczne danie z fasolą. Nie należy zastępować fasolą kidney.
	Warzywa korzeniowe – marchew, seler, słodkie ziemniaki	600 g	kawałki ok. 10 x 2 cm	ok. 1300 g	85°C	2 godz. 30 min	Gotować w bulionie drobiowym lub warzywnym. Warzywa podawać podlane odrobiną bulionu, w którym się gotowały, posypane świeżymi ziołami. Płyn pozostały po ugotowaniu warzyw stanowi dobrą bazę do przyrządzania zup.
	Dynia piżmowa/hokkaido	700 g	kawałki ok. 1 x 3 x 6 cm	ok. 1200 g	85°C	4 godz.	Dynię gotować w bulionie warzywnym z pastą miso, aby uzyskać smaczne danie warzywne. Przed podaniem dodać posiekane świeże zioła.
	Gruszki, dojrzałe, twarde	4 gruszki po 180 g	całe, obrane ze skórki	ok. 1100 g	90°C	4 godz.	Można gotować w słodkim winie przyprawionym skórką pomarańczową, cynamonem i anyżem.
	Ananas	500 g	pokrojonego w kliny lub 2 cm plastry	ok. 800 g	85°C	2 godz.	Gotować w syropie, przyprawić chili i rumem. Podawać z syropem i lodami.
	Kwaśne jabłka	4 jabłka	przekrojone na pół, ze skórką, bez gniazd nasiennych	ok. 1400 g	95°C	2 godz.	Gotować w syropie, w którym powinny pozostać aż do podania. Smaczne na śniadanie lub jako deser.
Nektarynki/brzoskwinie, twarde	400 g	4 szt., przekrojone na pół, ze skórką	ok. 1700 g	95°C	2 godz.	Gotować w syropie i skropić miodem przed podaniem.	

Uwagi do tabeli trybu Sous-vidé

- Do wody dodaj płaską łyżkę stołową kwasu askorbinowego (witaminy C w proszku) lub 30 g soku z cytryny, aby uniknąć utleniania metalu lub powstawania osadów.
- Umieść worki w naczyniu miksującym dopiero wtedy, gdy woda osiągnie temperaturę docelową.
- Podgrzewanie wody trwa średnio 10–15 minut. Ilość wody podana w tabeli jest orientacyjna i zależy od objętości worków. Worki powinny być całkowicie zakryte wodą, przy czym jej poziom nie może przekraczać maksymalnego oznaczenia naczynia miksującego (2,2 l).
- Jeśli składniki mają inną wagę lub grubość, należy odpowiednio dostosować czas gotowania.
- Podsmażenie mięsa po ugotowaniu metodą sous-vidé (dzięki reakcji Maillarda) doda aromatu, barwy i wyjątkowej chrupkości.

SZPARAGI SOUS-VIDÉ Z JAJKAMI W KOSZULKACH

Wykorzystaj tryb Sous-vidé, aby ugotować doskonałe jajko w koszulce jako dodatek do szparagów.

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

Rekomendowane jest korzystanie z przepisów sous-vide dedykowanych urządzeniu Thermomix®. W przypadku innych przepisów należy bazować na poniższej tabeli.

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Woda do naczynia miksującego	Liczba worków	Temperatura	Czas	Stopień ugotowania	Wskazówki
<i>Mięso</i>	Stek z polędwicy wołowej/łaty wołowej	720 – 800 g	4 steki po 180 – 200 g, grubość 2,5 – 3 cm	ok. 1400 g	2	54°C	1 godz. 30 min	średnio krwisty (medium rare)	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
						60°C	1 godz. 30 min	średnio ugotowany (medium)	
						64°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowany (well done)	
	Antrykot wołowy bez kości	900 g	2 steki po 450 g, grubość 3 – 4 cm (długość maks. 14 cm)	ok. 1300 g	2	58°C	2 godz. 15 min	średnio ugotowany (medium rare)	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
						65°C	1 godz. 45 min	średnio ugotowany (medium)	
						70°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowany (well done)	
	Mostek wołowy	600 – 800 g	pokrojony na 2 kawałki, grubość 5 – 6 cm	ok. 1400 g	2	85°C	12 godz.	bardzo dobrze ugotowany (well done)	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
	Medaliony cielęce	650 – 800 g	8 medalionów po 80 – 100 g, grubość 2,5 cm	ok. 1400 g	2	64°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowane	Zamarynować przed gotowaniem, aby zwiększyć aromatyczność.
	Kotlety jagnięce	240 – 320 g	4 kotlety po 60 – 80 g, grubość 2,5 cm	ok. 1800 g	2	58°C	1 godz. 30 min	różowe	
	Polędwiczki wieprzowe	500 – 700 g	1 polędwiczka przekrojona na 2 części, Ø 5 cm	ok. 1200 g	2	75°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowane	
Kotlety wieprzowe	700 g	2 kotlety, grubość 3,5 cm	ok. 1400 g	2	60°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowane	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.	
Policzki wieprzowe	650 – 800 g	8 kawałków po 80 – 100 g	ok. 1400 g	2	85°C	2 godz. 15 min	soczyste i kruche	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.	
Boczek wieprzowy ze skórą	500 – 600 g	2 kawałki po 250 – 300 g, grubość 4,5 cm	ok. 1500 g	2	80°C	1 godz. 45 min	soczysty i kruchy		
Łopatka wieprzowa bez kości	800 g	pokrojona na 2 kawałki, grubość 4 – 5 cm	ok. 1400 g	2	85°C	1 godz. 30 min	bardzo krucha	Zamarynować przed gotowaniem, aby zwiększyć aromatyczność.	
Pierś z kaczki	500 – 600 g	2 filety po 250 – 300 g, grubość 2,5 – 3 cm	ok. 1200 g	2	62°C	12 godz.	różowe	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.	
Pierś z kurczaka	500 – 600 g	2 filety po 250 – 300 g, grubość 2 – 3 cm	ok. 1500 g	2	72°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowana	Gotować ze skórą i podsmażyć po ugotowaniu lub natrzeć mieszanką ziół lub przypraw.	
Udka z kurczaka	700 – 750 g	4 udka po 180 g, grubość 3 cm	ok. 1400 g	1 – 2	75°C	1 godz.	bardzo dobrze ugotowane	Jeśli udka są ze skórą, po ugotowaniu należy je podsmażyć na patelni.	
Podudzia z kurczaka ze skórą	600 g	4 podudzia po 150 g, grubość 4 – 5 cm	ok. 1400 g	1 – 2	75°C	1 godz. 15 min	bardzo dobrze ugotowane	Jeśli podudzia są ze skórą, po ugotowaniu należy je podsmażyć na patelni.	

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Woda do naczynia miksującego	Liczba worków	Temperatura	Czas	Stopień ugotowania	Wskazówki
<i>Ryby/owoce morza</i>	Chuda ryba (żabnica/morszczuk)	800 g	4 kawałki po 200 g, grubość 2 cm	ok. 1400 g	2	60 °C	1 godz.	ugotowana	Ryby do przepisów przygotowywanych metodą sous-vide muszą być jakości sashimi.
	Tłusta ryba (łosoś, ze skórą lub bez)	600 g	4 kawałki po 150 g, grubość 3 cm	ok. 1450 g	2	55 °C	45 min	średnio ugotowana	Ryby do przepisów przygotowywanych metodą sous-vide muszą być jakości sashimi.
	Krewetki, obrane, średniej wielkości	350 – 380 g	24 sztuki po 15 g	ok. 1500 g	2	62 °C	30 min	ugotowane	
	Krewetki, obrane, duże	480 – 500 g	16 sztuk po 30 g	ok. 1650 g	2	70 °C	20 min	ugotowane	
	Macki ośmiornicy	500 – 800 g	grubość 2 – 2,5 cm	ok. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 godz.	soczyste i delikatne	Ośmiornica może być świeża lub mrożona. Mrożona ośmiornica będzie bardziej miękka. Proces mrożenia powoduje, że mięso ośmiornicy staje się delikatniejsze.
<i>Jajka</i>	Jajka w koszulkach	4 – 6	rozmiar M (53 – 63 g szt.)	ok. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	płynne żółtko	Każde jajko bez skorupki owinięte w natuszczoną folię spożywczą, w worku strunowym, z którego należy usunąć maksymalnie dużo powietrza.
	Jajka na miękko sous-vide	6	rozmiar M (53 – 63 g szt.)	ok. 1850 g	0	65 °C	45 min	płynne żółtko	Jajka umieścić w koszyczku. Po ugotowaniu natychmiast schłodzić w kąpeli z lodowatą wodą.
<i>Warzywa korzeniowe</i>	Marchew	300 – 600 g	długość 15 cm, Ø 2 cm	ok. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
	Buraki	600 g	Ø 4 – 5 cm szt.	ok. 1300 g	1	85 °C	3 godz.		Większe buraki przekroić na pół.

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Woda do naczynia miksującego	Liczba worków	Temperatura	Czas	Stopień ugotowania	Wskazówki
<i>Warzywa, miękkie</i>	Zielona fasolka, świeża	300 – 600 g	szparagowa lub płaska	ok. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		
	Pieczarki	250 g	Ø 3 – 5 cm	ok. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 godz.		
	Bakłażany	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, pokrojone w plastry o grubości 1,5 – 2 cm	ok. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 godz.		
	Szparagi	500 g	Ø 1,5 cm	ok. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		
<i>Owoce, twarde</i>	Gruszki, dojrzałe	600 g	4 × 150 g, przekrojone na pół	ok. 1600 g	2	80 °C	1 godz. 30 min		
	Ananas	400 g	4 plastry po 100 g, grubość 2 cm	ok. 1500 g	1	85 °C	45 min		
<i>Owoce, miękkie</i>	Morele	300 – 350 g	3 szt., przekrojone na pół, Ø 5 cm	ok. 1400 g	1	80 °C	1 godz.		
	Banany	400 g	4 x 100 g, Ø 3 cm	ok. 1500 g	1	68 °C	20 min		

Uwagi do tabeli funkcji obierania

- Niektórych warzyw nie można obrać za pomocą osłony noża miksującego 2.0 z funkcją obierania, np. gotowanych lub mrożonych warzyw, warzyw o grubej skórce, np. batatów oraz z bardzo cienką skórką, np. pomidorów, ogórków, cukinii.
- Czas obierania zależy od zamierzonych efektów (patrz tabela na kolejnej stronie).
- Jeśli warzywa mają brzydkie, ciemne plamy lub oczka, należy usunąć je przed lub po obieraniu.
- Obierając marchewkę, należy użyć kawałków równej długości i grubości.

Zalecany czas i obroty obierania

Składnik	Efekt	Maks. masa całkowita	Wielkość	Ilość wody	Czas	Obroty
Warzywa korzeniowe (ziemniaki, marchewka, buraki, rzepa)	Całkowicie obrane	800 g	Składniki podobnej wielkości, w razie potrzeby pokrojone na kawałki.	600 g	4 min	4
Ziemniaki	Oskrobane	800 g	Ziemniaki podobnej wielkości, w razie potrzeby pokrojone na kawałki.	600 g	3 min	4

ZNAK WYDAWCY

Kierownik projektu

Edith Pouchard, *Vorwerk International*

Wiceprezes ds. treści cyfrowych

Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

Dział przepisów

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

Opracowywanie przepisów

Andrea Aloe, Katarzyna Sykała,
Phuong Nguyen, Britta Arnold and
Mari-Bel Giorno,
Vorwerk International
Isabelle Pillion, Amédé Vicet, Pauline
Brunet and Bénédicte Grépinet,
Vorwerk Francja
Katarzyna Sieradz, Agata Kubica,
Katarzyna Zając, Angelika Panek,
Vorwerk Polska

Zespół Vorwerk Polska

Magdalena Kruk-Ołpińska,
Kierownik działu marketingu
Katarzyna Sieradz, *Lider zespołu*
przepisów kulinarnych
Łukasz Wasyliszyn, *Specjalista ds.*
marketingu przepisów kulinarnych

Redakcja

Beatriz Rodriguez Diez,
Product manager Recipe & Usability,
Vorwerk International
Maria Resende, *Head culinary strategy,*
Vorwerk International
Cara Hobday, *Redaktor, Tasty Art,*
Wielka Brytania
Catarina Gouveia, *Redaktor, Portugalia*
Irmgard Buth, *Konsultant ds. żywności,*
Niemcy

Przygotowanie tabel

Cara Hobday, *Redaktor, Tasty Art,*
Wielka Brytania
Catarina Gouveia, *Redaktor, Portugalia*
Evelin Guder, *Konsultant zewnętrzny,*
Niemcy

Wartości odżywcze

Angelika Ilies, *Konsultant zewnętrzny,*
Niemcy

Fotografie i stylizacja potraw

Premier Pictures Films, *XYZ Studio,*
Lizbona, Portugalia
António Nascimento, *Fotograf*
Ana Trancoso, *Dyrektor artystyczny*
Carla Cardoso, *Props Stylist*
Conceição Coelho, *Stylizacja potraw*
Denise Costa, *Food Wsparcie stylizacji*
potraw

Pomysł/projekt

Lichten, *Hamburg, Niemcy*

Układ tekstu/typografia

Effizienta oHG, *Munich, Niemcy*

Wydanie/publikacja

wydanie 2., lipiec 2021

Wydawca

Vorwerk International & Co. KmG
Verenastrasse 39
8832 Wollerau
Szwajcaria
thermomix.vorwerk.com

Copyright© 2019 Vorwerk
International & Co. KmG, Wollerau,
Szwajcaria
Wszelkie prawa zastrzeżone.
Wydanie to częściowo lub w całości
nie może być kopiowane,
przetwarzane, przekazywane lub
rozprowadzane w formie
elektronicznej, mechanicznej,
fotokopiowane, przegrywane bez
uprzedniej zgody Vorwerk
International & Co. KmG



