



Pomidorówka w 30 min

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do gotowania „Na wolnym ogniu” (90°C)



Danie wege

Składniki:

Pomidory obrane i pokrojone na ćwiartki	1 kg
Cebula	1 szt.
Ząbki czosnku	2 szt.
Oliwa z oliwek	2 łyżki
Suszona bazylia	1 łyżeczka
Suszone oregano	1 łyżeczka
Cukier	1 łyżeczka
Wywar warzywny	4 szklanki
Sól i pieprz	do smaku
Świeże liście bazylii	

Sposób przygotowania:

- Włącz program do gotowania „na wolnym ogniu” (90°) na płycie indukcyjnej Amica.
- Do rozgrzanego garnka dodaj oliwę z oliwek, posiekaną cebulę, czosnek i smaż, aż cebula zrobi się szklista, a czosnek uwolni swój aromat.
- Dodaj pomidory, suszoną bazylię, suszone oregano, cukier, sól i pieprz.
- Gotuj przez około 10-15 minut, aż pomidory zmiękną i puszczą sok.
- Wlej wywar warzywny i gotuj przez kolejne 10 minut, aby smaki się połączyły.
- Zupę odstaw do ostygnięcia, a następnie zblenduj na gładką masę.
- Smacznego!





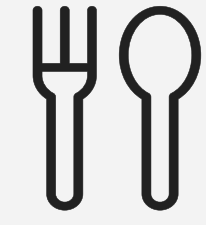
Burger z halloumi

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do grillowania (200°C)



Danie wege

Składniki:

SER HALLOUMI

Ser halloumi	200 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka

BURGER

Butki do burgetrów	2 szt.
Liście sałaty	4 szt.
Pomidory	2 szt.
Czerwona cebula	1 szt.
Kiszone ogórki	2 szt.
Kubek jogurtu greckiego	1 szt.

MARYNATA

Oliwa z oliwek	2 łyżki
Sok z cytryny	1 łyżka
Suszone oregano lub tymianek	1 łyżeczka
Sól i pieprz	do smaku

Sposób przygotowania:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, suszone oregano lub tymianek oraz czarny pieprz, aby stworzyć marynatę.
- Pokrój halloumi w plastry i zanurz w marynacie. Pozwól halloumi marynować się przez około 15-20 minut.
- Włącz program do grillowania (200°C) na płycie indukcyjnej Amica i grilluj halloumi z marynatą. Smaż przez około minutę (30 sekund z każdej strony), aż staną się złocisto-brązowe.
- W tym czasie zrób sos tzatziki. W tym celu zmieszaj jogurt grecki, oliwę z oliwek, sól, pieprz.
- Podpraż na patelni na programie do grillowania (200°C) butki do burgerów po 1 minucie na każdą stronę.
- Jak składać burgera? Dodaj sos tzatziki na wewnętrzną część bułki. Umieść liście sałaty na dolną połowę każdej bułki. Na to połóż czerwoną cebulę, plastry pomidorów, kiszone ogórki oraz smażone plastry sera halloumi. Umieść górną połowę bułki na serze halloumi i delikatnie dociskaj.
- Smacznego!





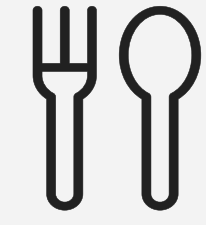
Gulasz z batatów

(PORCJA DLA 4 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do duszenia (70°C)



Danie wege

Składniki:

Cebula	1 szt.
Ząbki czosnku	3 szt.
Papryczka chilli	1 szt.
Duża papryka	1 szt.
Bataty	0,5 kg
Fasola czerwona	½ puszki
Gotowana ciecierzyc	½ puszki
Bulion warzywny	500 ml
Pomidory krojone	1 puszka
Mleczko kokosowe	1 puszka
Curry	
Pietruszka	
Parmezan	

Sposób przygotowania:

- Włącz program do duszenia (70°C) na płycie indukcyjnej Amica
- Do rondla wlej oliwę z oliwek, a następnie dodaj pokrojone bataty, paprykę, cebulę, czosnek, chilli.
- Całość podsmaż, a następnie dodaj pomidory z puszki, ciecierzycę i zamieszaj.
- Na koniec dodaj czerwoną fasolę, mleczko kokosowe, bulion i szczyptę curry.
- Przypraw dodając sól i pieprz.
- Gulasz duś przez 25 minut.
- Udekoruj pietruszką i startym parmezanem i podawaj w miseczkach.
- Smacznego!





Wege Ramen

(PORCJA DLA 2 OSÓB)



Precyzyjny program do gotowania „Na wolnym ogniu” (90°C)



Danie wege

Składniki:

Woda	1,5 l
Grzyby shitake	60 g
Pasta miso	1 łyżka
Sos sojowy	1 łyżka
Sos mirin	1 łyżeczka
Nori	50 g
Makaron azjatycki (np. noodles)	
Tofu	50 g
Olej sezamowy	2 łyżki
Marchewka	30 g
Piklowany imbir	70 g
Szczypiorek	10 g
Liście pak choi	2 szt.
Kiełki fasoli	garść
Sól i pieprz	do smaku
Płatki chilli	do smaku
Sezam	

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i sparz grzybki Shitake.
- Włącz program do gotowania „na wolnym ogniu” (90°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Do garnka wlej gorącą wodę, sparzone grzybki, dodaj pastę miso, sos sojowy, olej sezamowy i sos mirin.
- Całość gotuj na „wolnym ogniu” przez 25 minut.
- W miseczce ułóż ugotowany makaron, dodaj pokrojone tofu, nori, marchewkę.
- Dodaj liście pak choi, kiełki fasoli, pokrojony szczypiorek, imbir.
- Dodaj do smaku przyprawy - pieprz, płatki chili, sól.
- Całość zalej przygotowanym bulionem.
- Smacznego!





Karmelizowana marchewka

(PORCJA DLA 2 OSÓB)



Precyzyjny program do topienia (40°C)



Danie wege

Składniki:

Marchewka "Baby"	1 kg
Sól	1 łyżka
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Masło	¼ kostki
Miód	3 łyżki
Cukier	2 łyżki

Sposób przygotowania:

- Obierz marchew, ale pozostaw natkę przycinając ją do długości około 2 cm.
- Gotuj marchewki przez 15 minut w osolonej wodzie.
- Włącz program do topienia (40°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Na patelnię wlej oliwę z oliwek i dodaj masło. Poczekaj aż całość się połączy.
- Dodaj zagotowane marchewki, smaż na płycie przez 20 minut aż do wchłonięcia oleju przez marchewki.
- Marchewki polej miodem, posyp cukrem i ponownie smaż 20 minut, aby pokryły się karmelem.
- Smacznego!





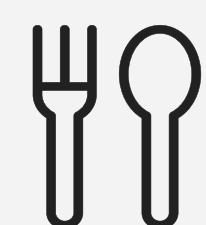
Olej szczypiorkowy

(PORCJA DLA 4 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do
topienia (40°C)



Danie wege

Składniki:

Pęczek szczypiorku	25 g
Olej neutralny (np. olej słonecznikowy lub olej z pestek winogron)	1 szklanka

Sposób przygotowania:

- Umyj szczypiorek i osusz ręcznikiem papierowym, a następnie posiekaj bardzo drobno.
- Włącz program do topienia (40°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Do rondelka nalej oleju i wrzuć posiekany szczypiorek.
- Podgrzewaj olej i szczypiorek na niskim ogniu przez 40 minut. Celem jest przesiąknięcie oleju aromatem szczypiorku, a nie smażenie.
- Gdy olej się nagrzej i zapach szczypiorku uwolni się, zdejmij rondel z płyty indukcyjnej.
- Zblenduj całość i przecedź przez sitko lub przez ręcznik papierowy/gazę do pustego słoika.
- Pozwól, aby gotowy olej szczypiorkowy osiągnął temperaturę pokojową. Jeśli zależy Tobie na szybkim efekcie, schłodź słoik z olejem w misce z zimną wodą.
- Smacznego!





Krem z fasolki szparagowej z czosnkową grzanką

(PORCJA DLA 4 OSÓB)



Precyzyjny program do gotowania „Na wolnym ogniu” (90°C)



Danie wege

Składniki:

KREM

Fasolka szparagowa	1 kg
Por	½ szt.
Ziemniaki	0,5 kg
Ząbki czosnku	6 szt.
Bulion warzywny	1 l
Sok z połowy cytryny	
Sól i pieprz	do smaku
Śmietana 18%	1 szt.
Olej szczypiorkowy	
Oliwa chilli	
Słonecznik	
Pestki dyni	

GRZANKI

Pieczywo	
Masło	1 łyżka
Sól	

Sposób przygotowania:

Krem

- Włącz program do gotowania „na wolnym ogniu” (90°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Podsmaż w garnku posiekany por oraz 3 ząbki czosnku, aż się zeszkłą.
- Dodaj pokrojone ziemniaki i je przesmaż.
- Dodaj obraną i pokrojoną fasolkę szparagową oraz całość zalej bulionem warzywnym trochę poniżej poziomu warzyw.
- Gotuj „na wolnym ogniu” około 30 minut, aż fasolka i ziemniaki będą miękkie.
- Zupę zblenduj na gładko. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
- Zupę wlej do miski, udekoruj śmietaną, olejem szczypiorkowym i oliwą chilli oraz prażonymi pestkami dyni i słonecznika.
- Na koniec posyp świeżo zmielonym pieprzem i podawaj z czosnkowymi grzankami.

Grzanki

- Włącz program do grillowania (200°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Dodaj masło i 2 ząbki czosnku z łupiną i zaczekaj, aż się rozpuści.
- Wrzuć kromki pieczywa i smaź, aż będą mocno chrupiące
- Na koniec zetrzyj delikatnie czosnek na grzankę i lekko posól.





Święteczny kapuśniak z grzybami

(PORCJA DLA 4 OSÓB)



Precyzyjny program do gotowania „Na wolnym ogniu” (90°C)



Danie wege

Składniki:

Kiszona kapusta	650 g
Ugotowane ziemniaki	500 g
Marchew (duża)	1 szt.
Pietruszka (duża)	1 szt.
Cebula	1 szt.
Tofu	1 op.
Pomidory suszone z zalewy	6 szt.
Zalewa z suszonych pomidorów	4 łyżki
Sos sojowy	2 łyżki
Ostra papryka	1/3 łyżeczki
Liście laurowe	2 szt.
Ziarenka ziela angielskiego	3 szt.
Kmin rzymski	1/2 łyżeczki
Woda	1 l

Sposób przygotowania:

- Cebulę i tofu pokrój w drobną kostkę.
- Posiekaj kapustę kiszoną.
- Marchewkę i pietruszkę zetrzyj na tarce.
- Do garnka wlej zalewę olejową z suszonych pomidorów.
- Dodaj cebulę, marchewkę, pietruszkę oraz kmin rzymski.
- Włącz program „do duszenia” (70°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Dodaj pokrojone suszone pomidory, pokrojone tofu, poszatowaną kapustę kiszoną oraz resztę przypraw – sos sojowy, liście laurowe, ziele angielskie, suszoną paprykę.
- Zalej wszystko wodą i gotuj kolejne 5 minut, żeby zeszkląć kapustę.
- Dodaj ugotowane i pokrojone ziemniaki oraz suszone grzyby (wcześniej sparzone).
- Włącz program do gotowania „na wolnym ogniu” (90°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Całość gotuj około 40 minut, aż wszystkie smaki dobrze się ze sobą połączą.
- Smacznego!





Żeberka BBQ na lenia

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do grillowania (200°C)



Danie mięsne

Składniki:

ŻEBERKA

Żeberka baby backribs	2 rzędy
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Woda	1 szklanka
Sól i pieprz	do smaku

SOS BARBECUE

Ketchup	1 szklanka
Ocet jabłkowy	1/4 szklanki
Miód	1/4 szklanki
Sos Worcestershire	2 łyżki
Musztarda Dijon	1 łyżka
Wędzona papryka	1 łyżeczka
Czosnek w proszku	1 łyżeczka
Sól i pieprz	do smaku

Sposób przygotowania:

- Umyj żeberka, osusz ręcznikiem papierowym i przekrój je na pół.
- Włącz program do grillowania (200°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Rozgrzej głęboką patelnię i dodaj oliwę z oliwek. Dodaj sól, pieprz i smaż żeberka około 3 minuty zmieniając strony.
- Dodaj szklankę wody i włącz na płycie indukcyjnej Amica program do gotowania „na wolnym ogniu” (90°C).
- Żeberka gotuj do miękkości około 2 godziny.
- W misce wymieszaj wszystkie składniki sosu barbecue - szklanka ketchupu, 1/4 szklanki octu jabłkowego, 1/4 szklanki miodu, 2 łyżki sosu Worcestershire, łyżka musztardy Dijon, łyżeczka wędzonej papryki, łyżeczka czosnku w proszku, sól i pieprz.
- Wyjmij żeberka z głębokiej patelni i przełóż na patelnię grillową.
- Włącz program do grillowania (200°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Posmaruj żeberka gotowym sosem BBQ i grilluj przez 4-5 minut.
- Smacznego!





Gulasz wieprzowy z ciemnym piwem

(PORCJA DLA 2 OSÓB)



Precyzyjny program do gotowania „Na wolnym ogniu” (90°C)



Danie mięsne

Składniki:

GULASZ

Wieprzowina - najlepiej karkówka lub łopatka	500 g
Ciemne piwo	1 szt.
Olej rzepakowy	3 łyżki
Cebula	1 szt.
Ząbki czosnku	3 szt.
Papryczka chilli	1 szt.
Bulion warzywny lub wołowy	500 ml
Sos sojowy	
Sos Worcestershire	
Ocet jabłkowy	
Papryka słodka	
Miód	
Sól i pieprz	
Mąka pszenna	
Czerwona papryka	2 szt.
Śmietana 18%	
Natka pietruszki	

ZIEMNIAKI

Ziemniaki	1 kg
Masło	1 łyżka
Sól	

Sposób przygotowania:

- Umyj mięso i pokrój w drobną kostkę, dopraw delikatnie solą i pieprzem.
- Aby przygotować marynatę wlej do miski sos sojowy, wsyp paprykę słodką. Mięso marynuj około 30 minut.
- Pokrój cebulę w drobną kostkę, czosnek i papryczkę chilli.
- Włącz program do grillowania (200°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Rozgrzej garnek i dodaj oliwę z oliwek.
- Podsmaż przez 1 minutę cebulę, czosnek i papryczkę chili. Dodaj mięso i smaż dalej.
- Całość zalej bulionem oraz połową piwa ciemnego.
- Włącz program gotowanie „na wolnym ogniu” (90°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Dodaj pokrojoną paprykę.
- Gulasz dopraw sosem wostercestershire, miodem, octem, solą oraz pieprzem.
- Dodaj zawiesinę powstałą z mąki i wody, tak aby zagęścić gulasz.
- Przykryj garnek i gotuj, do miękkości mięsa – około 2h.
- Smacznego!





Stek z tuńczyka

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do grillowania (200°C)



Danie rybne

Składniki:

Brokuł	1 szt.
Świeży tuńczyk	500 g
Oliwa z oliwek	4 łyżki
Ząbki czosnku	2 szt.
Syrop klonowy	2 łyżki
Płatki chilli	do smaku
Sól i pieprz	do smaku

Sposób przygotowania:

Stek z tuńczyka

- Dokładnie umyj tuńczyka i pokrój na płaty o grubości około 3 cm. Dokładnie osusz ręcznikiem papierowym.
- Włóż płaty tuńczyka do marynaty – syrop klonowy, oliwa, sól i pieprz, płatki chilli i odstaw na godzinę do lodówki.
- Włącz program do grillowania (200°C) na płycie indukcyjnej Amica i grilluj tuńczyka po 1 minucie z każdej strony, by uzyskać efekt medium-rare.

Puree z brokuła

- Podziel brokuł na mniejsze różyczki i ugotuj całość.
- Zostaw brokuł do lekkiego przestudzenia i odlej wodę.
- Zblenduj z oliwą z oliwek, czosnkiem, solą i pieprzem.





Fondant czekoladowy

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

Amica
for living



Precyzyjny program do
topienia (40°C)



Ciasta i desery

Składniki:

Gorzka czekolada dobrej jakości	150 g
Masło bez soli	¼ kostki
Cukier granulowany	4 łyżki
Ekstrakt z wanilii	1 łyżeczka
Sól	
Mąka	1 łyżka
Jajka	2 szt.
Cukier puder	

Sposób przygotowania:

- Włącz program do topienia (40°C) na płycie indukcyjnej Amica.
- Do rondla włóż czekoladę i zostaw na 20 minut, aż stopi się do idealnej konsystencji.
- W miseczce wymieszaj jajka i dodaj mąkę, szczyptę soli, cukier.
- Do rondelka ze stopioną czekoladą dodaj masło i ekstrakt z wanilii.
- Czekaj do momentu, aż składniki się dobrze połączą. Odstaw do lekkiego ostygnięcia.
- W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 200°C. Posmaruj wnętrza foremek masłem.
- Masę przelej do foremek i piecz przez 8 minut w temperaturze 200°C.
- Po upieczeniu fondanty posyp cukrem pudrem.
- Smacznego!

