

**gorenje**  
*Life Simplified*



# MADLAVNING MED DAMP OG SOUS VIDE

KOM GODT I GANG

# Velkommen til en produktion af smagsperfektion

En god og varieret kost er vores vigtigste energikilde og en uundværlig del af vores hverdag. Vores adgang til mange forskellige typer fødevarer og avancerede tilberedningsteknologier giver os en bred vifte af muligheder for, hvad vi tilbereder og spiser. Alligevel er der ikke noget som hjemmelavet mad, vel?

Det ved vi hos Gorenje, og vi har derfor udviklet en ny generation af indbygningsovne til dig, som ønsker at tilberede velsmagende og sunde hjemmelavede måltider. Det specielle buede ovnrum og en smart kombination af varmelegemer, temperatur og tilberedningstid sikrer, at saft og kraft bevares i maden, mens den brugervenlige

grænseflade og det elegante design gør ovnen nem og sjov at bruge til tilberedning af dine daglige retter.

Velsmagende kød, saftig fisk, grøntsager sprængfyldte med vitaminer, frugt i fantastiske farver og perfekt tilberedt tilbehør er blot noget af det, du kan tilberede hjemme i dit køkken med din nye dampovn fra Gorenje.

Ovnen kan både dampe, bruges som konventionel ovn, som kombi-dampovn samt til sous vide tilberedning, da ovnen kan indstilles med 1 grads præcision.

Dette hæfte giver dig inspiration til en lettere hverdag med gode smagsoplevelser.

Velbekomme!



# Sund madlavning med damp

En Gorenje-dampovn er en god hjælp til at lave sund kost. Den er nem at bruge, og dens funktioner gør det muligt at vælge og kombinere tilberedningsprocedurer, som virkelig gør dine daglige måltider både næringsrige og afbalancerede. Maden vil bevare smag, aroma, farve og næringsindhold.



Hvad er hemmeligheden bag Gorenjes dampovne?



- 1 INGEN VAND, KUN DAMP**  
Gorenje dampovne muliggør tilberedning uden uønskede vanddråber, som kan gøre maden fugtig eller blød.



- 2 MULTISTEAM**  
Ventilationssystemet, MultiFlow 360°, som bliver brugt i konventionelle ovne, bliver også brugt i Gorenjes dampovne. Efter dampen er kommet ind i ovnrummet gennem flere åbninger, fordeler den specielle ventilator dampen jævnt og efterlader fødevarerne møre og saftige.



- 3 VANDTANK**  
Den store, praktiske og elegante vandtank er nem at komme til og kan genfyldes selv under tilberedningsprocessen uden at afbryde noget. Den store 1,3 l. tank er smart placeret for lettere håndtering.



- 4 AFKALKNING**  
Afkalkningsfunktionen virker automatisk. Når det er nødvendigt, minder ovnen dig om at starte afkalkningsprocessen. Når den specielle afkalkningsopløsning er tilføjet, tager det kun en time at afslutte processen.



# Tilberedning med damp

Tilberedningstiden i dampovn er som udgangspunkt den samme som ved traditionel kogning i en gryde og er afhængig af størrelse samt tilberedningstemperatur. Prøv dig frem, brug din fornuftige sans og start altid med at vælge den korteste tilberedningstid. Du kan altid forlænge efter behov derefter. Tilberedningstiderne i følgende tabeller er fra kold ovn og er kun vejledende. Gå i køkkenet og udforsk din nye ovn.



## TILBEREDNING AF KØD

Ved konventionel tilberedning, tørrer kødet ofte ud, bliver mørkt eller endda forbrændt. Når du bruger en dampovn, er dette ikke et problem. Dampen efterlader kødet blødt og saftigt og samtidig bibeholdes alle vitale ingredienser og de naturlige smagsstoffer fremhæves. Der kræves meget lidt krydderi ved tilberedning af kød i dampovnen, og du kan nemt tilberede et lækkert og sundt

måltid uden at tilføje noget fedt. Husk, at ved tilberedning med damp, skal dit kød vendes på grillen eller panden efter tilberedning for at give stegeskorpe - men med din kombi-dampovn kan du kombinere damp med grill eller en anden opvarmningsform for at give den ønskede farve og stegeskorpe efter damptilberedning.

KØD	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Gullasch</i>	600 g	100 °C	105 -115 min
<i>Hamburgernyg</i>	750 g	100 °C	40 - 60 min
<i>Roasbeef</i>	1000 g	100 °C	20 - 25 min
<i>Skinke</i>	1000 g	100 °C	40 - 60 min
<i>Kyllingebryst</i>	2 stk	100 °C	10-12 min

## TILBEREDNING AF FISK

Tilberedning af fisk kræver ofte komplekse procedurer, og fisken tørrer ofte ud eller falder fra hinanden, før vi formår at servere det. Derfor er dampovnen perfekt, også til tilberedning af fisk. Fisk tilberedes i dampovnen ved temperaturer mellem 75

og 85 °C, hvilket gør det muligt at bibeholde alle proteiner og den kompakte konsistens. Fisken vil være vidunderlig blød og saftig, og den lækre smag vil blive fuldt bevaret.

FISK	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Rejer</i>	1000 g	100 °C	5-10 min
<i>Fisk (laks, tun)</i>	500 g	80 °C	7-10 min
<i>Fisk, hel</i>	1000 g	80 °C	20-30 min
<i>Muslinger</i>	1000 g	80 °C	5-15 min

## TILBEREDNING AF FRUGT OG GRØNTSAGER

Principperne for en sund og afbalanceret kost lægger stor vægt på frugt og grøntsager. Desværre går de vigtigste vitaminer og mineraler næsten helt tabt ved traditionel kogning i vand. I en dampovn er maden ikke i direkte kontakt med vand, hvilket efterlader

det meste af de gode vitaminer og mineraler intakt, mens frugt og grønt holder deres intensive farve og gode smag. Dampovne kan også bruges til at konservere eller til at lave hjemmelavet saft.

GRØNTSAGER	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
Asparges	500 g	100 °C	4-6 min
Blomkål – i buketter	1000 g	100 °C	10-20 min
Broccoli – i buketter	700 g	100 °C	4-10 min
Fennikel	500 g	100 °C	5-15 min
Grønne bønner	500 g	100 °C	12-15 min
Gulerødder – hele	500 g	100 °C	12-25 min
Kartofler – hele	500 g	100 °C	28-40 min
Kartofler – i skiver	500 g	100 °C	18-28 min
Kikærter	500 g	100 °C	85-95 min
Kål	500 g	100 °C	8-15 min
Rosenkål	500 g	100 °C	12-15 min
Rodbeder - hele	500 g	100 °C	55-65 min
Squash	500 g	100 °C	10-20 min
Ærter	500 g	100 °C	5-10 min

FRUGT	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
Blommer	500 g	100 °C	5-10 min
Kirsebær	500 g	100 °C	5-10 min
Pærer – halve	500 g	100 °C	5-10 min
Rabarber	500 g	100 °C	3-7 min
Stikkelsbær	500 g	100 °C	5-15 min
Æbler - i skiver	500 g	100 °C	5-10 min



## TILBEHØR

Tilberedning af pasta og ris i dampovnen er en nem måde at tilberede dit tilbehør perfekt – uden at det brænder på eller koger over. Når du damper tørret ris og pasta, skal det udblødes i forholdet 1:2, dvs. for hver del pasta eller ris du bruger, skal du tilsætte to

dele vand. Du skal altid bruge et dampfad uden huller, da du tilsætter væske. Dog skal frisk pasta tilberedes i et dampfad med huller, da der ikke skal tilsættes ekstra væske. Se altid pakningen for præcis tilberedningstid.

TILBEHØR	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
Ris	1:2	100 °C	15-30 min
Pasta - tørret	1:2	100 °C	8-16 min
Pasta - frisk	250 g	100 °C	3-5 min



# Tips og tricks til dampovn

Har du rester fra dagen før, kan du genopvarme dine madretter i dampovnen. Det giver en jævn varmfordeling uden at udkoge alle vitaminer og mineraler. Det er en let og sund måde at genopvarme mad på. Der skal ikke tilføjes ekstra væske.



## DESTILLERING

Brug din dampovn til destillering af eksempelvis sutteflasker og glas til marmelade. Det er nemt og mere sikkert.

## OPTØNING

Brug damp til optøning. Det er hurtigt og skånsomt for dine madvarer.

## SYLTNING

Brug dampovnen til syltning og henkogning. Du bibeholder strukturen i frugt og grøntsagerne.

## HÆVNING AF GÆRDEJ

Brug dampovnen til hævnning af gærdej. Dejen skal hæve ved 40 °C og ellers følge opskriften. Når du bruger denne metode tørrer dejen ikke ud.

# SousVide

Sous vide er fransk for "under vakuum", og betyder, at du lægger dine råvarer i en lufttæt pose, som du derefter tilbereder med damp. Mange tror, at sous vide kun er for professionelle kokke og madentusiaster, som laver gourmetmad, men faktisk er sous vide også meget relevant derhjemme i hverdagen. Det er nemlig meget nemt, da det kan forberedes i forvejen og ligge i køleskabet til man skal bruge det\*. Herefter tager det meget kort tid at gøre færdigt. Det er ikke kun kød, du kan tilberede sous vide. Også fisk, grøntsager og frugt kan tilberedes på denne måde. Fordelen ved sous vide-tilberedning er, at smagsstofferne "presses" ind i dine madvarer ved hjælp af vakuum og pga. den forseglede pose kan smags- og aromastofferne ikke fordampe og forsvinde. Den jævne temperatur giver et perfekt resultat – hver gang. Desuden

bibeholder du alle de gode vitaminer og mineraler samt farve og smag, når du tilbereder din mad ved hjælp af damp. En sundere, mere skånsom måde at tilberede din mad på.



\*Vakuumpakket mad har op til 5 gange længere holdbarhed end mad i traditionel emballage.

# Kom godt i gang

Det skal du bruge for at komme i gang

- Din nye Gorenje-dampovn
- Vakuumpakker og poser
- Gode råvarer, f.eks. kød, fisk, grønt eller frugt



Vakuumpakker og -poser, samt ovn

# Så nemt er det

**1.** Forbered kød/grøntsager/fisk/frugt. Skær fedtet fra kødet, krydr dine råvarer med salt, peber, krydderurter, marinade etc. OBS! Vær opmærksom på, at du ikke tilsætter for meget, da smagen bliver mere koncentreret end ved almindelig tilberedning i ovn eller gryde.

**2.** Læg maden i en pose, der er beregnet til opvarmning og forsegl posen med en vakuumpakker. Ekstra poser og vakuumpakker kan købes på Gorenje.dk. Husk, at der ikke må være noget væske hvor posen lukkes sammen, da posen ellers ikke vil blive forseglet korrekt. Vælg indstillingen "moist" til fugtige madvarer eller madvarer hvor du tilføjer

væske. Vælg "normal pressure"-indstilling hvis det er skrøbelige madvarer, som ikke må presses sammen.

**3.** Indstil den ønskede temperatur afhængig af, hvilke råvarer du skal tilberede. På den nye Gorenje dampovn kan du indstille temperaturen med 1 °C nøjagtighed, hvorfor den kan bruges til sous vide, hvor præcis temperatur og tid damptilbereder din mad. På næste side kan du få tips til temperatur og hvor længe de forskellige råvarer skal tilberedes.

**4.** Kød skal vendes på en brandvarm pande eller grilles efter tilberedning i sous vide, for at give stegeskorpe.

## Tips og tricks til sous vide

Tilbered kødet sous vide i weekenden når du har tid\*. Læg posen med det sous vide-tilberedte kød i køleskabet til du skal bruge det (kan holde op til en uge): Vupti – hurtig aftensmad på 10 minutter, da du kun skal opvarme kødet i ovnen ved damp og derefter vende det på panden for at give det den lækre stegeskorpe.



### PØLSER

Tilbered de røde pølser til børnefødselsdagen ved hjælp af sous vide – de skal blot i dampovnen i 6 minutter ved 90 °C. Ingen store gryder med kogende vand.

### FØRLÆNG HOLDBARHEDEN

Forlæng holdbarheden på dine madvarer ved at vakuumpakke dem. En stor ost kan deles i mindre stykker. En pose med kaffebønner kan vakuumpakkes så holdbarheden forlænges og smags- og duftaromaer bibeholdes.



### TILBEREDNING MED SOUS VIDE

Princippet i sous vide er, at maden tilberedes ved meget præcis, ofte lav, temperatur i lang tid. Vakuumeringen beskytter råvarerne og forstærker krydringen. Alle råvarerne herunder skal krydres, placeres i en vakuumpose og forsegles. Posen lægges i et dampfad med huller og placeres på en af ribberne i dampovnen.

Det er en smagssag, om du er til rød, medium eller gennemstegt kød. Princippet for alt slags kød, inklusiv fisk og skaldyr, at en meget rød bøf er fra omkring 50 °C, medium ved 60 °C og gennemstegt ved 70 °C. Prøv dig frem og eksperimenter alt efter dine præferencer.

KØD	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Svinekam</i>	500 g	70 °C	140 min
<i>Steak</i>	600 g	60 °C	140 min
<i>Kyllingebryst</i>	500 g	70 °C	100 min
<i>Andebryst</i>	2 stk	58 °C	180 min
<i>Lam</i>	600 g	65 °C	130 min
<i>Fiskefillet</i>	500 g	70 °C	30 min
<i>Laks</i>	500 g	55 °C	20-25 min
<i>Rejer</i>	700 g	75 °C	25 min

GRØNTSAGER	MÆNGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Kartofler</i>	500 g	85 °C	50-80 min
<i>Asparges</i>	500 g	85 °C	15-25 min
<i>Aubergine</i>	500 g	85 °C	35-45 min
<i>Broccoli</i>	500 g	85 °C	15-25 min
<i>Gulerødder - hele</i>	500 g	85 °C	30-40 min

\*Vær obs. på alm. køkkenhygiejne og min. temperatur afhængig af kødtype



# 3 retters inspiration

Forkæl dine gæster med en lækker middag tilberedt i dampovn.



## DAMPET LAKS MED REJER OG SAUCE VERDE

### Ingredienser:

4 laksefileter  
Citron, salt og peber  
100 g rejer  
Lidt lakserogn og krydderurter til pynt

### Tilberedning:

- Laksefileterne dryppes med citron og krydres med salt og peber.
- Vakuumpakkes og dampes ved 55 °C i 20-25 minutter.
- Anret på tallerkner, pyntet med rejer, lakserogn og krydderurter.

### Sauce verde:

2 dl mayonnaise  
1 dl creme fraiche  
Finthakkede krydderurter, f.eks. persille, dild, basilikum, purløg  
Citron, salt og peber

### Tilberedning:

- Bland mayonnaise, creme fraiche og finthakkede krydderurter i en skål.
- Smag til med citron, salt og peber.
- Serveres til den dampede laks.

## ROASTBEEF

### Ingredienser:

800-1000 g roastbeef  
Salt og peber  
Evt. rosmarin eller hvidløg (brug mindre end normalt da sous vide fremmer smag)

### Tilberedning:

- Roastbeefen gnides med salt og peber.
- Vakuumpak roastbeefen med rosmarin og hvidløg.
- Stegen tilberedes i 7 timer i dampovnen på 55-58 °C (55 °C rød, 56 °C medium og 58 °C gennemstegt).
- Pak roastbeefen ud af posen og brun den af i smør på en pande i 2 minutter på hver side ved mellemhøj varme.
- Lad stegen trække i 5 minutter før servering.
- Serveres f.eks. med bagt kartoffelmos, dampede asparges og din favoritsauce.

## CRÈME BRÛLÉE

### Ingredienser:

400 ml piskefløde  
½ stang god vanilje  
4 æggeblommer, evt. pasteuriserede  
60 g rørsukker  
Karamellåg  
40-60 g sukker

### Tilberedning:

- Æg og sukker piskes hvid og cremet.
- Piskefløden koges op sammen med vaniljen og hældes herefter i æggeblandingen.
- Massen fyldes i 4 lave, runde forme og tilberedes ved 100 °C damp i ca. 20 minutter.
- Formene tages ud af dampovnen og sættes i køleskabet.
- Når massen er kølet helt ned, drysses et jævnt lag sukker på toppen, hvorefter de karamelliseres under grillen i ovnen.
- Køl dem ned igen og server.





**gorenje**  
*Life Simplified*

[www.gorenje.dk](http://www.gorenje.dk)