



RUOANLAITTO HÖYRY- UUNISSA JA SOUS VIDE -MENETELMÄLLÄ

NÄIN PÄÄSET HYVIN ALKUUN

Tervetuloa täydellisen maun maailmaan

Hyvä ja monipuolinen ruokavalio on tärkein energialähteemme ja välttämätön osa arkipäiväämme. Monien erilaisten elintarvikkeiden hyvä saatavuus ja ruoanvalmistuksessa käytettävät pitkälle kehitetyt teknologiat tarjoavat meille runsaasti mahdollisuuksia syödä ja valmistaa erilaisia ruokia. Olet varmaan samaa mieltä siitä, että mikään ei voita itse valmistettua kotiruokaa?

Näin olemmekin Gorenjessa kehittäneet uuden sukupolven kalusteisiin asennettavat uunit sinulle, joka rakastat valmistaa itse maittavaa ja terveellistä ruokaa. Uunin kaarevasti muotoiltu paistotila sekä lämpövastuksien sijainnin, lämpötilan ja valmistusajan älykäs yhdistelmä varmistavat mehukkuuden ja maun säilymisen ruoassa, samalla kun käyttäjäystävälliset pinnat ja tyylikäs muotoilu tekevät ruoanlaitosta helppoa ja miellyttävää.

Mehukas liha, maukas kala, vitamiineja täynnä olevat kasvikset, upean väriset hedelmät ja täydellisesti valmistetut lisukkeet ovat vain muutamia esimerkkejä raaka-aineista ja ruoista, joita voit käyttää ja valmistaa uudessa Gorenjen höyryuunissasi.

Uunissa voidaan höyrykypsentää ruokaa, ja sitä voidaan käyttää sekä tavanomaisena uunina että yhdistelmäuunina. Lisäksi uunissa voidaan valmistaa ruokaa sous vide -menetelmällä, sillä uunin lämpötilaa voidaan säätää 1 °C:een tarkkuudella.

Tästä esitteestä löydät inspiraatiota helpompaan arkeen täynnä upeita makuelämyksiä.

Hyvää ruokahalua!



Terveellisen ruoan valmistus höyryllä

Gorenjen höyryuunin avulla on vaivatonta valmistaa terveellistä ruokaa. Uunia on helppo käyttää, ja sen monista toiminnoista on mahdollista valita ruoanvalmistusmenetelmät, jotka tekevät päivittäisistä aterioistasi sekä ravinteikkaita että monipuolisia. Ruoka säilyttää makunsa, arominsa, värinsä ja ravinteensa.



Mikä on Gorenjen höyryuunien salaisuus?



1 ILMAN VETTÄ, PELKKÄÄ HÖYRYÄ

Gorenjen höyryuunilla on mahdollista kypsentää ruokaa ilman, että muodostuu vesipisaroita, jotka voivat tehdä ruoasta märkää tai pehmeää.



2 MULTISTEAM

Gorenjen höyryuuni on varustettu MultiFlow 360° -ilmankiertojärjestelmällä, joka löytyy myös kaikista tavanomaisista uuneista. Kun höyry on puhallettu paistotilaan takaseinän aukkojen kautta, erityinen puhallin jakaa höyryn tasaisesti koko paistotilaan tehden ruoasta murean ja mehukkaan.



3 VESISÄILIÖ

Tilava, käytännöllinen ja tyylikäs vesisäiliö on helposti avattavissa, ja sen voi täyttää myös ruoanvalmistuksen aikana kypsentämistä keskeyttämättä. Tilava 1,3 litran säiliö on sijoitettu käyttäjäystävällisyyss huomioitaen.



4 KALKINPOISTO

Kalkinpoisto toimii automaattisesti. Uuni muistuttaa sinua kalkinpoistoprosessin aloittamisesta, kun siihen on tarvetta. Kun erityinen kalkinpoistoliuos on lisätty, puhdistus kestää vain tunnin.

Höyryllä kypsennys

Lähtökohtaisesti valmistusaika on höyryuunissa sama kuin kattilassa keitettäessä, mutta se riippuu lihan koosta ja valmistuslämpötilasta. Kokeile eri vaihtoehtoja, arvioi tuloksia ja valitse aina aluksi lyhyin valmistusaika. Voit aina pidentää aikaa tarpeen vaatiessa. Seuraavissa taulukoissa annetut valmistusajat koskevat kylmää uunia ja ovat vain suuntaa antavia. Astu keittiöön ja tutustu uuteen uuniisi.



HÖYRYKYPSENNYS

LIHAN KYPSENNYS

Tavallisesti paistettaessa liha usein kuivuu, tummuu tai pahimmissa tapauksessa palaa. Höyryuunissa ei synny tällaisia ongelmia. Höyry tekee lihasta pehmeää ja mehukasta, ja samalla liha säilyttää hyvin ravinteensa ja luonnolliset makuaineensa. Lihan höyrykypsennyksessä tarvitaan vain vähän mausteita, ja höyryuunissa voit valmistaa

helposti herkullisen ja terveellisen aterian ilman ylimääräistä rasvaa. Kun liha on kypsytetty höyryllä, muista paistaa se lyhyesti grillissä tai paistinpannalla saadaksesi sille rapean kuoren - tosin yhdistelmä-/ höyryuunissa voit yhdistää höyrykypsennyksen grillin tai jonkin muun paistotoiminnon kanssa, niin että liha saa lopuksi kauniin värin ja rapean pinnan.

LIHA	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Gulassi</i>	<i>600 g</i>	<i>100 °C</i>	<i>105 -115 min</i>
<i>Keittokinkku</i>	<i>750 g</i>	<i>100 °C</i>	<i>40 - 60 min</i>
<i>Paahtopaisti</i>	<i>1000 g</i>	<i>100 °C</i>	<i>20 - 25 min</i>
<i>Kinkku</i>	<i>1000 g</i>	<i>100 °C</i>	<i>40 - 60 min</i>
<i>Kananrinta</i>	<i>2 kpl</i>	<i>100 °C</i>	<i>10-12 min</i>

KALAN KYPSENNYS

Kalan valmistus vaatii usein monimutkaisia työvaiheita, ja kala kuivuu helposti tai hajoaa, ennen kuin sen ehtii tarjoilla. Näin ollen höyryuuni on ihanteellinen myös kalan kypsennykseen. Kala kypsennetään

höyryuunissa vain 75-85 asteessa, minkä ansiosta kala säilyttää kaikki proteiinsinsa ja kiinteän koostumuksensa. Kalasta tulee herkullisen pehmeää, mehevää ja erityisen maittavaa.

KALA	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Katkaravut</i>	<i>1000 g</i>	<i>100 °C</i>	<i>5-10 min</i>
<i>Kala (lohi, tonnikala)</i>	<i>500 g</i>	<i>80 °C</i>	<i>7-10 min</i>
<i>Kala, kokonainen</i>	<i>1000 g</i>	<i>80 °C</i>	<i>20-30 min</i>
<i>Simpukat</i>	<i>1000 g</i>	<i>80 °C</i>	<i>5-15 min</i>



HEDELMIEN JA KASVISTEN KYSENNYS

Terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion periaatteissa korostuvat hedelmien ja kasvien runsas käyttö. Valitettavasti suurin osa tärkeistä vitamiineista ja mineraaleista tuhoutuu keitettäessä. Höyryuunissa ruoka ei ole suorassa kosketuksessa veden kanssa,

joten pääosa vitamiineista ja mineraaleista säilyy hyvin. Samalla hedelmät ja kasvikset säilyttävät kauniin värinsä ja hyvän makunsa. Höyryuunia voidaan käyttää myös säilömiseen tai mehustamiseen.

KASVIKSET	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Parsa</i>	500 g	100 °C	4-6 min
<i>Kukkakaali - kukinnot eroteltuna</i>	1000 g	100 °C	10-20 min
<i>Parsakaali - kukinnot eroteltuna</i>	700 g	100 °C	4-10 min
<i>Fenkoli</i>	500 g	100 °C	5-15 min
<i>Vihreät pavut</i>	500 g	100 °C	12-15 min
<i>Porkkanat - kokonaiset</i>	500 g	100 °C	12-25 min
<i>Perunat - kokonaiset</i>	500 g	100 °C	28-40 min
<i>Perunat - viipaloidut</i>	500 g	100 °C	18-28 min
<i>Kikherneet</i>	500 g	100 °C	85-95 min
<i>Kaali</i>	500 g	100 °C	8-15 min
<i>Ruusukaali</i>	500 g	100 °C	12-15 min
<i>Punajuuret - kokonaiset</i>	500 g	100 °C	55-65 min
<i>Kesäkurpitsa</i>	500 g	100 °C	10-20 min
<i>Herneet</i>	500 g	100 °C	5-10 min

HEDELMÄT	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Luumut</i>	500 g	100 °C	5-10 min
<i>Kirsikat</i>	500 g	100 °C	5-10 min
<i>Päärynät - puolikkaat</i>	500 g	100 °C	5-10 min
<i>Raparperi</i>	500 g	100 °C	3-7 min
<i>Karviaiset</i>	500 g	100 °C	5-15 min
<i>Omenat - viipaloidut</i>	500 g	100 °C	5-10 min



LISUKKEET

Pastan ja riisin keittäminen höyryuunissa on helppo tapa valmistaa ruoalle lisuke - ilman että se palaa tai kiehuu yli. Kun höyrytät riisin tai kuivapastan, nesteen määrän tulee olla suhteessa 1:2, eli vettä tulee olla kaksinkertainen määrä riisiin tai

pastaan verrattuna. Nestettä lisättäessä tulee aina käyttää höyrytysastia ilman reikiä. Tuorepasta tulee kuitenkin kypsentää reiällisessä höyrytysastiassa, sillä siihen ei lisätä nestettä. Tarkista aina pakkauksesta tarkka valmistusaika.

LISUKKEET*	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Riisi</i>	1:2	100 °C	15-30 min
<i>Kuivapasta</i>	1:2	100 °C	8-16 min
<i>Tuorepasta</i>	250 g	100 °C	3-5 min

Vinkkejä höyryuunin käyttöön

Jos sinulla on ruoan tähteitä edelliseltä päivältä, voit lämmittää ne uudelleen höyryuunissa. Uunissa lämpö jakautuu tasaisesti, eivätkä vitamiinit ja mineraalit tuhoudu ruokaa kuumennettaessa. Se on helppo ja terveellinen tapa lämmittää ruokaa. Lisänestettä ei tarvita.

DESINFIINTI

Voit käyttää höyryuunia esimerkiksi tuttipullojen ja hillopurkkien desinfiointiin. Se on helppoa ja turvallista.

SÄILÖNTÄ

Voit käyttää höyryuunia säilöntään ja hillontaan. Näin säilytät hedelmien, marjojen ja kasvien rakenteen.

SULATUS

Voit käyttää höyryä ruoan sulattamiseen. Se käy nopeasti ja on hellävarainen raaka-aineille.

HIIVATAIKINAN KOHOTUS

Voit käyttää höyryuunia hiivataikinan kohotukseen. Taikinan tulee kohota 40 asteessa, ja muilta osin sinun tulee noudattaa leivontaohjetta. Tällä menetelmällä taikina ei kuivu.

Sous vide

Sous vide on ranskaksi ”paineen alla” ja tarkoittaa sitä, että raaka-aineet pakataan ilmatiiviiseen pussiin ja kypsennetään höyryn avulla. Monet olettavat sous vide -menetelmän soveltuvan vain ammattikokeille ja intohimoisille ruokaharrastajille, jotka valmistavat gourmet-aterioita, mutta tosi asiassa sous vide sopii erinomaisesti myös kotikäyttöön. Ruoanlaitto on helppoa, sillä raaka-aineet voidaan käsitellä etukäteen ja laittaa jääkaappiin odottamaan käyttöä*. Tämän jälkeen ruoan valmistaminen ei vie kauaa.

Tyhjiökypsentämällä voidaan valmistaa muutakin kuin liharuokaa. Sitä voidaan käyttää myös kalan, kasvien ja hedelmien kypsennykseen. Sous vide -menetelmän etuna on se, että paine ”puristaa” makuaineet ruoan sisään, eivätkä aromiaineet voi haihtua pois suljetusta pussista. Tasainen lämpötila

antaa täydellisen tuloksen – joka kerta. Lisäksi höyryllä valmistaminen säilyttää ruoan tärkeät vitamiinit ja mineraalit sekä värit ja maun. Terveellinen ja hellävaraisempi tapa valmistaa ruokaa.



*Tyhjiöpakattu ruoka säilyy jopa viisi kertaa kauemmin kuin tavanomaisella tavalla pakattu.

Näin pääset hyvin alkuun

Tarvitset näitä ennen kuin voit aloittaa

- Uuden Gorenjen höyryuunisi
- Tyhjiöpakkauslaitteen ja pusseja
- Laadukkaita raaka-aineita, kuten esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia tai hedelmiä



Tyhjiöpakkauslaite, pusseja ja uuni

Näin helppoa se on

1. Puhdista ja paloittele liha/kasvikset/kala/hedelmät. Leikkaa lihasta näkyvä rasva pois, ja mausta raaka-aineet suolalla, yrteillä, marinadilla jne. HUOM.! Älä mausta liikaa, sillä ruoan mausta tulee vahvempi kuin tavanomaisessa uunissa tai keitetessä.

2. Laita raaka-aineet lämmönkestävään pussiin, ja sulje pussi tyhjiöpakkuslaitteella. Pussin sulkemiskohdassa ei saa olla nestettä, sillä muuten pussia ei voi sulkea riittävän tiiviisti. Valitse ”moist”-toiminto kosteille raaka-aineille tai ruokiin, joihin lisätään nestettä. Valitse ”normal pressure”-toiminto raaka-aineille, joita ei saa puristaa kasaan.

3. Säädä lämpötila sen mukaan, millaisia raaka-aineita kypsennät. Uudessa Gorenjen höyryuunissa voit säätää lämpötilan yhden asteen tarkkuudella, joten sitä voidaan käyttää ruoanlaittoon sous vide -menetelmällä, jossa ruoka kypsennetään tarkoin määritetyssä lämpötilassa määrätyn ajan. Seuraavalla sivulla annamme vinkkejä eri raaka-aineille sopivista lämpötiloista ja valmistusajoista.

4. Liha tulee paistaa lyhyesti kuumalla paistinpannalla tai grillissä tyhjiökypsennyksen jälkeen, jotta se saa rapean paistopinnan.



KYPSENNYS SOUS VIDE -MENETELMÄLLÄ

Sous vide -menetelmä perustuu ruoan kypsennykseen tarkasti määritetyssä, usein alhaisessa lämpötilassa kauan aikaa. Tyhjiöpakkaus suojaa raaka-aineita ja vahvistaa makua. Kaikki raaka-aineet maustetaan ja pakataan tyhjiöpussiin, ja lopuksi pussi suljetaan. Pussi asetetaan reiälliseen höyrytysastiaan, joka sijoitetaan höyryuuniin halutulle paistotasolle.

On makuasia, tykkääkö raa'asta, puolikypsästä, vai kypsästä lihasta. Pääperiaate on, että kaikenlaisen lihan, kalan ja äyriäisten sisälämpötila raa'alla on noin 50 astetta, puolikypsällä noin 60 astetta ja kypsällä noin 70 astetta. Kokeile ja löydä oma suosikkisi.

Vinkkejä sous vide -menetelmän käyttöön

Valmista liha viikonloppuna tyhjiökypsentämällä, kun sinulla on hyvin aikaa*. Nosta tyhjiökypsennetty liha jääkaappiin odottamaan tarjoilua (säilyy jopa viikon ajan): Valmistat 10 minuutissa nopean iltaruoan, sillä sinun tarvitsee vain lämmittää liha höyryllä, ja sen jälkeen paistaa se lyhyesti pannulla rapean pinnan saavuttamiseksi.



NAKIT

Keitä nakkeja lasten syntymäpäiväjuhliin tyhjiökypsentämällä – nakeille riittää kuusi minuuttia 90 °C:ssa. Et tarvitse isoja kattiloita täynnä kiehuvaa vettä.

PIDENNÄ SÄILYMISAIKAA

Pidennä elintarvikkeiden säilymisaikaa tyhjiöpakkauksen avulla. Ison juuston voi leikata pienempiin paloihin. Kahvipavut voi tyhjiöpakata pidentäen niiden säilymisaikaa ilman, että niiden maku- ja tuoksuaineet kärsivät.

LIHA	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Kassler</i>	500 g	70 °C	140 min
<i>Paisti</i>	600 g	60 °C	140 min
<i>Kananrinta</i>	500 g	70 °C	100 min
<i>Ankanrinta</i>	2 kpl	58 °C	180 min
<i>Lammas</i>	600 g	65 °C	130 min
<i>Kalafilee</i>	500 g	70 °C	30 min
<i>Lohi</i>	500 g	55 °C	20-25 min
<i>Katkaravut</i>	700 g	75 °C	25 min

KASVIKSET	MÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	VALMISTUSAIKA
<i>Perunat</i>	500 g	85 °C	50-80 min
<i>Parsa</i>	500 g	85 °C	15-25 min
<i>Munakoiso</i>	500 g	85 °C	35-45 min
<i>Parsakaali</i>	500 g	85 °C	15-25 min
<i>Porkkanat - kokonaiset</i>	500 g	85 °C	30-40 min

*Huolehdi hyvästä keittiöhygieniasta ja vähimmäislämpötilasta riippuen lihatyypistä

3 kurssia inspiraatiota

Hemmottle vieraasi herkullisella päivällisellä, joka on keitetty höyryuunissa.



HÖYRYTETTY LOHI KATKARAVUILLA JA VIHREÄLLÄ KASTIKKEELLA

Ainesosat:

4 lohifilettä
Sitruunaa, suolaa ja pippuria
100 g katkaravuja
Hieman lohenmätää ja yrttejä
koristeluun

Valmistus:

- Purista kalafileiden päälle hieman sitruunaa, ja mausta ne suolalla ja pippurilla.
- Tyhjiöpakkaa kala, ja höyrystä sitä 55 °C:ssa 20-25 minuuttia.
- Asettele lautasille, ja koristele katkaravuilla, lohenmädillä ja yrteillä.

Vihreä kastike:

2 dl majoneesia
1 dl ranskankermaa
Hienoksi silputtuja yrttejä, kuten esimerkiksi persiljaa, tilliä, basilikaa, purjosipulia
Sitruunaa, suolaa ja pippuria

Valmistus:

- Sekoita majoneesi, ranskankerma ja hienoksi silputut yrtit kulhossa.
- Mausta sitruunalla, suolalla ja pippurilla.
- Tarjoile höyrytetyn kalan kanssa.

PAAHTOPAISTI

Ainesosat:

800-1000 g paahtopaistia
Suolaa ja pippuria
Haluttaessa rosmariinia tai valkosipulia (käytä tavallista vähemmän, sillä sous vide voimistaa makua)

Valmistus:

- Hiero lihan pintaan suolaa ja pippuria.
- Tyhjiöpakkaa liha rosmariinin ja valkosipulin kera.
- Kypsytä paistia seitsemän tuntia höyryuunissa 55-58 °C:ssa (55 °C raaka, 56 °C puolikypsä ja 58 °C kypsä).
- Nosta liha pois pussista, ja ruskista sitä voissa paistinpannulla kaksi minuuttia molemmilta puolilta keskilämmöllä.
- Anna lihan vetäytyä viisi minuuttia ennen tarjoilua.
- Tarjoile esimerkiksi perunamuusin, höyrytettyjen parsojen ja lempikastikkeesi kanssa.

CRÈME BRÛLÉE

Ainesosat:

400 ml kuohukermaa
½ tanko hyvää vaniljaa
4 munankeltuaista, mahdollisesti pastöroituja
60 g ruokosokeria
Karamellikuori
40-60 g sokeria

Valmistus:

- Vatkaa kananmunat ja sokeri löysäksi vaahdoksi.
- Kiehauta kuohukerma vaniljan kanssa, ja kaada se munamassan joukkoon.
- Kaada seos neljään matalaan pyöreään annosvuokaan, ja kypsennä annoksia 100 °C:ssa höyryssä noin 20 minuuttia.
- Nosta annosvuoat uunista, ja laita ne jääkaappiin.
- Kun massa on täysin jäähtynyt, sirottele annosten päälle tasainen kerros sokeria. Ruskista tämän jälkeen sokeri kuumentamalla annokset grillivastuksella uunissa.
- Anna annosten jäähtyä, ja tarjoile.



gorenje
Life Simplified
www.gorenje.fi