

**gorenje**  
*Life Simplified*



# MATLAGING MED DAMP OG SOUS VIDE

KOM I GANG

# Velkommen til en produksjon av smaksperfeksjon

En god og variert kost er vår viktigste energikilde og en uunnværlig del av hverdagen vår. Vår tilgang til mange forskjellige typer matvarer og avanserte tilberedningsteknologier gir oss mange muligheter når det kommer til hva vi kan tilberede og spise. Men ingenting er som hjemmelaget mat, ikke sant?

Det vet vi hos Gorenje, og derfor har vi utviklet en ny generasjon av innbyggingsovner til deg som ønsker å tilberede velsmakende og sunne hjemmelagde måltider. Det spesielle, buede ovnsrommet og en smart kombinasjon av varmeelementer, temperatur og tilberedningstid sikrer at saft og kraft bevares i maten, mens det brukervennlige

grensesnittet og det elegante designet gjør ovnen enkel og morsom å bruke til tilberedning av daglige retter.

Velsmakende kjøtt, saftig fisk, grønnsaker stappfulle med vitaminer, frukt i fantastiske farger og perfekt tilberedt tilbehør er bare noe av det du kan tilberede hjemme på kjøkkenet ditt med din nye dampovn fra Gorenje.

Ovnen kan både dampe, brukes som en konvensjonell ovn, som kombi-dampovn samt til sous vide-tilberedning, da ovnen kan stilles inn med 1 °C presisjon.

Dette heftet gir deg inspirasjon til en lettere hverdag med gode smaksopplevelser.

Vel bekomme!



# Sunn matlaging med damp

En Gorenje-dampovn gir god hjelp til å lage sunn mat. Den er enkel å bruke, og ovnens funksjoner gjør det mulig å velge og kombinere tilberedningsprosedyrer som virkelig gjør de daglige måltidene både næringsrike og avbalanserte. Maten vil bevare smak, aroma, farge og næringsinnhold.

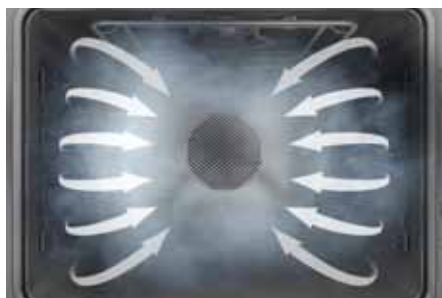


## Hva er hemmeligheten bak Gorenjes dampovner?



### 1 IKKE VANN, KUN DAMP

Gorenje dampovner muliggjør tilberedning uten uønskede vandrdåper som kan gjøre maten fuktig eller bløt.



### 2 MULTISTEAM

Ventilasjonssystemet, MultiFlow 360°, som blir brukt i konvensjonelle ovner, brukes også i Gorenjes dampovner. Etter at dampen har kommet inn i ovnsrommet gjennom flere åpninger, fordeler den spesielle ventilatoren dampen jevnt og etterlater matvarene møre og saftige.



### 3 VANNTANK

Den store, praktiske og elegante vanntanken er enkel å komme til og kan til og med fylles på igjen under tilberedningen uten å avbryte prosessen. Den store tanken på 1,3 l er smart plassert for lettere håndtering.



### 4 AVKALKNING

Avkalkningsfunksjonen virker automatisk. Når det er nødvendig, minner ovnen deg på å starte avkalkningsprosessen. Når den spesielle avkalkningsløsningen er tilført, tar det kun én time å avslutte prosessen.

# Tilberedning med damp

Tilberedningstiden i dampovn er i utgangspunktet den samme som ved tradisjonell koking i en gryte og er avhengig av størrelse og tilberedningstemperatur. Prøv deg frem, bruk sunn fornuft og begynn alltid med å velge den korteste tilberedningstiden. Du kan alltid forlenge etter behov etterpå. Tilberedningstidene i følgende tabeller er fra kald ovn og er kun veiledende. Gå på kjøkkenet og utforsk den nye ovnen din.



STEAM



## TILBEREDNING AV KJØTT

Ved konvensjonell tilberedning, tørker kjøttet ofte ut, blir mørkt eller til og med forbrent. Når du bruker en dampovn, er ikke dette et problem. Dampen etterlater kjøttet mykt og saftig, samtidig beholdes alle vitale ingredienser, og de naturlige smaksstoffene fremheves. Det kreves svært lite krydder når du tilbereder kjøtt i dampovnen, og du kan

enkelt tilberede et lekkert og sunt måltid uten å tilsette noe fett. Husk at når du tilbereder med damp, skal kjøttet ditt vendes på grillen eller pannen etter tilberedning for å få en stekeskorpe – men med kombi-dampovnen din kan du kombinere damp med grill eller en annen oppvarmingsform for å få ønsket farge og stekeskorpe etter tilberedning med damp.

KJØTT	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Gulasj</i>	600 g	100 °C	105–115 min
<i>Kasseler</i>	750 g	100 °C	40–60 min
<i>Roastbiff</i>	1000 g	100 °C	20–25 min
<i>Skinke</i>	1000 g	100 °C	40–60 min
<i>Kyllingbryst</i>	2 stk.	100 °C	10–12 min

## TILBEREDNING AV FISK

Tilberedning av fisk krever ofte komplekse prosedyrer, og fisken tørker ofte ut eller faller fra hverandre før vi rekker å servere den. Derfor er dampovnen perfekt, også til tilberedning av fisk. Fisk tilberedes i

dampovnen ved temperaturer mellom 75 og 85 °C, som gjør det mulig å beholde alle proteiner og den kompakte konsistensen. Fisken blir vidunderlig myk og saftig, og den lekke smaken blir bevart til det fulle.

FISK	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Reker</i>	1000 g	100 °C	5–10 min
<i>Fisk (laks, tunfisk)</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 AV FRUKT OG GRØNNSAKER

Prinsippene for en sunn og avbalansert kost legger stor vekt på frukt og grønnsaker. Dessverre går de viktigste vitaminene og mineralene nesten helt tapt ved tradisjonell koking i vann. I en dampovn er maten ikke i direkte kontakt med vann, som etterlater det

meste av de gode vitaminene og mineralene intakte, mens frukt og grønt holder på sin intensive farge og gode smak. Dampovnen kan også brukes til å konservere eller til å lage hjemmelaget saft.

GRØNNSAKER	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
Asparges	500 g	100 °C	4–6 min
Blomkål – i buketter	1000 g	100 °C	10–20 min
Brokkoli – 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
Gulrøtter – hele	500 g	100 °C	12–25 min
Poteter – hele	500 g	100 °C	28–40 min
Poteter – i skiver	500 g	100 °C	18–28 min
Kikerter	500 g	100 °C	85–95 min
Kål	500 g	100 °C	8–15 min
Rosenkål	500 g	100 °C	12–15 min
Rødbeter – hele	500 g	100 °C	55–65 min
Squash	500 g	100 °C	10–20 min
Erter	500 g	100 °C	5–10 min

FRUKT	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
Plommer	500 g	100 °C	5–10 min
Kirsebær	500 g	100 °C	5–10 min
Pærer – halve	500 g	100 °C	5–10 min
Rabarbra	500 g	100 °C	3–7 min
Stikkelsbær	500 g	100 °C	5–15 min
Epler – i skiver	500 g	100 °C	5–10 min



## TILBEHØR

Tilberedning av pasta og ris i dampovnen er en enkel måte å tilberede tilbehøret perfekt – uten at det blir brent eller koker over. Når du damper tørket ris og pasta, skal det has i vann i forholdet 1:2, dvs. for hver del pasta eller ris du bruker, skal du tilsette to deler vann. Du

må alltid bruke en dampkokepanne uten hull når du tilsetter væske. Men en frisk pasta skal tilberedes i en dampkokepanne med hull, da det ikke skal tilsettes ekstra væske. Se alltid på pakningen for nøyaktig tilberedningstid.

TILBEHØR*	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
Ris	1:2	100 °C	15–30 min
Pasta – tørket	1:2	100 °C	8–16 min
Pasta – frisk	250 g	100 °C	3–5 min

# Tips og triks til dampovn

Har du rester fra dagen før, kan du varme opp igjen matrettene dine i dampovnen. Det gir en jevn varmfordeling uten å koke ut alle vitaminene og mineralene. Det er en lett og sunn måte å varme opp igjen mat på. Det skal ikke tilsettes ekstra væske.



## DESTILLERING

Bruk dampovnen din til destillering av f.eks. tåteflasker og glass til marmelade. Det er enkelt og sikrere.

## TINING

Bruk damp til tining. Det er raskt og skånsomt for matvarene dine.

## SYLTING

Bruk dampovnen til sylting og hermetisering. Du beholder strukturen i frukt og grønnsaker.

## HEVING AV GJÆRDEIG

Bruk dampovnen til heving av gjærdeig. Deigen skal heves ved 40 °C og ellers følge oppskriften. Når du bruker denne metoden, tørker ikke deigen ut.

# SousVide

Sous vide er fransk for «under vakuüm», og betyr at du legger råvarene dine i en lufttett pose som du deretter tilbereder med damp. Mange tror at sous vide kun er for profesjonelle kokker og matentusiaster som lager gourmetmat, men faktisk er sous vide også svært relevant hjemme i hverdagen. Det er nemlig svært enkelt, da det kan forberedes i forveien og ligge i kjøleskapet til det skal brukes\*. Deretter tar det svært kort tid å gjøre det ferdig.

Det er ikke bare kjøtt som kan tilberedes sous vide. Også fisk, grønnsaker og frukt kan tilberedes på denne måten. Fordelen ved sous vide-tilberedning er at smaksstoffene «presses» inn i matvarene dine ved hjelp av vakuüm, og pga. den forseglede posen kan smaks- og aromastoffene ikke fordampe og forsvinne. Den jevne temperaturen gir et perfekt resultat – hver gang. Dessuten

beholder du alle de gode vitaminene og mineralene, samt farge og smak, når du tilbereder maten din ved hjelp av damp. En sunnere, mer skånsom måte å tilberede maten din på.



\*Vakuümpakket mat har opptil 5 ganger lengre holdbarhet enn mat i tradisjonell emballasje.

# Kom i gang

Dette bruker du for å komme i gang

- Din nye Gorenje-dampovn
- Vakuümpakker og poser
- Gode råvarer, f.eks. kjøtt, fisk, grønt eller frukt



Vakuümpakker, poser og ovn

# Så enkelt er det

**1.** Forbered kjøtt/grønnsaker/fisk/frukt. Skjær fett fra kjøttet, krydre råvarene dine med salt, pepper, krydderurter, marinade osv. OBS! Vær oppmerksom på å ikke tilsette for mye, da smaken blir mer konsentrert enn ved vanlig tilberedning i ovn eller gryte.

**2.** Legg maten i en pose som er beregnet til oppvarming og forsegle posen med en vakuumpakker. Husk at det ikke må være noe væske der posen forsegles, da posen ellers ikke vil bli forseglet helt tett. Velg innstillingen «moist» til fuktige matvarer eller matvarer hvor du tilfører væske. Velg «normal pressure»-innstillingen hvis det er sensitive matvarer som ikke må presses sammen.

**3.** Still inn den ønskede temperaturen avhengig av hvilke råvarer du skal tilberede. På den nye Gorenje-dampovnen kan du stille inn temperaturen med 1 °C nøyaktighet, slik dem kan brukes til sous vide med presis temperatur og tid for å damptilberede maten din. På neste side kan du få tips til temperaturer og hvor lenge de forskjellige råvarene skal tilberedes.

**4.** Kjøtt skal vendes på en brennvarm panne eller grilles etter tilberedning i sous vide for å gi en stekeskorpe.

## Tips og triks til sous vide

Tilbered kjøttet sous vide i helgen når du har tid\*. Legg posen med det sous vide-tilberedte kjøttet i kjøleskapet til du skal bruke det (kan holde i opptil en uke): Rask kveldsmat på 10 minutter, da du kun trenger å varme opp kjøttet i ovnen ved damp og deretter vende det på pannen for å få en lekker stekeskorpe.



### PØLSER

Tilbered de røde pølsene til barneburstdagen ved hjelp av sous vide – de skal bare i dampovnen i 6 minutter ved 90 °C. Ingen store gryter med kokende vann.

### FØRLENG HOLDBARHETEN

Forleng holdbarheten på matvarene dine ved å vakuumpakke dem. En stor ost kan deles i mindre stykker. En pose med kaffebønner kan vakuumpakkes slik at holdbarheten forlenges og smaks- og duftaromaen beholdes.



### TILBEREDNING MED SOUS VIDE

Prinsippet i sous vide er at maten tilberedes ved svært presis, ofte lav, temperatur i lang tid. Vakuumeringen beskytter råvarene og forsterker kryddersmaken. Alle råvarene nedenfor skal krydres, plasseres i en vakuumpose og forsegles. Posen legges i en dampkokepanne med hull og plasseres på en av høydene i dampovnen.

Det er en smakssak om du er til rødt, medium eller gjennomstekt kjøtt. Prinsippet for alt slags kjøtt, inklusiv fisk og skalldyr, er at en meget rød biff er fra omkring 50 grader, medium ved 60 grader og gjennomstekt ved 70 grader. Prøv deg frem, og eksperimenter alt etter dine preferanser.

KJØTT	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Svinekam</i>	500 g	70 °C	140 min
<i>Steik</i>	600 g	60 °C	140 min
<i>Kyllingbryst</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>Fiskefilet</i>	500 g	70 °C	30 min
<i>Laks</i>	500 g	55 °C	20–25 min
<i>Reker</i>	700 g	75 °C	25 min

GRØNNSAKER	MENGDE	TEMPERATUR	TILBEREDNINGSTID
<i>Poteter</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>Brokkoli</i>	500 g	85 °C	15–25 min
<i>Gulrøtter – hele</i>	500 g	85 °C	30–40 min

\*Vær obs. på vanlig kjøkkenhygiene og min. temperatur avhengig av kjøtttype

# 3 retter inspirasjon

Unn deg gjestene med en deilig middag tilberedt i dampovnen.



## DAMPET LAKS MED REKER OG GRØNN SAUS

### Ingredienser:

4 laksefileter  
Sitron, salt og pepper  
100 g reker  
Litt lakserogn og krydderurter til pynt

### Tilberedning:

- Laksefiletene dryppes med sitron og krydres med salt og pepper.
- Vakuumpakkes og dampes ved 55 °C i 20–25 minutter.
- Anrett på tallerkener, pynt med reker, lakserogn og krydderurter.

### Grønn saus:

2 dl majones  
1 dl creme fraiche  
Finhakkede krydderurter, f.eks. persille, dill, basilikum, purreløk  
Sitron, salt og pepper

### Tilberedning:

- Bland majones, creme fraiche og finhakkede krydderurter i en skål.
- Smak til med sitron, salt og pepper.
- Serveres til den dampede laksen.

## ROASTBIFF

### Ingredienser:

800–1000 g roastbiff  
Salt og pepper  
Ev. rosmarin eller hvitløk (bruk mindre enn normalt da sous vide fremmer smaken)

### Tilberedning:

- Roastbiffen gnis med salt og pepper.
- Vakuumpakk roastbiffen med rosmarin og hvitløk.
- Steken tilberedes i 7 timer i dampovnen på 55–58 °C (55 °C rød, 56 °C medium og 58 °C gjennomstekt).
- Pakk roastbiffen ut av posen og brun den av i smør på en panne i 2 minutter på hver side ved middels varme.
- La steken trekke i 5 minutter før servering.
- Serveres f.eks. med bakt potetmos, dampede asparges og din favorittsaus.

## CRÈME BRÛLÉE

### Ingredienser:

400 ml kremfløte  
½ stang god vanilje  
4 eggeplommer, ev. pasteuriserte  
60 g rørsukker  
Karamellokk  
40–60 g sukker

### Tilberedning:

- Egg og sukker piskes hvit og kremet.
- Kremfløten kokes opp sammen med vaniljen og helles deretter i eggeblanding.
- Massen fylles i 4 lave, runde former og tilberedes ved 100 °C damp i ca. 20 minutter.
- Formene tas ut av dampovnen og settes i kjøleskapet.
- Når massen er kjølt helt ned, drysses et jevnt lag sukker på toppen før de karamelliseres under grillen i ovnen.
- Kjøøl dem ned igjen og server.





**gorenje**  
*Life Simplified*

[www.gorenje.no](http://www.gorenje.no)