



MATLAGNING MED ÅNGA OCH SOUS VIDE

NU SÄTTER VI IGÅNG!

Välkommen till en produktion av perfekta smaker

En bra och varierad kost är vår viktigaste energikälla och en ovärderlig del av vår vardag. Vår tillgång till många olika sorters livsmedel och avancerade tillagningsmetoder ger oss enorma alternativ för vad vi tillagar och äter. Det finns väl ändå inget bättre än hemlagat, eller hur?

Det vet vi här på Gorenje, och därför har vi tagit fram en ny generation med inbyggnadsugnar för dig som vill tillaga välsmakande och hälsosam mat hemma. Det speciella välvda taket och en smart kombination av värmeelement, temperatur och tillagningstid garanterar att safter och näringsämnen bevaras i maten, medan det lättanvända gränssnittet och den eleganta

designen gör ugnen enkel och rolig använda när du tillagar din mat till vardags.

Välsmakande kött, saftig fisk, grönsaker som fullkomligen spricker av vitaminer, frukt i fantastiska färger och perfekt tillagade tillbehör är endast en del av det du kan tillaga hemma i ditt eget kök med en ny ångugn från Gorenje.

Ugnen kan både användas som ångugn, varmluftsugn, som kombi-ångugn samt för sous vide, då den kan ställas in med en precision på 1 °C .

I det här häftet får du inspiration till en enklare vardag med goda smakupplevelser.

Varsågod!



Hälsosam matlagning med ånga

En ångugn från Gorenje är en bra hjälp när du vill laga hälsosam mat. Den är enkel att använda, och dess funktioner gör det möjligt att välja och kombinera tillagningsmetoder som gör dina dagliga måltider både näringsrika och balanserade. Maten kommer att bevara sin smak, doft, färg och sina näringsämnen.



Vad är hemligheten bakom Gorenjes ångugn?



1 INGET VATTEN, BARA ÅNGA

Gorenjes ångugnar gör det möjligt att tillaga mat utan oönskade vattendroppar som kan göra att maten blir fuktig eller mjuk.



2 VENTILATIONSSYSTEMET MED MULTISTEAM

Ventilationssystemet, MultiFlow 360°, som används i varmluftsugnar används även i Gorenjes ångugnar. När ångan har kommit in i ugnen genom flera öppningar fördelar den speciella ventilatorn ångan jämnt och gör att livsmedlen blir möra och saftiga.



3 VATTENTANK

Den stora, praktiska och eleganta vattentanken är enkel att komma till, och den kan till och med fyllas på under tillagning. Den stora tanken är på 1,3 liter, och är smart placerad för enklare hantering.



4 AVKALKNING

Avkalkningsfunktionen är helt automatisk. När det behövs, påminner ugnen dig om att starta avkalkningsprocessen. När du har tillsatt det speciella avkalkningsmedlet tar processen cirka en timme.

Matlagning med ånga

Tillagningstiden i ångugn är som utgångspunkt samma som när du kokar i gryta, och beror på storlek och tillagningstemperatur. Prova dig fram, använd sunt förnuft och börja alltid med att välja den kortaste tillagningstiden. Du kan alltid förlänga tiden efter behov. Tillagningstiderna i följande tabeller är från kall ugn och är endast vägledande. Så, ut i köket och utforska din nya ugn!



TILLAGNING AV KÖTT

Vid tillagning med varmluft blir köttet ofta torrt, mörkt eller till och med bränt. Om du i stället använder en ångugn slipper du dessa problem. Ångan gör köttet mjukt och saftigt, samtidigt som den bevarar alla vitala ingredienser och framhäver de naturliga smakämnen. Det krävs mycket lite kryddor när du tillagar kött i ångugnen, och du kan enkelt tillaga en läcker och hälsosam

måltid utan att tillföra något fett. Tänk på att, när man tillagar kött med ånga ska det vändas på grillen eller pannan för att få en stekyta - men med din kombi-ångugn kan du kombinera ånga med grill eller en annan uppvärmningsform för att ge köttet en fin färg och stekyta efter tillagning med ånga.

KÖTT	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
<i>Gulasch</i>	600 g	100 °C	105 -115 min
<i>Kassler</i>	750 g	100 °C	40 -60 min
<i>Rostbiff</i>	1000 g	100 °C	20 -25 min
<i>Skinka</i>	1000 g	100 °C	40 -60 min
<i>Kycklingbröst</i>	2 st	100 °C	10-12 min

TILLAGNING AV FISK

Tillagning av fisk är ofta komplicerat, och fisken blir ofta torr eller faller sönder innan vi hinner servera den. Därför är ångugnen även perfekt till att tillaga fisk. Fisk tillagas med ånga i temperaturer mellan 75 och 85 °C, vilket gör att fisken behåller både alla

proteiner och sin kompakta konsistens. Fisken blir underbart mjuk och saftig, och behåller all sin läckra smak.

FISK	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
<i>Räkor</i>	1000 g	100 °C	5-10 min
<i>Fisk (lax, tonfisk)</i>	500 g	80 °C	7-10 min
<i>Fisk, hel</i>	1000 g	80 °C	20-30 min
<i>Musslor</i>	1000 g	80 °C	5-15 min

TILLAGNING AV FRUKT OCH GRÖNSAKER

En hälsosam och balanserad kost består mycket av frukt och grönsaker. Tyvärr försvinner de viktigaste vitaminerna och mineralerna nästan helt vid vanlig kokning i vatten. I en ångugn kommer maten inte i direkt kontakt med vatten, vilket gör att de

flesta nyttiga vitaminer och mineral stannar kvar, samtidigt som maten även behåller sin intensiva färg och goda smak. Ångugnen kan även användas till att konservera eller göra hemmagjord saft.

GRÖNSAKER	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
Sparris	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
Fänkål	500 g	100 °C	5-15 min
Gröna bönor	500 g	100 °C	12-15 min
Morötter – hela	500 g	100 °C	12-25 min
Potatis – hela	500 g	100 °C	28-40 min
Potatis – i skivor	500 g	100 °C	18-28 min
Kikärtor	500 g	100 °C	85-95 min
Kål	500 g	100 °C	8-15 min
Brysselkål	500 g	100 °C	12-15 min
Rödbetor – hela	500 g	100 °C	55-65 min
Squash	500 g	100 °C	10-20 min
Ärtor	500 g	100 °C	5-10 min

FRUKT	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
Plommon	500 g	100 °C	5-10 min
Körsbär	500 g	100 °C	5-10 min
Päron – halvor	500 g	100 °C	5-10 min
Rabarber	500 g	100 °C	3-7 min
Krusbär	500 g	100 °C	5-15 min
Äpple – i skivor	500 g	100 °C	5-10 min



TILLBEHÖR

Att tillaga pasta och ris i ångugnen är ett enkelt sätt att få perfekta tillbehör – utan att de bränns vid eller kokar över. När du ångar torkat ris eller pasta ska de blötläggas i förhållandet 1:2, dvs. för varje del pasta eller ris du använder ska du tillsätta två delar

vatten. Du ska alltid använda ett ångfat utan hål när du tillsätter vätska. Färsk pasta ska dock tillagas i ett ångfat med hål, då du inte behöver tillsätta extra vätska. Läs alltid på förpackningen för exakt tillagningstid.

TILLBEHÖR*	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
Ris	1:2	100 °C	15-30 min
Pasta - torkad	1:2	100 °C	8-16 min
Pasta - färsk	250 g	100 °C	3-5 min

Tips och råd för ångugn

Om du har rester från dagen innan kan du enkelt värma upp dem i ångugnen. Den ger en jämn värmefördelning utan att släppa ut alla vitaminer och mineraler. Det är ett enkelt och nyttigt sätt att värma upp resterna. Det krävs ingen extra vätska.

DESTILLERING

Använd din ångugn till destillering av t.ex. nappflaskor och syltburkar. Det är både enkelt och säkrare-

SYLTNING

Använd ångugnen till syltning och konservering. Du behåller strukturen i frukt och grönsaker.

UPPTNING

Använd ånga för att tina upp maten. Det går snabbt och är skonsamt för dina råvaror.

JÄSNING AV DEG

Använd ångugnen till att jäsa deg. Degen ska jäsa i 40 °C om inte annat anges i receptet. När du använder den här metoden torkar inte degen ut.

SousVide

Sous vide är franska och betyder "under vakuum", och innebär att du lägger ingredienserna i en lufttät påse som du sedan tillagar med ånga. Många tror att sous vide endast är för professionella kockar och matentusiaster som gör gourmetmat, men det är faktiskt mycket användbart hemma i vardagen. Det är nämligen mycket enkelt, och kan förberedas i förväg och ligga i kylan tills man ska använda det*. Därefter går det snabbt att tillaga.

Det är inte bara kött du kan laga till med sous vide. Även fisk, grönsaker och frukt kan tillagas på samma sätt. Fördelen med sous vide är att smakämnen "pressas" in i maten med hjälp av vakuum, och tack vare den förseglade påsen kan smak- och doftämnen inte förångas och försvinna. Den jämna temperaturen ger ett perfekt resultat - varje gång. Dessutom bevarar du alla de nyttiga

vitaminerna och mineralerna samt färg och smak när du tillagar din mat med hjälp av ånga. Det är ett nyttigare och skonsammare sätt att tillaga din mat på.



*Vakuumpförpackad mat håller sig färsk upp till 5 gånger längre än mat i vanliga förpackningar.

Kom snabbt och enkelt igång

Det här behöver du för att komma igång

- Din nya ångugn från Gorenje
- Vakuumpförpackare och -påsar
- Bra råvaror, t.ex. kött, fisk, grönsaker eller frukt



Vakuumpförpackare, -påsar och ugn.

Så enkelt är det

1. Förbered kött/grönsaker/fisk/frukt. Skär bort fett från köttet, krydda maten med salt, peppar, örter, marinad, etc. OBS! Var uppmärksam på att inte krydda för mycket, då smaken blir mer koncentrerad än vid vanlig tillagning i ugn eller gryta.

2. Lägg maten i en påse som är avsedd för uppvärmning och förseglad den med en vakuumpörpackare. Tänk på att det inte får finnas någon vätska där påsen kläms ihop, då det kan göra att påsen inte försluts ordentligt. Välj inställningen "moist" för fuktiga livsmedel eller där du tillsätter vätska. Välj "normal

pressure"-inställningen om du tillagar sköra livsmedel som inte får pressas samman.

3. Ställ in den önskade temperaturen, beroende på vilka livsmedel du ska tillaga. Med den nya ångugnen från Gorenje kan du ställa in temperaturen med 1 °C noggrannhet, vilket innebär att den kan användas till sous vide där exakt temperatur och ånga tillagar din mat. På nästa sida får du råd om temperaturer och hur länge olika råvaror ska tillagas.

4. Kött ska vändas på en het panna eller grillas efter tillagning i sous vide för att få en stekyta.

Tips och råd för sous vide

Tillaga köttet sous vide i helgen när du har tid*. Lägg påsen med det sous vide-förberedda köttet i kylskåpet tills du ska använda det (det håller i upp till en vecka): Voilá – snabb kvällsmat på 10 minuter. Du behöver bara värma köttet med ånga i ugnen och sedan vända det på stekpannan för att ge det en läcker stekyta.



KORV

Tillaga korvarna till barnens kalas med hjälp av sous vide - det enda som krävs är 6 minuter i en ångugn på 90 °C. Du behöver ingen stor gryta med kokande vatten.

FÖRLÄNG HÅLLBARHETEN

Förläng hållbarheten på din mat genom att vakuumpörpacka den. En stor ost kan delas i mindre bitar. En påse med kaffeböner kan vakuumpörpackas för att förlänga hållbarheten och bevara smak och doft.



TILLAGNING MED SOUS VIDE

Principen med sous vide är att maten tillagas i en exakt, ofta låg, temperatur under lång tid. Genom att maten är vakuumpörpackad skyddas råvarorna och kryddningen förstärks. Alla råvaror här nedan ska kryddas och sedan vakuumpörpackas. Påsen läggs i ett ångfat som placeras i ugnen.

Om man föredrar rött, medium eller genomstekt kött är en smaksak. Principen för all slags kött, inklusive fisk och skaldjur, är att en mycket röd biff får man från omkring 50 °C, medium vid 60 °C och genomstekt vid 70 °C. Prova Dig fram allt efter Dina egna preferenser

KÖTT	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
Fläskkotlettrad	500 g	70 °C	140 min
Stek	600 g	60 °C	140 min
Kycklingbröst	500 g	70 °C	100 min
Ankrbröst	2 st	58 °C	180 min
Lamm	600 g	65 °C	130 min
Fiskfilé	500 g	70 °C	30 min
Lax	500 g	55 °C	20-25 min
Räkor	700 g	75 °C	25 min

GRÖNSAKER	MÄNGD	TEMPERATUR	TILLAGNINGSTID
Potatis	500 g	85 °C	50-80 min
Sparris	500 g	85 °C	15-25 min
Aubergine	500 g	85 °C	35-45 min
Broccoli	500 g	85 °C	15-25 min
Morötter – hela	500 g	85 °C	30-40 min

*Var noga med allmän kökshygien och minst temperatur beroende på köttstyp.

3 kurser av inspiration

Skäm bort dina gäster med en utsökt middag tillagad i ångugnen.

ÅNGAD LAX MED RÄKOR OCH GRÖN SÅS

Ingredienser:

4 laxfiléer
Citron, salt och peppar
100 g räkor
Lite laxrom och örter till garnering

Tillagning:

- Droppa citron över laxfiléerna och krydda sedan med salt och peppar.
- Vakuumpförpacka filéerna och ånga dem i 55 °C i 20-25 minuter.
- Lägg upp på tallrikar, gamera med räkor, laxrom och örter.

Grön sås:

2 dl majonnäs
1 dl crème fraiche
Finhackade örter, t.ex. persilja, dill, basilika, purjolök
Citron, salt och peppar

Tillagning:

- Blanda majonnäs, crème fraiche och finhackade örter i en skål.
- Smaka a med citron, salt och peppar.
- Servera till den ångade laxen.

ROSTBIFF

Ingredienser:

800-1000 g rostbiff
Salt och peppar
Ev. rosmarin eller vitlök
(använd mindre än normalt, då sous vide förstärker smaken)

Tillagning:

- Gnid rostbiffen med salt och peppar.
- Vakuumpförpacka rostbiffen tillsammans med rosmarin och vitlök.
- Tillaga steken i 7 timmar i ångugnen på 55-58 °C (55 °C röd, 56 °C medium och 58 °C genomstekt).
- Ta ut rostbiffen ur påsen och bryn den i smör på en stekpanna i 2 minuter på varje sida på medelhög värme.
- Låt steken vila i 5 minuter innan den serveras.
- Servera köttet till t.ex. gratinerat potatismos, ångad sparris och din favoritsås.

CRÈME BRÛLÉE

Ingredienser:

400 ml vispgräddde
½ vaniljstäng av hög kvalitet
4 äggulor, ev. pastöriserade
60 g rörsocker
Karamellock
40-60 g socker

Tillagning:

- Ägg och socker vispas till en vit och krämig massa.
- Koka upp vispgrädden tillsammans med vaniljen och håll därefter ner den i äggblandningen.
- Håll massan i 4 låga, runda formar och tillaga i ånga på 100 °C i ca 20 minuter.
- Ta ut formarna ut ångugnen och sätt dem i kylan.
- När massan har svalnat helt strör du jämnt lager socker på toppen och karamelliserar det under grillen i ugnen.
- Kyl ner formarna igen och servera.



gorenje
Life Simplified

www.gorenje.se