



Lepiej jeść.
Lepiej żyć.



AMC oPan

Śniadanie & Brunch
łatwo & nowocześnie



System gotowania
Premium

www.amc.info



Gratulacje: staliście się Państwo teraz dumnymi właścicielami najnowszej innowacji AMC w zakresie gotowania! Patelnia oPan jest czymś znacznie więcej niż tylko patelnią, to kompletnie nowa metoda w kuchni: metoda AMC, która polega na przygotowywaniu posiłków bez użycia pokrywki!

Cieszcie się Państwo:

- **pierwszą odpinaną rączką**
Ergonomiczna zarówno w wyglądzie, jak i w użyciu. Wyjątkowo wygodnie trzyma się ją w dłoni.
- **płaską patelnią i jej eleganckim wyglądem**
Patelnia o doskonałym kształcie – “cacko” w każdym domu.
- **łatwością w obsłudze**
Patelnia oPan jest bardzo lekka i poręczna, nadaje się do wszystkich rodzajów kuchenek i zajmuje bardzo mało miejsca w szafce lub zmywarce.
- **łatwym i szybkim przygotowywaniem posiłków**
Inteligentne i cienkie dno kapslowe zapewnia szybki czas nagrzewania. Oszczędzacie Państwo cenny czas.
- **przepisami na pyszne dania**
Patelnia oPan jest doskonała do szybkich dań, takich jak: naleśniki, crêpes, tosty, podplomyki i oczywiście do dań z jajek.

Wyśmienite przysmaki, przygotowywane w najlepszy możliwy sposób, dla Państwa i Państwa bliskich.

Serdecznie pozdrawiamy,
AMC International

■ Jajka!	8
■ Naleśniki	12
■ Crêpes.....	14
■ Tosty i przekąski.....	18
■ Świat podplomyków	24
■ Specjalności.....	28



WSKAZÓWKI DOT. PODAWANIA DLA DZIECI

Specjalne porady dot. sposobów podawania posiłków dla dzieci, ponieważ dzieci patrzą innymi oczami!

Łatwy wybór przepisu:



bogactwo
witamin



niska zawartość
tłuszczu



niska zawartość
kalorii



bogactwo
błonniku



niska zawartość
cholesterolu

AMC oPan

Nowy i nowoczesny sposób przygotowywania posiłków



Patelnia oPan

- bardzo wypolerowana stal nierdzewna najwyższej jakości
- duża powierzchnia do smażenia (taka sama jak w przypadku patelni HotPan 28 cm)
- płaska i elegancka
- lekka i poręczna, można ją szybko wyjąć i używać



Najlepsza nieprzywierająca patelnia ze stali nierdzewnej bez powłoki

- zdrowe smażenie bez dodatku tłuszczu
- mniej kalorii, więcej smaku
- z korzyścią dla zdrowia: nie wydzielają się niezdrowe substancje
- bez emisji toksyn w przeciwieństwie np. do patelni z powłoką

Struktura dna patelni oPan

- specjalna "o" struktura
- unikalny wygląd



Brzeg patelni oPan

- bardzo płytka i płaska, przeznaczona do kreatywnego przygotowywania posiłków
- łatwe odwracanie i wyjmowanie potraw
- spektakularnie proste zsuwanie potraw

Łatwe czyszczenie

- żadnych brudnych kątów, łatwo umyć
- można myć w zmywarce
- gwarancja optymalnej higieny



Pierwsza odpinana rączka AMC

- najbardziej stabilna odpinana rączka na rynku
- sprawdzona ergonomiczna obsługa
- opatentowany system blokujący
- łatwa do mycia w zmywarce
- ergonomiczny wygląd
- oszczędność miejsca



Oszczędność miejsca

- płaska i poręczna
- potrzebuje bardzo niewiele miejsca w szafce oraz w zmywarce



Akutermiczne dno kapslowe AMC Akkutherm

- szybkie przekazywanie ciepła
- dobre i równomierne rozpraszanie ciepła
- dno kapslowe połączone z patelnią w sposób trwały i niewidoczny dzięki specjalnemu, opracowanemu przez AMC, spawaniu metodą prasowania
- nadaje się do wszystkich rodzajów kuchenek, dno kapslowe współpracuje z następującymi źródłami energii grzejnej: gaz, prąd, indukcja, umożliwiając Państwu oszczędzanie dużej ilości energii

Gwarancja na patelnię oPan

- ta patelnia przetrwa dziesiątki lat – dajemy Państwu **30 – letnią** gwarancję na patelnię oPan oraz **2 lata** gwarancji na rączkę
- gwarancja AMC obejmuje wady produkcyjne, a nie uszkodzenia na skutek nieprawidłowego użytkowania
- przyjazna dla Państwa portfela i dla środowiska

Przygotowywanie posiłków z użyciem patelni oPan – krok po kroku

W AMC temperatura jest decydująca, co zapewnia doskonały efekt jeśli chodzi o przygotowywane posiłki. Dotyczy to także nowej metody AMC w zakresie przygotowywania posiłków bez użycia pokrywki.

Właściwa temperatura

1. Tańczące krople wody

1. Rozgrzać patelnię oPan, w tym celu użyć najwyższego poziomu dopływu energii grzejnej.
2. Wpuścić kilka kropel wody na rozgrzaną patelnię. Temperatura jest idealna do smażenia wtedy, kiedy krople wody nie tylko wyparowują, ale także „tańczą” na dnie patelni.



2. Pokrywka

1. Przykryć patelnię oPan pokrywką o średnicy 24 cm i rozgrzewać patelnię, używając najwyższego dopływu energii grzejnej, aż do osiągnięcia strefy smażenia (kotlet). Następnie zredukować poziom dopływu energii grzejnej, odkryć patelnię oPan i położyć na niej produkty przeznaczone do smażenia.
2. Odwrócić jak tylko będzie to możliwe (tj. wtedy, kiedy produkty łatwo dają się oddzielić się od dna patelni) i usmażyć z drugiej strony.

Wskazówka:

Audiotherm sprawi, że będzie to jeszcze łatwiejsze i bardziej komfortowe.



3. Zredukować poziom dopływu energii grzejnej i położyć na patelni produkty przeznaczone do smażenia.
4. Odwrócić jak tylko będzie to możliwe (tj. wtedy, kiedy produkty łatwo dają się oddzielić od dna patelni) i usmażyć z drugiej strony.

Państwa patelnia oPan jest szybka

Czas rozgrzewania* w przypadku różnych źródeł energii grzewczej (*średnio)



Kuchenka elektryczna

ok. 3 minut



Kuchenka gazowa

ok. 2 minut



Navigenio

ok. 3 minut



Kuchenka indukcyjna

ok. 1 minuty

Wskazówka: w przypadku kuchenki gazowej lub indukcyjnej najlepiej rozgrzewać patelnię oPan bez pokrywki, co sprawi, że czas rozgrzewania będzie jeszcze krótszy!

Przepisy, które wymagają nieco tłuszczu lub oleju.

1. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu dopływu energii grzewczej, aż do osiągnięcia temperatury idealnej do smażenia (patrz: instrukcja na stronie 6).
2. Następnie zredukować poziom dopływu energii grzewczej, dodać tłuszcz (około 1 łyżeczki oleju lub masła) i równomiernie go rozprowadzić (np. za pomocą pędzelka lub papierowego ręcznika).
3. Położyć na patelni oPan produkty przeznaczone do smażenia i smażyć. Następnie odwrócić jak tylko będzie to możliwe (tj. wtedy, kiedy produkty łatwo dają się oddzielić od dna patelni) i usmażyć z drugiej strony.



Nigdy nie zostawiać patelni oPan bez nadzoru podczas rozgrzewania z pokrywką lub bez pokrywki, ponieważ może się ona stać zbyt gorąca, co z kolei grozi spalaniem używanych produktów.



Jajka!

Jajko sadzone



2 jajka
sól, pieprz
1 łyżeczka oleju lub masła

1. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
2. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
3. Wbić jajka na patelnię oPan i smażyć według upodobania, używając niskiego poziomu dopływu energii grzejnej. Doprawić solą i pieprzem.



**DLA DZIECI: ZADBAĆ O TO, ABY
POSIŁKI BYŁY ZAPREZENTOWANE
I PODANE W ZABAWNY SPOSÓB!**



Jajecznicca



2 jajka
sól, pieprz
1 łyżeczka oleju lub masła

1. Jajka posolić i popieprzyć, a następnie roztrzepać widelcem.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
4. Roztrzepane jajka wlać do patelni i mieszać, aż się zetną.

Podawać wraz z chrupiącym boczkem.

1. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
2. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć boczek na patelnię oPan.
3. Boczek odwrócić na drugą stronę jak tylko stanie się chrupiący i smażyć według upodobania, aż będzie gotowy.



Omlet



2 jajka
sól, pieprz
1 łyżeczka oleju lub masła

1. Jajka posolić i popieprzyć, a następnie roztrzepać widelcem.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
4. Roztrzepane jajka wlać do patelni i smażyć, aż masa jajeczna się zetnie.

**WSKAZÓWKA DOT.
SPOSOBU SERWO-
WANIA OMLETU
DLA DZIECI**



Frittata warzywna



2 jajka
sól, pieprz
warzywa, np. papryka lub cukinia
świeży szczypiorek
1 łyżeczka oleju lub masła

1. Jajka posolić i popieprzyć, a następnie roztrzepać widelcem. Umyć warzywa i pokroić w drobną kostkę. Posiekać szczypiorek.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
4. Warzywa położyć na patelnię i krótko podsmażyć. Wlać masę jajeczną do podsmażonych warzyw i smażyć, aż masa jajeczna się zetnie. Podawać frittata udekorowaną posiekanym szczypiorkiem.

Omlet nadziewany



2 jajka
sól, pieprz
½ czerwonej papryki
świeża nać pietruszki
3 łyżki tartego sera (np. Emmentaler)
1 łyżeczka oleju lub masła

1. Jajka posolić i popieprzyć, a następnie roztrzepać widelcem. Paprykę oraz nać pietruszki rozdrobnić za pomocą urządzenia Quick Cut.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
4. Masę jajeczną wylać na patelnię i smażyć, aż się zetnie.
5. Tarty ser, rozdrobnioną nać pietruszki wraz z papryką rozprowadzić na górnej powierzchni omletu. Dwie przeciwległe strony omletu złożyć do środka i podawać.





NALEŚNIKI



Naleśniki



125 g mąki
½ łyżeczki cukru
250 ml mleka
2 jajka
2 łyżki oleju

1. Wymieszać wszystkie składniki. Ciasto odstawić na 30 minut.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzewczej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzewczej i wlać małe porcje ciasta na patelnię oPan.
4. Naleśniki odwrócić na drugą stronę jak tylko ciasto się zetnie i smażyć, aż będą gotowe. W opisany sposób usmażyć naleśniki z pozostałej części ciasta.

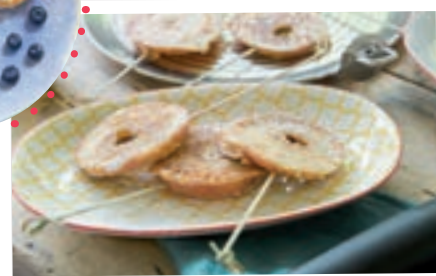
Smaczne naleśnikowe wariacje:

Jabłka w cieście naleśnikowym



1. Przygotować ciasto zgodnie z recepturą powyżej, dodać 1 łyżeczkę cynamonu.
2. Pokroić 3 jabłka w plastry o grubości ok. ½ cm każdy. Posypać je mąką i zanurzyć w cieście.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzewczej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzewczej i równomiernie rozprowadzić 1 łyżeczkę oleju lub masła na patelni.
5. Umieścić ok. 3 plasterków jabłka na patelni oPan i usmażyć z dwóch stron. W opisany sposób usmażyć pozostałe plastry.

**WSKAZÓWKA
DOT. PODAWANIA
DLA DZIECI**



Wskazówka: można nadziać plastry jabłka na drewniane szpikulce, co sprawi, że będą wyglądały jak lizaki!

Naleśniki Ricotta



70 ml mleka zastąpić 70 gramami sera Ricotta.

Wskazówka: naleśniki Ricotta podawać z kleksem z sera Ricotta, polanym syropem klonowym.



Czekoladowy tort naleśnikowy



100 g mąki 250 ml mleka
2 łyżki cacao 2 jajka
3 łyżki cukru 2 łyżki oleju

1. Wymieszać wszystkie składniki. Ciasto odstawić na 30 minut.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i umieścić na patelni taką ilość ciasta, aby powstał jeden naleśnik.
4. Jak tylko ciasto się zetnie odwrócić naleśnik na drugą stronę i smażyć tak, aby i druga strona była gotowa. W opisany sposób usmażyć naleśniki z pozostałej części ciasta.



Wskazówka: używać małych pierścieni do pieczenia lub otwartych form silikonowych, aby uzyskać ulubiony przez Państwa kształt tortu.

Crêpes – bardzo cienkie naleśniki

Crêpes



100 g mąki 200 ml mleka
1 szczypta soli 2 jajka

1. Wymieszać wszystkie składniki tak, aby powstało luźne ciasto, a następnie odstawić ciasto na 30 minut.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej. Następnie wlać porcję ciasta na jeden naleśnik i równomiernie rozprowadzić ciasto na patelni.
4. Jak tylko ciasto zetnie się i naleśnik będzie gotowy z jednej strony, odwrócić go na drugą stronę i smażyć tak, aby i druga strona była gotowa.

Dobra organizacja.

1. Przygotować ciasto i odstawić.
2. Przygotować polewę i nadzienie.
3. Usmażyć naleśniki i utrzymywać je ciepłe.
4. Zagrzać sos i farsz ponownie (jeśli zjadzie potrzeba), rozprowadzić na naleśnikach i podawać.



Sposób na zmianę.

Pikantne lub słodkie ciasto przez dodanie:

- rzeżuchy lub posiekanych ziół
- kakao, maku, cynamonu
- curry, kurkumy, płatków chilli
- skórki z cytryny lub z pomarańczy
- odrobiny likieru lub alkoholu, np. rumu

Pikantne lub słodkie nadzienie z:

- twarogu lub sera Ricotta
- szynki, sera lub wędzonego łososia
- warzyw lub owoców

"Gallettes"

Crêpes gryczane



100 g mąki gryczanej pełnoziarnistej
 ½ łyżeczki soli
 1 jajko
 300 ml mleka
 40 g masła

1. Roztopić masło w garnku, używając niskiego poziomu dopływu energii grzejnej, następnie pozwolić, aby nieco ostygło. Przesiać mąkę z solą do miski. Roztrzepać trzepaczką jajko i mleko, dodać do mąki, wymieszać, a następnie dodać masło. Wymieszać wszystkie składki tak, aby powstało gładkie ciasto (bez grudek).
2. Ciasto odstawić do lodówki na co najmniej godzinę, a nawet dłużej.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej. Następnie wlać porcję ciasta na jeden naleśnik i równomiernie rozprowadzić je na patelni.
5. Jak tylko ciasto się zetnie i naleśnik będzie gotowy z jednej strony, odwrócić go na drugą stronę i smażyć tak, aby i druga strona była gotowa.
6. Faszerować pikantnym lub słodkim farszem, odpowiednio do upodobań.

Czy znacie Państwo grykę?

Gryka może być jednym z najzdrowszych zbóż, których Państwo nie jedliście... aż do teraz. Ma ona nie tylko właściwości zdrowotne, jest także smaczna, łatwa do przygotowania i niedroga. Koniecznie spróbujcie!



**WSKAZÓWKA DOT.
 PODAWANIA DLA DZIECI**

Crêpes Suzette



Przygotować crêpes zgodnie z recepturą powyżej. Następnie złożyć dwa razy tak, aby powstały ćwiartki. Położyć na talerzu, przykryć i utrzymywać ciepło.

Składniki na polewę

- 2 pomarańcze
 2 łyżki cukru
 2 łyżki likieru pomarańczowego, np. Grand Marnier lub Cointreau
 2 łyżki rumu
 cukier puder
1. Zetrzeć nieco skórki z pomarańczy. Wycisnąć jedną pomarańczę (ok. 100 ml). Odfiletować drugą pomarańczę.
 2. Sok pomarańczowy, startą skórkę z pomarańczy oraz cukier umieścić w patelni oPan i używając średniego poziomu dopływu energii grzejnej, zredukować tak, aby powstał syrop.
 3. Naleśniki umieścić na patelni, dodać rum oraz likier pomarańczowy i flambiować według upodobania.
 4. Na wierzchu naleśników ułożyć filety z pomarańczy, posypać cukrem pudrem i od razu podawać.





Smaczne wariacje naleśnikowe z wykorzystaniem podstawowej receptury ze strony 14

Crêpes kokosowe



Mleko zastąpić mlekiem kokosowym i dodać wiórki kokosowe (2 łyżki) do ciasta. Ciasto przygotować według receptury podstawowej.

Naleśnikowe roladki

Przygotować crêpes i delektować się nadzieniem według upodobania:

Propozycja słodka

- Maliny z serem ricotta
- Morele z serkiem waniliowym
- Banany z polewą czekoladową i migdałami
- Marmolada pomarańczowa z wiórkami czekoladowymi
- Ananas z wiórkami kokosowymi
- Mango z miękkim serem kozim i orzechami włoskimi
- Granat i jogurt z nasionami chia

Propozycja pikantna

- Ziola z serkiem śmietankowym
- Tarte warzywa z twarożkiem
- Wędzony łosoś ze śmietanowym sosem chrzanowym
- Salami z pesto z bazylii
- Szyńka z indyka z rukolą
- Pomidory z awokado i limonką
- Feta z suszonymi na słońcu pomidorami i cebulą dymką



Naleśnikowe paczuszki

Cieszcie się Państwo dodatkowym sposobem podawania (to samo nadzienie, inny sposób zawijania).



TOASTS & SNACKS



CLASSIC STYLE

Klasyczny tost francuski



Składniki na 4 sztuki

8 kromek chleba
tostowego
3 jajka
50 ml mleka
cukier i cynamon

1. Roztrzepać razem jajka i mleko. Zanurzyć kromki pieczywa.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć kromki pieczywa na patelni oPan. Jak tylko kromki odejdą od dna patelni, odwrócić je na drugą stronę i smażyć tak, aby były gotowe także z drugiej strony.
4. Postępować w opisany powyżej sposób z pozostałymi kromkami pieczywa.
5. Przed podaniem posypać cukrem i cynamonem.



SPECIAL STYLES

Tosty śliwkowe

**Składniki na****4 sztuki**

8 kromek chleba tostowego

4 łyżeczki marmolady śliwkowej

3 jajka

50 ml mleka

1. Posmarować marmoladą śliwkową połowę kromki pieczywa, a następnie przykryć ją drugą połową kromki.
2. Roztrzepać razem jajka i mleko. Zanurzyć tosty.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć tosty na patelni oPan. Jak tylko tosty odejdą od dna patelni, odwrócić je na drugą stronę i smażyć tak, aby były gotowe także z drugiej strony.
5. Położyć pozostałe tosty na patelni i w taki sam sposób smażyć z dwóch stron.



Tost francuski z niespodzianką

**Składniki na****4 sztuki**

8 kromek chleba tostowego

4 łyżeczki kremu czekoladowego

1 banan

3 jajka

50 ml mleka

1. Posmarować kremem czekoladowym połowę kromki pieczywa, ułożyć plasterki banana, a następnie przykryć drugą połową kromki.
2. Roztrzepać razem jajka i mleko. Zanurzyć tosty.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć tosty na patelni oPan. Jak tylko tosty odejdą od dna patelni, odwrócić je na drugą stronę i smażyć tak, aby były gotowe także z drugiej strony.
5. Położyć pozostałe tosty na patelni i w taki sam sposób smażyć z dwóch stron.

**Wariacje:**

- użyć plasterków truskawek lub cienkich paseczków mango
- posmarować konfiturą morelową lub masłem orzechowym
- uszlachetnić kawałkami czekolady lub orzeszkami ziemnymi

To takie smaczne!

Pizza-Tost



Składniki na 4 sztuki

8 kromek chleba
tostowego
3 jajka
50 ml mleka

Do przełożenia:

- Gouda, Mozzarella, Gorgonzola
- szynka, salami, tuńczyk
- ananas, gruszka, pomidor, krążki cebuli
- zioła, np. oregano, tymianek, bazyli

1. Na połowie tosta ułożyć to co się lubi, np. plasterki sera i szynkę, a następnie przykryć drugą połową tosta.
2. Roztrzepać razem jajka, mleko i zioła. Zanurzyć tosty.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć tosty na patelni oPan. Jak tylko tosty odejdą od dna patelni, odwrócić je na drugą stronę i smażyć tak, aby były gotowe także z drugiej strony.
5. Położyć pozostałe tosty na patelni i w taki sam sposób smażyć z dwóch stron.



Tost włosko – francuski



Składniki na 4 sztuki

8 kromek pieczywa
80 g pomidorów
suszonych na słońcu
(w oleju)
2 łyżki czarnych oliwek
1 łyżka kaparów
świeże oregano i bazyli
250 g Mozzarelli
4 jajka
180 ml mleka
sól, pieprz
60 g tartego Parmezanu

1. Odsączyć suszone pomidory i posiekać je razem z czarnymi oliwkami, kaparami, oregano i bazylią, za pomocą urządzenia Quick Cut. Posmarować powstałą masą połowę kromek pieczywa tak, aby brzegi pieczywa pozostały nieposmarowane.
2. Pokroić Mozzarellę na cienkie plastry o grubości ok. 1 cm. i ułożyć je na posmarowanych kromkach pieczywa, a następnie przykryć nieposmarowanymi kromkami pieczywa.
3. Wymieszać jajka z mlekiem oraz niewielką ilością soli i pieprzu. Zamoczyć nieposmarowane brzegi pieczywa, a następnie mocno ścisnąć je razem. Dodać Parmezan do mleka i jajek, wymieszać, a następnie zanurzyć kromkę pieczywa.
4. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
5. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć wcześniej przygotowane kromki pieczywa na patelni oPan. Jak tylko kromki odejdą od dna patelni, odwrócić je na drugą stronę i smażyć tak, aby były gotowe także z drugiej strony.
6. Położyć pozostałe kromki na patelni i w taki sam sposób smażyć z dwóch stron.



Panino i Croque Monsieur



Składniki na 4 sztuki

8 kromek chleba tostowego lub chleba żytniego

Do przełożenia:

- zielone lub czerwone pesto
- Gouda lub mozzarella w plastrach
- szynka lub salami w plastrach
- rukola, paski czerwonej papryki, plastry pomidora lub kawałki awokado

1. Na połowie tosta ułożyć ulubione dodatki, a następnie przykryć drugą połową tosta.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć wcześniej przygotowane tosty na patelni oPan. Jak tylko tosty odejdą od dna patelni, odwrócić je na drugą stronę i smażyć tak, aby były gotowe także z drugiej strony.
4. Położyć pozostałe tosty na patelni oPan i smażyć z dwóch stron w ten sam sposób ok. 2 minut.



← Idealnie jest użyć pełnoziarnistego chleba tostowego – orzechowy smak i mnóstwo wartościowego błonnika.

Hiszpański chleb pomidorowy



Składniki na 4 sztuki

4 kromki chleba, np. żytniego
2 pomidory
1 ząbek czosnku
sól
oliwa z oliwek

Pieczycywo pokroić na kromki o grubości ok. 1 cm – im cieńsze, tym bardziej chrupiące!

1. Przekroić pomidory na pół i odkroić jeden koniec ząbka czosnku.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej. Następnie położyć dwie kromki chleba na patelni oPan i smażyć z jednej strony według upodobania. Odwrócić i natrzeć czosnkiem i pomidorem.
4. Doprawić solą i odrobiną oliwy z oliwek.
5. Pozostałe kromki pieczywa przygotować zgodnie z opisem powyżej.

Wskazówka: podawać z hiszpańską szynką Iberico lub anchois i aioli (hiszpański majonez czosnkowy).



**WSKAZÓWKA DOT.
PODAWANIA DLA DZIECI**

Włoska Bruschetta



Składniki na 12 sztuk

12 kromek białego pieczywa, np. Ciabatta
3 pomidory
2 ząbki czosnku
sól, pieprz
5 łyżek oliwy z oliwek
kilka listków bazylii

1. Umyć pomidory, pokroić na kawałki, obrać czosnek. Pomidory i czosnek posiekać za pomocą urządzenia Quick Cut (kilka pociągnięć). Doprawić solą i pieprzem i odstawić na ok. 15 minut.
2. Dodać listki bazylii oraz 2 łyżki oliwy z oliwek i wszystko razem wymieszać.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom energii grzejnej, położyć 6 kromek pieczywa na patelni oPan i przypiec z jednej strony. Następnie odwrócić na drugą stronę, na wierzchu ułożyć przygotowane wcześniej pomidory, doprawić oliwą z oliwek i podawać.
5. Pozostałe kromki pieczywa przygotować zgodnie z opisem powyżej.

Świat podplomyków

Podstawowa receptura na pszenne podplomyki



Składniki na 8 sztuk

225 g mąki

1 łyżeczka proszku do pieczenia

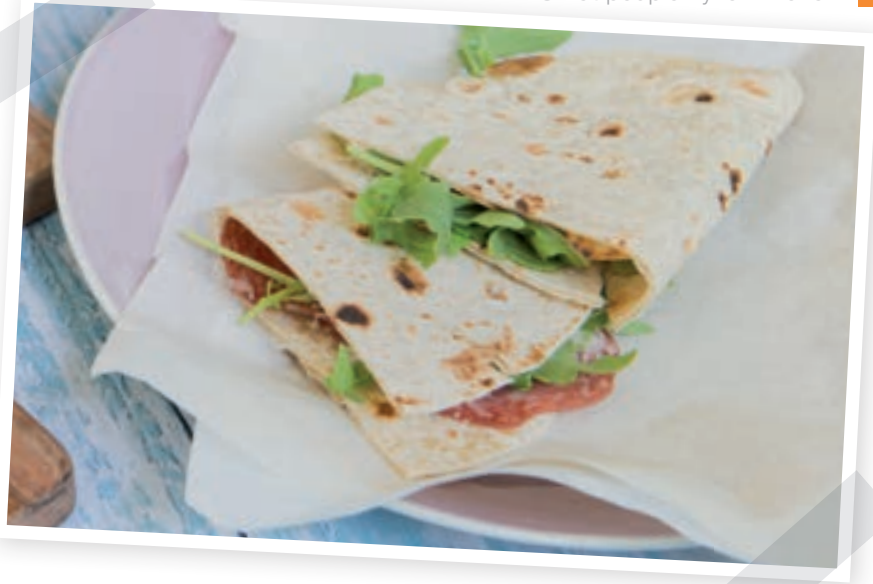
150 ml wody

1 łyżeczka soli

1. Wymieszać wszystkie składniki tak, aby powstało gładkie ciasto, a następnie odstawić na 30 minut.
2. Podzielić ciasto na 8 części i rozwałkować je na cienkie placki.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć jeden podplomyk na patelni oPan.
5. Odwrócić podplomyk na drugą stronę po ok. 1 minucie i piec tak, aby był gotowy także z drugiej strony. Z pozostałymi podplomykami postąpić w opisany powyżej sposób.
6. Na wierzchu ułożyć dodatki według upodobania lub jeść bez dodatków.

Wskazówka: podplomyki stygnące osobno będą chrupiące, a jeśli ostygną ułożone jeden na drugim i przykryte ręcznikiem kuchennym lub owinięte folią spożywczą, to będą miękkie i łatwo poddające się zwijaniu np. z nadzieniem według upodobania.





Piadina



Składniki na 9 sztuk

500 g mąki	1 łyżka soli
100 g smalcu	150 ml wody (letniej)
1 szczypta proszku do pieczenia	150 ml mleka (letniego)

1. Wymieszać wszystkie składniki tak, aby powstało gładkie ciasto, a następnie odstawić je do lodówki na 1 godzinę.
2. Ponownie wyrobić ciasto, podzielić na 9 części i rozwałkować na cienkie placki. Każdy z nich kilka razy nakłuć za pomocą widelca.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzewczej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzewczej i położyć jeden placek na patelni oPan.
5. Odwrócić placek na drugą stronę po ok. 3 minutach i piec tak, aby był gotowy także z drugiej strony. Z pozostałymi plackami postąpić w opisany powyżej sposób.
6. Każdy z placków przekroić na pół, a następnie na każdej z połówek ułożyć dodatki według upodobania i złożyć w ćwiartkę.

Nadzienie

Według upodobania, Piadina lub Quesadilla z:

- kawałków sera, np. Mozzarella, Parmezan, Brie, Gorgonzola, ser kozi
 - szynki gotowanej, szynki surowej, salami, boczku
 - rukoli, sałaty
 - serka śmietankowego, Ricotty, crème fraiche
 - pesto lub pasty oliwnej
 - grillowanych warzyw lub grzybów
 - gruszek, fig
- Złożyć placek i smaczno!



Chapati



Składniki na 10-12 sztuk

100 g mąki	1 łyżeczka oleju, np.
100 ml wody	sezamowego
1 łyżeczka soli	mąka do obtaczania

1. Wymieszać wszystkie składniki tak, aby powstało gładkie ciasto, a następnie odstawić je na 1 godzinę w miejsce o temperaturze pokojowej.
2. Ponownie energicznie wyrabiać ciasto, podzielić na 10-12 części i rozwałkować na cienkie placki.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i położyć placek na patelni oPan.
5. Odwrócić placek na drugą stronę po ok. 2 minutach i piec tak, aby był gotowy także z drugiej strony. Z pozostałymi plackami postąpić w opisany powyżej sposób.

Wskazówka: ten indyjski placek smakuje szczególnie dobrze z potrawami z curry lub z czatnejami.

Quesadilla

Smaczna wariacja z wykorzystaniem podstawowej receptury ze strony 24.



Składniki na 4 sztuki

1. Przygotować podpłomyki zgodnie z recepturą na stronie 24.
2. Na placku położyć dodatki, a następnie przykryć drugim plackiem (proponujcie dodatki na stronie 25).
3. Następnie obsmażyć z dwóch stron przez ok. 2 minuty.

“Panella”

Podpłomyki z mąki z ciecierzycy



Składniki na 8 sztuk

150 g mąki z ciecierzycy	2 łyżeczki soli
50 g mąki	500 ml zimnej wody
6 łyżek oliwy z oliwek	1 łyżeczka oleju lub masła

1. Wymieszać wszystkie składniki (za wyjątkiem 1 łyżeczki tłuszczu do smażenia) za pomocą trzepaczki tak, aby powstało gładkie płynne ciasto. Przykryć i odstawić na 30 minut.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej i równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
4. Wlać porcję ciasta do patelni i smażyć na średnim stopniu dopływu energii grzejnej tak, aby ciasto się ścięło.
5. Odwrócić placek na drugą stronę i smażyć tak, aby był gotowy także z drugiej strony. Podobnie postąpić z pozostałym ciastem.
6. Złożyć placek, posolić solą morską oraz pieprzem i jeść świeże.

WSKAZÓWKA DOT. PODAWANIA DLA DZIECI





PYCHAI!

Podawać z rukolą,
suszonymi pomidorami i
chipsami z Parmezanu!



Wskazówka: Panella to typowe danie sycylijskie. Głównym składnikiem jest mąka z ciecierzycy, która jest bogata w proteiny i błonnik. Kuchnie z całego świata używają mąki z ciecierzycy, najwyższy czas na zainteresowanie się tą wyjątkową mąką.

Specjalności

Placuszki z krewetkami (Tortillita de camarones)



Składniki na 12 sztuk

- 250 g krewetek
- 350 g mąki z ciecierzycy
- świeża pietruszka
- 1 cebula
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka oleju lub masła



1. Ugotować krewetki.
2. Posiekać pietruszkę, obrać cebulę i razem drobno posiekać za pomocą urządzenia Quick Cut, a następnie wsypać do dużej miski razem z mąką i solą. Dodać ok. 500 ml bulionu z krewetek i wymieszać tak, aby powstało luźne ciasto, a następnie odstawić na 1 godzinę.
3. Dodać krewetki do ciasta i ponownie wymieszać.
4. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
5. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej, a następnie równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
6. Umieścić 3 porcje ciasta na patelni oPan. Następnie odwrócić i usmażyć z drugiej strony.
7. Usmażyć placuszki z pozostałego ciasta. Podawać na ciepło.

Placki ziemniaczane



Składniki na 12 sztuk

500 g woskowych ziemniaków

½ łyżeczki soli

2 łyżki płynnego masła do smażenia

1. Obrać ziemniaki, grubo potarkować i posolić.
2. Odsączyć tarkowane ziemniaki za pomocą ściereczki kuchennej lub dwuwarstwowego ręcznika kuchennego tak, aby pozbyć je wody.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej, a następnie równomiernie rozprowadzić masło na patelni oPan.
5. Położyć 4 porcje tartych ziemniaków na patelni oPan i lekko przycisnąć za pomocą szpatułki.
6. Smażyć ok. 5 minut, następnie odwrócić na drugą stronę i smażyć tak, aby uzyskały złocisty kolor.

Wskazówka: po odwróceniu placków na drugą stronę, posypać je niewielką ilością sera.





Placki warzywne



Składniki na 12 sztuk

300 g warzyw
(groszek, marchewka,
kukurydza)
1 jajko
40 g tartego Parmezanu
4 łyżki bułki tartej
świeże zioła (pietruszką,
bazylia)
sól, pieprz
1 łyżeczka oleju lub
masła

1. Umyć warzywa i posiekać za pomocą urządzenia Quick Cut.
2. Dodać jajko, ser, zioła oraz przyprawy, a następnie wymieszać za pomocą urządzenia Quick Cut.
3. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
4. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej, a następnie równomiernie rozprowadzić tłuszcz na patelni oPan.
5. Położyć małe placki na patelni oPan, lekko docisnąć szpatułką i smażyć tak, aby stały się twarde.
6. Odwrócić placki i smażyć z drugiej strony. Z pozostałego ciasta usmażyć placki w opisany powyżej sposób.

Wskazówka: podawać z dipem czosnkowym:

- posiekać 2 ząbki czosnku oraz 1 szalotkę za pomocą urządzenia Quick Cut,
- dodać 200 g sera śmietankowego, 100 g twarogu, sól oraz pieprz, doprawić, a następnie dokładnie wymieszać wszystkie składniki.



Grillowane ananasy



Składniki na 6 sztuk

½ ananasa
30 g cukru pudru
30 g wiórek
kokosowych
6 drewnianych
szpikulców

1. Pokroić ananasa na 6 pasków i posypać cukrem pudrem. Nadziać na szpikulce.
2. Rozgrzać patelnię oPan, używając najwyższego poziomu energii grzejnej tak, aby osiągnąć temperaturę idealną do smażenia.
3. Ustawić niski poziom dopływu energii grzejnej, ułożyć paski ananasa na patelni oPan i obsmażyć z dwóch stron według upodobania.
4. Podawać posypane wiórkami kokosowymi.

Podawać ananasy
z gałką lodów.

Jak to działa – instrukcja obsługi patelni oPan

Przeczytajcie Państwo uważnie instrukcję, zanim użyjecie patelni oPan po raz pierwszy. Zachowajcie Państwo instrukcję obsługi dla ew. następnego właściciela.

Nadaje się do używania na każdego rodzaju kuchence.

Kuchenka gazowa, elektryczna czy indukcyjna? Patelnia oPan nadaje się do każdego rodzaju kuchenki.



Rozgrzewać zawsze z użyciem **najwyższego poziomu dopływu energii grzejnej** – niezależnie od rodzaju używanej kuchenki (elektryczna, gazowa czy indukcyjna). Jednak nigdy nie używać funkcji „booster” i funkcji „power level” w przypadku kuchenki indukcyjnej oraz funkcji automatycznego gotowania w przypadku kuchenki elektrycznej.



Jak tylko osiągnięta zostanie temperatura idealna do smażenia (krople wody lub pokrywka), zredukować **poziom dopływu energii grzejnej do niskiego lub średniego**.

Wskazówka: szczegółowe informacje dot. różnego rodzaju kuchenek znajdują się w „Naszej książce kucharskiej” AMC. Szczegółowe informacje dot. smażenia z użyciem patelni oPan znajdują się na stronie 6 i 7 niniejszego opracowania.

Odpowiednia wielkość powierzchni grzejnej.

Średnica powierzchni grzejnej oraz średnica dna patelni oPan powinny być możliwie najbardziej do siebie dopasowane. Jeśli średnica dna patelni będzie mniejsza od średnicy powierzchni grzejnej, to nastąpi niepotrzebne zużycie większej ilości energii. To samo dotyczy kuchenki gazowej w przypadku, kiedy płomień wydostawałby się poza dno patelni oPan.



Upewnić się, że płomień ognia w przypadku kuchenki gazowej oraz powierzchnia grzejna w przypadku kuchenki elektrycznej nie są większe od dna patelni oPan.

Odpinana rączka

Odpinanie i dopinanie rączki

Pierwsza odpinana rączka AMC to rączka, która nie wie, że może być odpięta..., ponieważ jest tak niewiarygodnie stabilna. Odpinanie i dopinanie rączki odbywa się w sposób płynny i łatwy.

Odpinanie:

odblokować zapięcie, w tym celu nacisnąć do dołu rygiel, którego wejście znajduje się z boku rączki ❶, następnie zdjąć rączkę ze wspornika ❷.



Dopinanie:

nałożyć rączkę na wspornik ❸ i zablokować zapięcie, w tym celu nacisnąć rygiel do góry ❹.



Czyszczenie i pielęgnacja

Wartościowe, piękne produkty wymagają pielęgnacji.

Nowa patelnia oPan

Każda nowa patelnia oPan powinna być umyta, zanim zostanie użyta po raz pierwszy. Pozwoli to m. in. na usunięcie bardzo drobnych resztek pyłu polerskiego oraz niewielkich zanieczyszczeń.

Wskazówki dot. trwałości pięknej patelni oPan

- Nie pozwalać na zaschnięcie resztek jedzenia na patelni oPan!
Po użyciu niezwłocznie spłukać wodą i usunąć resztki jedzenia.
- Do mycia używać „Clean1 Magic Foam“ lub „Clean 1 Magic Stone“.
- Clean1 pozwoli także na szybkie i wygodne usunięcie uporczywych zabrudzeń.
- Nigdy nie używać środków do szorowania oraz szorstkich gąbek!
Używać gąbki Clean 1 Magic do czyszczenia wszystkich powierzchni błyszczących. Do czyszczenia używać wyłącznie miękkiej strony gąbki.
- Nigdy nie czyścić za pomocą ostrych lub spiczastych narzędzi, takich jak np.: nóż, szpatuła ze stali nierdzewnej. Nigdy nie zalewać patelni oPan z przywartymi resztkami jedzenia kwaśnym roztworem (np. octowym lub Magic Foam) na długi okres czasu.
- Po umyciu dokładnie osuszyć patelnię oPan oraz odpinaną rączkę.

Do zmywarki!

- Patelnia oPan może być myta w zmywarce. Niemniej jednak mycie ręczne z użyciem AMC Clean 1 jest zasadniczo zawsze delikatniejsze i chroni powierzchnię patelni.
- Używać zawsze wyłącznie środków myjących odpowiednich dla stali nierdzewnej, przeznaczonych do użytku domowego – dozowanie zgodnie z zaleceniami producenta środka myjącego.
- Mycie wstępne jest pomocne w przypadku silnych zabrudzeń.
- Odpiąć rączkę, a następnie umieścić patelnię oraz rączkę w zmywarce tak, aby woda mogła wokół nich swobodnie przepływać: patelnię umieścić w taki sam sposób jak talerz, a rączkę w koszyczku na sztućce tak, aby otwór skierowany był ku dołowi, dzięki czemu woda swobodnie wypłynie.



Wskazówka: prosimy przeczytać jeszcze raz wskazówki znajdujące się w rozdziale „Czyszczenie i pielęgnacja“ oraz informacje dot. czyszczenia i pielęgnacji znajdujące się w „Naszej książce kucharskiej“ AMC.

Właściwy sposób użytkowania i bezpieczeństwo

Patelnia oPan umożliwia smażenie potraw zgodnie z metodą smażenia opisaną na stronie 6. Należy stosować się i przestrzegać instrukcji obsługi – w szczególności w zakresie opisanym w niniejszym rozdziale.



Unikanie uszkodzeń i niewłaściwego sposobu obsługi

- Nigdy nie zostawiać patelni oPan bez nadzoru podczas rozgrzewania i smażenia.
- Zawsze stosować się do zaleceń i wskazówek dot. smażenia (patrz: strona 6).
- Uważnie przeczytać zalecenia znajdujące się w rozdziale “Czyszczenie i pielęgnacja”.



Unikanie oparzeń

- Nie dotykać żadnych gorących elementów ze stali nierdzewnej.
- W przypadku kuchni gazowych, zawsze dostosować średnicę palnika do średnicy patelni oPan, a także zawsze ustawić patelnię oPan tak, aby nie dopuścić do nagrzania się rączki patelni.

Monitoring

- Patelnia oPan musi być nadzorowana podczas rozgrzewania i smażenia.
- Nienadzorowane, niekontrolowane smażenie może prowadzić do przegrzania patelni oPan, a w konsekwencji do spalania potrawy i uszkodzenia lub zniszczenia patelni oPan. Niebezpieczeństwo oparzeń oraz pożaru.
- Patelnia oPan nie jest przeznaczona do używania przez dzieci.



Utylizacja

Nie wyrzucać patelni oPan do domowego śmietnika, ponieważ materiały, z których wykonana jest patelnia oPan, nadają się do ponownego przetworzenia. Jeśli to konieczne, zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska i zgodnie z lokalnymi przepisami.



Ważne zalecenia dot. bezpieczeństwa. Niestosowanie się do ich może prowadzić do obrażeń ciała i uszkodzeń produktu.



Przydatne wskazówki dot. sposobu użytkowania.



Wskazówki dot. ochrony środowiska, ekologii oraz ekonomii.

Ważność: niniejsza instrukcja obsługi dotyczy wyłącznie patelni oPan. Szczegółowe informacje dot. modelu znajdują się na spodzie dna patelni oPan.



Lepiej jeść.
Lepiej żyć.

AMC Perfect Cookware

Sp. z o.o.

ul. Zwycięzców 11, lok. U3
03-936 Warszawa
Polska
T: +48 22 378 49 50

kontakt@amc-pc.pl
www.amc.info



AMC Perfect Cookware

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc_international

System gotowania
Premium

www.amc.info