

Uwagi do tabeli trybu Wolnego Gotowania

- Aby chronić metal przed utlenianiem i powstawaniem osadów podczas dłuższego gotowania: do płynnych składników dodaj kwaśny składnik, na przykład 30 g soku z cytryny, octu, wina, pomidorów lub przecieru pomidorowego.
- Ilość płynu w tabeli jest orientacyjna. Dostosowując przepisy do metody wolnego gotowania, należy pamiętać, że w przypadku tej techniki gotowania płyny nie zostaną zredukowane.
- Wystarczy zalać składniki stałe płynem, takim jak bulion, sos itp., i dokładnie przestrzegać oznaczenia maksymalnej pojemności naczynia 2,2 litra.
- Należy użyć maksymalnie 800 g mięsa.
- Aby czerwona fasola i inne rośliny strączkowe nie przyczyniły się do niestrawności, należy gotować je uprzednio w 100°C przez co najmniej 10 minut przed dodaniem do wolno gotowanej potrawy.
- Jeśli składniki mają inną wagę lub grubość niż podano w tabeli, należy odpowiednio dostosować czas gotowania.

WOLNO GOTOWANE ANANASY

W trybie Wolnego Gotowania można przygotować mnóstwo najróżniejszych smakołyków zarówno na słodko, jak i wytrawnie. Pozwól się zainspirować!

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Szacunkowa ilość wody	Temperatura TM6	Czas	Wskazówki
<i>Mięso</i>	Mięso gulaszowe	400 g	3 × 3 cm	ok. 300 g	85 °C	7 godz.	Mięso pasuje wymiennie do gęstego sosu z bulionu wołowego i ciemnego piwa, na przykład Guinness.
	Wołowina mielona	600 g		ok. 750 g	98 °C	4 godz.	Zamiast w wodzie wołowinę można ugotować w klasycznym sosie pomidorowym (150 g czerwonego wina, 200 g bulionu wołowego, 400 g krojonych pomidorów z puszką). Powstanie w ten sposób sos boloński. Ten przepis można wykonać bez ostony noża miksującego.
	Żeberka wołowe bez kości	800 g	pokrojone na 8 kawałków	ok. 700 – 800 g	98 °C	4 godz. 30 min	Doskonale jako klasyczny gulasz z warzywami w czerwonym winie i gęstym bulionie mięsny.
	Łopátka jagnięca	650 g	pokrojona w kostkę 4 × 4 cm	ok. 450 – 500 g	98 °C	6 godz.	Aby przygotować pyszne curry jagnięce, należy uprzednio zamarynować mięso w curry i dodać mleko kokosowe do potrawy.
	Policzki wieprzowe	500 g	4 kawałki po 100 – 120 g	ok. 1500 g	95 °C	8 godz.	Aby mięso było bardziej soczyste, należy uprzednio zamarynować je w oleju i cebuli.
	Boczek wieprzowy ze skórą	600 g	pokrojony na kawałki o wym. 3 × 9 cm	ok. 750 g	98 °C	4 godz.	Gotować w bulionie warzywnym. Na koniec podsmażyć. Odcedzić bulion, przyprawić i ugotować w nim makaron ryżowy, a następnie podać go z boczkiem.
	Łopátka wieprzowa bez kości, bez skóry	800 g	pokrojona w kostkę 10 × 10 cm	ok. 750 g	98 °C	4 godz.	Aby uzyskać doskonały smak, zamarynować mięso przed gotowaniem. Gotować w bulionie drobiowym. Po ugotowaniu rozdrobnić mięso i dodać do sosu.
	Pulpety mięsne	500 g mielonej wołowiny	30 g/szt.	ok. 800 g	98 °C	3 godz.	Pulpety można gotować w klasycznym sosie pomidorowym z krojonych pomidorów w puszcze.
	Udka kaczki	2	ze skórą i kością, ok. 800 g	ok. 1100 g	98 °C	3 godz.	Aby udka były kruche i doskonale ugotowane, należy przygotować je w bulionie drobiowym z dodatkiem suszonych wiśni, warzyw i liści laurowych. Ugotowane mięso rozdrobnić i podawać z sosem śliwkowym.
	Udka z kurczaka	700 – 800 g	4 × 180 g, grubość 3 cm	ok. 700 g	95 °C	3 godz. 30 min	Połączenie papryczki chili, czerwonej papryki, pomidorów i bulionu drobiowego to dobra podstawa do przygotowania gulaszu z udkami z kurczaka.
	Podudzia z kurczaka	6		ok. 650 g	98 °C	3 godz.	Dodając inspirowany kuchnią chińską sos z soku pomarańczowego, bulionu drobiowego, miodu i sosu sojowego, można przygotować smaczne danie z kurczaka.
	Udka z indyka bez skóry	650 g	pokrojone w kostkę 4 – 6 cm	ok. 550 g	95 °C	3 godz.	Udka można ugotować metodą wolnego gotowania z dodatkiem warzyw i podawać ze smażonymi pieczarkami z boczkiem.

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Szacunkowa ilość wody	Temperatura TM6	Czas	Wskazówki
<i>Pozostałe</i>	Macki ośmiornicy	500–800 g	grubość 2–3 cm	ok. 800 g	80°C	5 godz.	Wodę można zastąpić oliwą z oliwek, aby otrzymać konfitowane macki ośmiornicy.
	Kalamarnica	500–800 g	pokrojona w krążki, plus macki	ok. 800 g	80°C	5 godz.	Można gotować w gęstym sosie pomidorowym.
	Fasola, suszona	200 g suchej fasoli		ok. 560 g	98°C	4 godz.	Namoczyć na noc i wylać wodę. Szybko zagotować przez 10 minut, następnie gotować w gęstym pomidorowym sosie, dodając warzywa, aby uzyskać smaczne danie z fasolą. Nie należy zastępować fasolą kidney.
	Ciecierzycza, suszona	200 g suchej ciecierzycy		560 g płynnego bulionu warzywnego, z przyprawami i 50 g oliwy	98°C	4 godz.	Przed gotowaniem zalać wodą i zostawić na noc. Gotować w gęstym sosie pomidorowym z warzywami, aby uzyskać smaczne danie z ciecierzyczą.
	Fasola półksiężycowata, suszona	200 g suchej fasoli		ok. 560 g	98°C	4 godz.	Namoczyć na noc i wylać wodę. Szybko zagotować przez 10 minut, następnie gotować w gęstym pomidorowym sosie, dodając warzywa, aby uzyskać smaczne danie z fasolą. Nie należy zastępować fasolą kidney.
	Warzywa korzeniowe – marchew, seler, słodkie ziemniaki	600 g	kawałki ok. 10 x 2 cm	ok. 1300 g	85°C	2 godz. 30 min	Gotować w bulionie drobiowym lub warzywnym. Warzywa podawać podlane odrobiną bulionu, w którym się gotowały, posypane świeżymi ziołami. Płyn pozostały po ugotowaniu warzyw stanowi dobrą bazę do przyrządzania zup.
	Dynia piżmowa/hokkaido	700 g	kawałki ok. 1 x 3 x 6 cm	ok. 1200 g	85°C	4 godz.	Dynię gotować w bulionie warzywnym z pastą miso, aby uzyskać smaczne danie warzywne. Przed podaniem dodać posiekane świeże zioła.
	Gruszki, dojrzałe, twarde	4 gruszki po 180 g	całe, obrane ze skórki	ok. 1100 g	90°C	4 godz.	Można gotować w słodkim winie przyprawionym skórką pomarańczową, cynamonem i anyżem.
	Ananas	500 g	pokrojonego w kliny lub 2 cm plastry	ok. 800 g	85°C	2 godz.	Gotować w syropie, przyprawić chili i rumem. Podawać z syropem i lodami.
	Kwaśne jabłka	4 jabłka	przekrojone na pół, ze skórką, bez gniazd nasiennych	ok. 1400 g	95°C	2 godz.	Gotować w syropie, w którym powinny pozostać aż do podania. Smaczne na śniadanie lub jako deser.
Nektarynki/brzoskwinie, twarde	400 g	4 szt., przekrojone na pół, ze skórką	ok. 1700 g	95°C	2 godz.	Gotować w syropie i skropić miodem przed podaniem.	

Uwagi do tabeli trybu Sous-vidé

- Do wody dodaj płaską łyżkę stołową kwasu askorbinowego (witaminy C w proszku) lub 30 g soku z cytryny, aby uniknąć utleniania metalu lub powstawania osadów.
- Umieść worki w naczyniu miksującym dopiero wtedy, gdy woda osiągnie temperaturę docelową.
- Podgrzewanie wody trwa średnio 10–15 minut. Ilość wody podana w tabeli jest orientacyjna i zależy od objętości worków. Worki powinny być całkowicie zakryte wodą, przy czym jej poziom nie może przekraczać maksymalnego oznaczenia naczynia miksującego (2,2 l).
- Jeśli składniki mają inną wagę lub grubość, należy odpowiednio dostosować czas gotowania.
- Podsmażenie mięsa po ugotowaniu metodą sous-vidé (dzięki reakcji Maillarda) doda aromatu, barwy i wyjątkowej chrupkości.

SZPARAGI SOUS-VIDÉ Z JAJKAMI W KOSZULKACH

Wykorzystaj tryb Sous-vidé, aby ugotować doskonałe jajko w koszulce jako dodatek do szparagów.

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

Rekomendowane jest korzystanie z przepisów sous-vide dedykowanych urządzeniu Thermomix®. W przypadku innych przepisów należy bazować na poniższej tabeli.

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Woda do naczynia miksującego	Liczba worków	Temperatura	Czas	Stopień ugotowania	Wskazówki
<i>Mięso</i>	Stek z polędwicy wołowej/łaty wołowej	720 – 800 g	4 steki po 180 – 200 g, grubość 2,5 – 3 cm	ok. 1400 g	2	54°C	1 godz. 30 min	średnio krwisty (medium rare)	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
						60°C	1 godz. 30 min	średnio ugotowany (medium)	
						64°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowany (well done)	
	Antrykot wołowy bez kości	900 g	2 steki po 450 g, grubość 3 – 4 cm (długość maks. 14 cm)	ok. 1300 g	2	58°C	2 godz. 15 min	średnio ugotowany (medium rare)	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
						65°C	1 godz. 45 min	średnio ugotowany (medium)	
						70°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowany (well done)	
	Mostek wołowy	600 – 800 g	pokrojony na 2 kawałki, grubość 5 – 6 cm	ok. 1400 g	2	85°C	12 godz.	bardzo dobrze ugotowany (well done)	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
	Medaliony cielęce	650 – 800 g	8 medalionów po 80 – 100 g, grubość 2,5 cm	ok. 1400 g	2	64°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowane	Zamarynować przed gotowaniem, aby zwiększyć aromatyczność.
	Kotlety jagnięce	240 – 320 g	4 kotlety po 60 – 80 g, grubość 2,5 cm	ok. 1800 g	2	58°C	1 godz. 30 min	różowe	
	Polędwiczki wieprzowe	500 – 700 g	1 polędwiczka przekrojona na 2 części, Ø 5 cm	ok. 1200 g	2	75°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowane	
	Kotlety wieprzowe	700 g	2 kotlety, grubość 3,5 cm	ok. 1400 g	2	60°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowane	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
	Policzki wieprzowe	650 – 800 g	8 kawałków po 80 – 100 g	ok. 1400 g	2	85°C	2 godz. 15 min	soczyste i kruche	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
	Boczek wieprzowy ze skórą	500 – 600 g	2 kawałki po 250 – 300 g, grubość 4,5 cm	ok. 1500 g	2	80°C	1 godz. 45 min	soczysty i kruchy	
	Łopatka wieprzowa bez kości	800 g	pokrojona na 2 kawałki, grubość 4 – 5 cm	ok. 1400 g	2	85°C	1 godz. 30 min	bardzo krucha	Zamarynować przed gotowaniem, aby zwiększyć aromatyczność.
	Pierś z kaczki	500 – 600 g	2 filety po 250 – 300 g, grubość 2,5 – 3 cm	ok. 1200 g	2	62°C	12 godz.	różowe	Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
Pierś z kurczaka	500 – 600 g	2 filety po 250 – 300 g, grubość 2 – 3 cm	ok. 1500 g	2	72°C	1 godz. 30 min	bardzo dobrze ugotowana	Gotować ze skórą i podsmażyć po ugotowaniu lub natrzeć mieszanką ziół lub przypraw.	
Udka z kurczaka	700 – 750 g	4 udka po 180 g, grubość 3 cm	ok. 1400 g	1 – 2	75°C	1 godz.	bardzo dobrze ugotowane	Jeśli udka są ze skórą, po ugotowaniu należy je podsmażyć na patelni.	
Podudzia z kurczaka ze skórą	600 g	4 podudzia po 150 g, grubość 4 – 5 cm	ok. 1400 g	1 – 2	75°C	1 godz. 15 min	bardzo dobrze ugotowane	Jeśli podudzia są ze skórą, po ugotowaniu należy je podsmażyć na patelni.	

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Woda do naczynia miksującego	Liczba worków	Temperatura	Czas	Stopień ugotowania	Wskazówki
<i>Ryby/owoce morza</i>	Chuda ryba (żabnica/morszczuk)	800 g	4 kawałki po 200 g, grubość 2 cm	ok. 1400 g	2	60 °C	1 godz.	ugotowana	Ryby do przepisów przygotowywanych metodą sous-vide muszą być jakości sashimi.
	Tłusta ryba (łosoś, ze skórą lub bez)	600 g	4 kawałki po 150 g, grubość 3 cm	ok. 1450 g	2	55 °C	45 min	średnio ugotowana	Ryby do przepisów przygotowywanych metodą sous-vide muszą być jakości sashimi.
	Krewetki, obrane, średniej wielkości	350 – 380 g	24 sztuki po 15 g	ok. 1500 g	2	62 °C	30 min	ugotowane	
	Krewetki, obrane, duże	480 – 500 g	16 sztuk po 30 g	ok. 1650 g	2	70 °C	20 min	ugotowane	
	Macki ośmiornicy	500 – 800 g	grubość 2 – 2,5 cm	ok. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 godz.	soczyste i delikatne	Ośmiornica może być świeża lub mrożona. Mrożona ośmiornica będzie bardziej miękka. Proces mrożenia powoduje, że mięso ośmiornicy staje się delikatniejsze.
<i>Jajka</i>	Jajka w koszulkach	4 – 6	rozmiar M (53 – 63 g szt.)	ok. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	płynne żółtko	Każde jajko bez skorupki owinięte w natuszczoną folię spożywczą, w worku strunowym, z którego należy usunąć maksymalnie dużo powietrza.
	Jajka na miękko sous-vide	6	rozmiar M (53 – 63 g szt.)	ok. 1850 g	0	65 °C	45 min	płynne żółtko	Jajka umieścić w koszyczku. Po ugotowaniu natychmiast schłodzić w kąpeli z lodowatą wodą.
<i>Warzywa korzeniowe</i>	Marchew	300 – 600 g	długość 15 cm, Ø 2 cm	ok. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Podsmażyć na patelni po ugotowaniu.
	Buraki	600 g	Ø 4 – 5 cm szt.	ok. 1300 g	1	85 °C	3 godz.		Większe buraki przekroić na pół.

Rekomendowane ustawienia czasu i temperatury

	Składnik	Ilość	Wielkość/grubość	Woda do naczynia miksującego	Liczba worków	Temperatura	Czas	Stopień ugotowania	Wskazówki
<i>Warzywa, miękkie</i>	Zielona fasolka, świeża	300 – 600 g	szparagowa lub płaska	ok. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		
	Pieczarki	250 g	Ø 3 – 5 cm	ok. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 godz.		
	Bakłażany	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, pokrojone w plastry o grubości 1,5 – 2 cm	ok. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 godz.		
	Szparagi	500 g	Ø 1,5 cm	ok. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		
<i>Owoce, twarde</i>	Gruszki, dojrzałe	600 g	4 × 150 g, przekrojone na pół	ok. 1600 g	2	80 °C	1 godz. 30 min		
	Ananas	400 g	4 plastry po 100 g, grubość 2 cm	ok. 1500 g	1	85 °C	45 min		
<i>Owoce, miękkie</i>	Morele	300 – 350 g	3 szt., przekrojone na pół, Ø 5 cm	ok. 1400 g	1	80 °C	1 godz.		
	Banany	400 g	4 x 100 g, Ø 3 cm	ok. 1500 g	1	68 °C	20 min		