



Посуда iCook™ из стали
Руководство по использованию



Amway



Посуда iCook™ из стали – это больше, чем высококачественный набор кухонной посуды. Это тщательно спланированная система, где каждая кастрюля, крышка и специальные вставки сочетаются между собой, чтобы помочь Вам готовить аппетитные блюда, сохраняющие свои питательные свойства при меньшем использовании жира.

Содержание

Посуда iCook™ из стали	2-9	Кулинарные советы и рецепты эксперта Алексея Семенова	22-49
Введение	3	iCook Основной набор	23
Подробнее о наборах Посуды iCook	4	iCook Базовый набор	31
Наборы Посуды iCook из стали	6	iCook Набор из двух кастрюль	39
iCook Основной набор (7 предметов)	7	iCook Набор посуды для приготовления пасты	39
iCook Базовый набор (10 предметов)	8	iCook Полный набор	45
iCook Набор из двух кастрюль (4 предмета)	9		
iCook Набор посуды для приготовления пасты (6 предметов)	9		
Эксклюзивные технологии	10-21	Питание	50-53
Как действует Ваша Посуда iCook	11	Что такое питательные вещества?	51
Качество конструкции – Цельнометаллическое основание ORTTTEMP™	12	Советы по приготовлению здоровой пищи	53
Метод приготовления пищи VITALOK™ для создания вкусных и питательных блюд	13	Кулинарные советы	54-57
Крышки	14	Таблицы пересчета	55
Долговечные, хорошо сконструированные ручки и шаровидные держатели	15	Коэффициенты пересчета	57
Выбирайте для работы подходящий кухонный инвентарь	16	Как готовить пищу	58-70
Как создать водяной затвор	17	Мясо	59
Преимущество Многоярусного приготовления пищи	18	Птица	61
Многоярусное приготовление пищи – Комбинации	20	Рыба и морепродукты	63
		Овощи, сухие продукты, крупы, яйца	65
		Время VITALOK для овощей	66
		Рецепты	71-87
		Использование, уход и гарантии	88-92
		Использование и уход	89
		Гарантия на Посуду iCook из стали	90
		Примечания	92

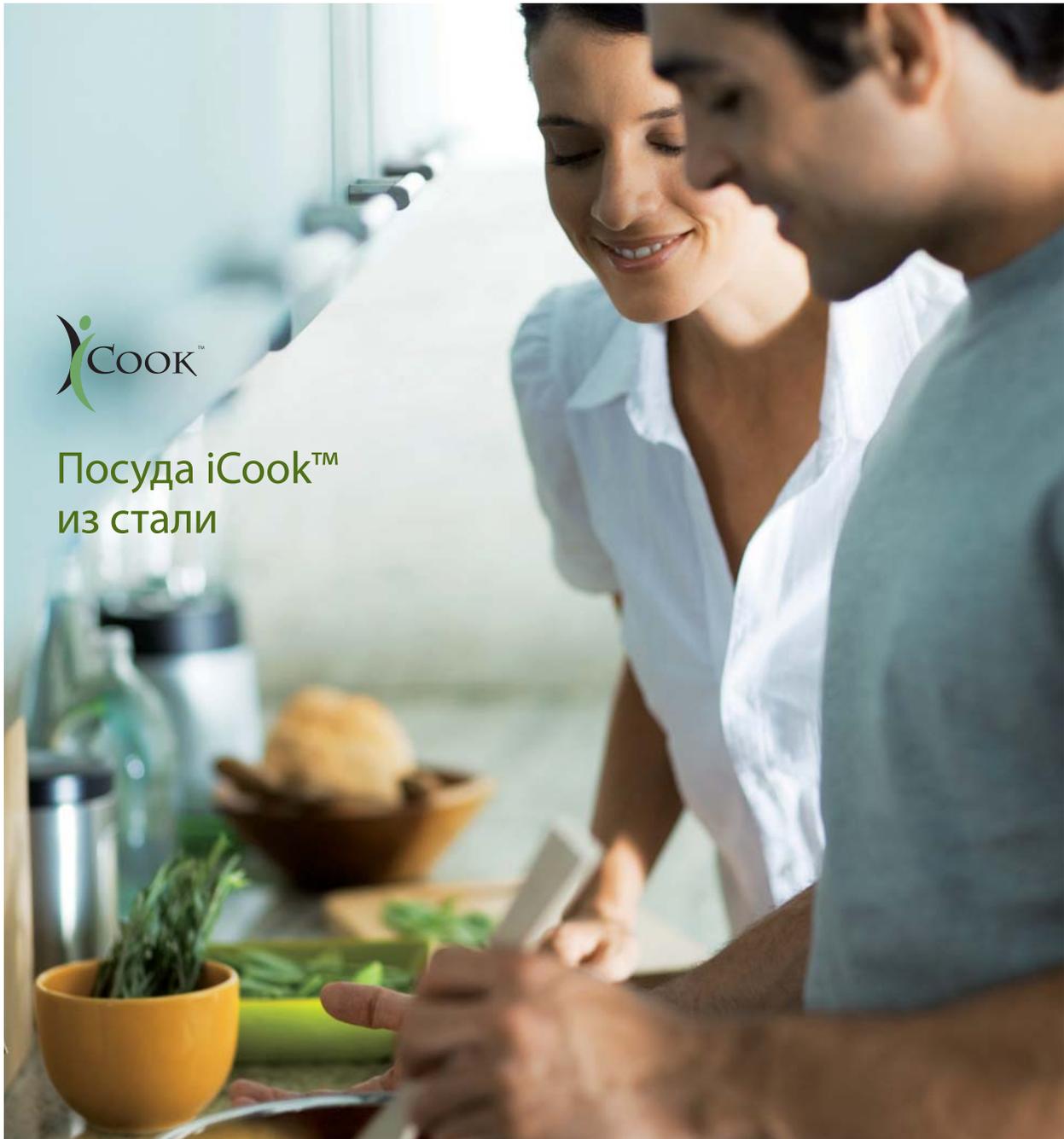
Руководство по использованию Посуды iCook содержит DVD с демонстрацией использования Посуды iCook и рецептами от эксперта Алексея Семенова



Посуда iCook™



Посуда iCook™
из стали



Посуда iCook™ из стали

Введение

Поздравляем Вас с приобретением Вашей новой кухонной посуды!
В Посуде iCook, включающей в себя множество дополнительных незаменимых инструментов, Вы сможете готовить вкусные и полезные блюда для всей семьи. Кроме того, Вы непременно оцените её элегантный внешний вид и удобство в применении.

Благодаря первоклассным материалам, высокоточному производству и тщательно продуманному дизайну каждой детали Посуда iCook из стали отличается функциональностью и обеспечивает превосходное качество приготовления пищи. Посуда идеально подходит к любому типу конфорок и будет служить Вам долгие годы.

Метод приготовления пищи VITALOK™ поможет создавать аппетитные на вид, превосходные на вкус и богатые витаминами блюда, которые понравятся Вам и Вашей семье. Как это возможно? Водяной затвор между кастрюлей и крышкой дает возможность мясу, фруктам и овощам вариться «в собственном соку», сохраняя их вкус, питательные вещества, а также их цвет и структуру.

Кроме того, Вы сможете контролировать энергозатраты при Многоярусном приготовлении пищи. Этот способ позволяет приготовить больше пищи на отдельном источнике энергии, например, на газовой или электрической конфорке. На посуде большего размера устанавливается следующий ярус – из посуды поменьше. Специальная конструкция основания и 3-слойных стенок посуды из стали обладает свойством равномерно распределять тепло и удерживать его в обеих ёмкостях, обеспечивая превосходный результат.

Мы также предлагаем Вашему вниманию некоторые наиболее важные сведения о продуктах питания и подборку лучших кулинарных рецептов. Мы надеемся, что наша посуда будет служить Вам с максимальной пользой!

Готовьте на здоровье!





Подробнее о наборах Посуды iCook™

Компоненты Посуды iCook из стали

Универсальная СИСТЕМА на любой случай

Посуда iCook из стали обеспечивает Вас подходящим кухонным инвентарем для любой из кулинарных работ, для ежедневного приготовления вкусной и питательной пищи, для приема гостей и особых случаев.

Однако Посуда iCook из стали – это намного больше, чем просто набор посуды для качественного приготовления пищи. iCook – это СИСТЕМА.

Каждый компонент подобран так, чтобы он сочетался с другими комплектующими.

Кастриулы не только хорошо смотрятся вместе, они прекрасно работают вместе над решением любых задач, возникающих в процессе приготовления пищи.

Комбинирование элементов набора дает Вам почти бесконечное разнообразие приемов для одновременного приготовления множества блюд. Вы можете приготовить все блюда даже на одной-единственной конфорке, экономя энергию и пространство. Для рационального хранения переверните крышки вверх дном – и кастриулы уместятся одна в другой!

Основной набор

1-литровая кастриула с крышкой

Идеально подходит для приготовления блюд из овощей, фруктов, яиц, круп; детского питания, заварного крема, горячего шоколада; для приготовления соусов или подогрева пищи.

Маленький сотейник с крышкой

Используется для обжаривания и подрумянивания пищи или для приготовления блюд из фруктов и овощей.

Большой сотейник с крышкой

Используется как сотейник или жаровня для обжаривания в меньшем количестве жира. Также подходит для приготовления аппетитного жаркого, крупных порций птицы или больших кусков мяса без использования масла.

Маленькая выпуклая крышка

Используется для приготовления большого количества пищи или больших порций, например, целой курицы. Она может служить основой-подставкой для Многоярусного приготовления пищи, а в перевернутом виде ее можно использовать как подставку для кастриулы или в качестве подноса!



Базовый набор

4-литровая кастрюля с крышкой

Идеальна для приготовления супов, макаронных изделий, тушеного мяса или рыбы, целой курицы или объемных овощей.

Двойная вставка для готовки на пару

Используется для приготовления продуктов на «водяной бане» – овощей, пудингов, соусов, лапши или яиц. Вставку без отверстий можно также использовать как сервировочное блюдо или поднос.

Набор из трех емкостей с крышками

1-, 2- и 3-литровые емкости с пластиковыми крышками укладываются одна в другую и подходят для перемешивания и маринования продуктов.



Набор из двух кастрюль

2-литровая кастрюля с крышкой

Превосходно подходит для приготовления овощей, фруктов и супов.

3-литровая кастрюля с крышкой

Предназначена для приготовления риса и объемных овощей, таких как брокколи и цветная капуста.



Набор посуды для приготовления пасты

8-литровая жаровня с крышкой

Используется для приготовления больших порций риса, супов, мяса, птицы или рыбы, а также макаронных изделий.

Вставка для приготовления пасты

Применяется вместе с 8-литровой жаровней для приготовления макаронных изделий, морепродуктов и шашлыка. Это простое техническое приспособление для приготовления продуктов и слива воды.

Большая выпуклая крышка

Используется вместе с 8-литровой жаровней для приготовления объемных продуктов, например, целой курицы. Она может служить базой для Многоярусного приготовления пищи, а также использоваться как подставка или поднос.

Большая вставка для нарезки продуктов и готовки на пару

С ее помощью можно мелко и крупно натирать продукты, нарезать их ломтиками и готовить на пару. Одновременно выступает в качестве компонента для Многоярусного приготовления пищи и совместима с Большим сотейником с крышкой и 8-литровой жаровней.





Наборы Посуды iCook™
из стали



iCook™ Основной набор (7 предметов)

Для тех, кто впервые приобрел Посуду iCook, этот набор идеально раскроет преимущества метода приготовления пищи VITALOK™. С ним Ваше питание будет здоровым!

Артикул № 101094



1-литровая кастрюля
с крышкой



Маленький сотейник
с крышкой



Большой сотейник
с крышкой



Маленькая выпуклая
крышка

iCook™ Базовый набор (10 предметов)

Этот набор также состоит из кухонной посуды для приготовления и перемешивания пищевых продуктов.

Артикул № 101095



4-литровая кастрюля
с крышкой



Двойная вставка
для готовки на пару



Набор из трех емкостей
с крышками

iCook™ Набор из двух кастрюль (4 предмета)

Артикул № 101082



2-литровая кастрюля
с крышкой



3-литровая кастрюля
с крышкой



iCook Набор посуды для приготовления пасты (6 предметов)

Артикул № 101086



8-литровая жаровня
с крышкой



Вставка для
приготовления пасты



Большая выпуклая
крышка



Большая вставка для
нарезки продуктов
и готовки на пару





Эксклюзивные
технологии



Как действует Ваша Посуда iCook™

Качество конструкции –

Цельнометаллическое основание OPTITEMP™

Равномерное распределение тепла

Секрет качественного приготовления пищи заключается в способности посуды эффективно и равномерно проводить тепло.

Посуда iCook имеет основание OPTITEMP с тремя прочно скрепленными слоями металла – для равномерного распределения тепла по всей поверхности дна. Благодаря дополнительной толщине такая посуда удерживает тепло дольше, чем аналогичная посуда с однослойным покрытием.

Посуда iCook из стали сделана из утолщенной стали. В ее состав входит по меньшей мере 18% стойкого к коррозии хрома и 8–10% ковкого никеля, легко превращаемого в разнообразные кухонные инструменты. Посуда изготовлена с применением трех типов привлекательной и функциональной отделки:

Стенки и крышка: Зеркальная полировка

Внутренние стенки: Блестящая полировка

Дно: Сатинированное, с глянцевой полировкой



Как действует Ваша Посуда iCook™

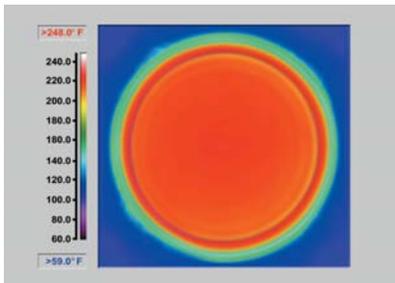
Качество конструкции – Цельнометаллическое основание OPTITEMP™

Равномерное распределение тепла

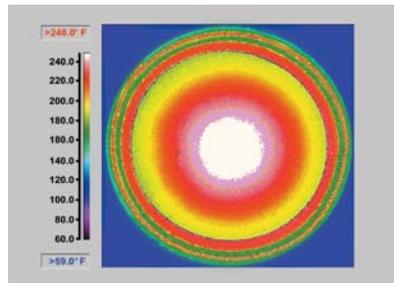
Эксклюзивные технологии



3-слойная конструкция



Основание Посуды iCook



Традиционное основание посуды

Метод приготовления пищи VITALOK™ для создания вкусных и питательных блюд

Хотя Посуда iCook™ из стали подходит для любого способа приготовления, она специально разработана для приготовления вкусной и питательной пищи по методу VITALOK. При приготовлении продуктов по методу VITALOK между крышкой и кастрюлей образуется водяной затвор, что позволяет готовить мясо, фрукты и овощи в собственном соку, сохраняя их цвет, структуру, вкус и питательные вещества.

Вместе со всей семьей Вы непременно оцените блюда, которые аппетитно выглядят, прекрасны на вкус и содержат больше витаминов и минералов, жизненно важных для ежедневного рациона.

Мясо можно готовить без добавления масла. Свежие овощи и фрукты содержат достаточное количество естественной влаги, чтобы готовить их без добавления большого количества воды. Просто помойте овощи и поместите их в Посуду iCook. Небольшого количества влаги, уже присутствующего на овощах после мытья, достаточно для приготовления пищи по методу VITALOK.

Дополнительное количество воды необходимо для риса, макаронных изделий и сухих бобовых культур, у которых отсутствует естественная влага.



Крышки

Благодаря точному производственному процессу утяжеленные крышки Посуды iCook™ плотно закрывают кастрюли, давая возможность образоваться водяному затвору.

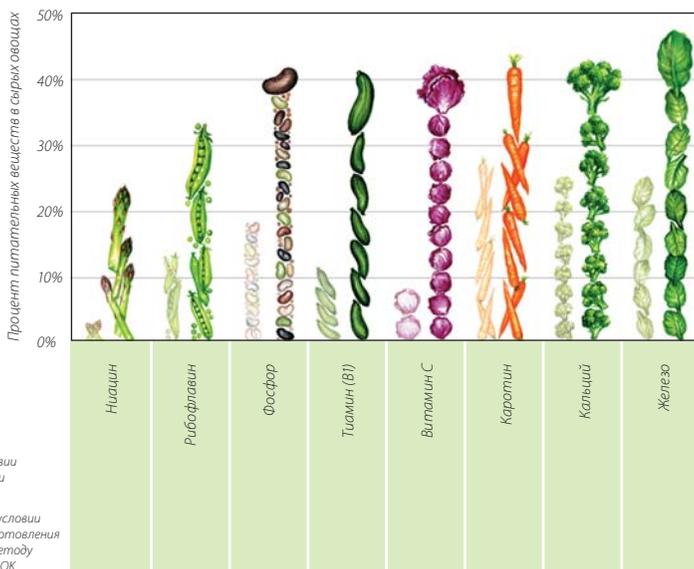
В процессе приготовления продуктов содержащаяся в них влага превращается в пар. Пар конденсируется, создавая водяной затвор между крышкой и кастрюлей. Этот водяной затвор, в сочетании с точной подгонкой и весом крышки, обеспечивает герметичность во время приготовления пищи.

Пары и соки продолжают конденсироваться на внутренней стороне крышки в виде капель, которые затем падают на продукты. Таким образом, пища поливается собственным соком и сохраняет свои вкусовые свойства и полезные качества. Дополнительным преимуществом Метода приготовления VITALOK™ является более низкий температурный режим по сравнению с традиционными методами приготовления пищи. Плотный водяной затвор и прочная конструкция посуды сохраняют пищу теплой, даже если подача ее на стол задерживается.



Точная подгонка кастрюли и крышки

Благодаря Методу VITALOK овощи сохраняют больше питательных веществ, в то же время их аромат и вкус остаются более насыщенными



Долговечные, хорошо сконструированные ручки и шаровидные держатели

Эргономичный дизайн и использование материала из фенопласта делают их удобными для захвата и удерживания.

Защита пальцев вокруг держателей и защита длинных ручек от пламени предохраняет пальцы от ожогов, причиняемых горячими металлическими стенками, и предупреждает дефекты при соприкосновении с пламенем и кольцами горячих конфорок.

Отличительные особенности:

Эргономичный дизайн ручек

- термостойкость
- легко держать – легко пользоваться
- вспомогательные держатели
- защита пальцев от пламени и жара



Выбирайте для работы подходящий кухонный инвентарь



Для достижения наилучших результатов выберите емкость, которая заполняется предназначенными для приготовления продуктами по меньшей мере на две трети. Всегда подбирайте крышку, подходящую для данной кастрюли.

Диаметр изделия должен соответствовать диаметру конфорки. Если Вы готовите на газовой конфорке, языки пламени не должны охватывать стенки посуды.

Конфорка правильного диаметра



Конфорка неправильного диаметра



Выбирайте для работы подходящий кухонный инвентарь

Как создать водяной затвор

Поставьте кастрюлю, в которой содержатся продукты и небольшое количество воды, приблизительно 80 мл, на конфорку со СРЕДНИМ разогревом и закройте ее соответствующей крышкой. Примерно через 3–5 минут капли сконденсированного пара начнут «сбегать» с крышки, и, вероятно, крышка станет «вибрировать». Покрутите крышку, но не поднимайте ее. Если она свободно вращается – это означает, что образовался водяной затвор.

Уменьшите нагрев до СЛАБОГО уровня. Спустя несколько минут влага прекратит испаряться и будет достигнута нужная температура.

- Если пар продолжает выделяться, уменьшите нагревательный режим конфорки со СЛАБОГО до МЕДЛЕННОГО.
- Если наблюдается избыток пара и летят брызги, то Вы, вероятно, поместили слишком много продуктов и/или жидкости в кастрюлю.
- Если даже на самом СЛАБОМ огне выделяется избыточное количество тепла, используйте рассекатель и поставьте его под кастрюлю на время приготовления пищи.
- Если крышка не вращается свободно, слегка увеличьте нагрев.
- Электрические конфорки дольше держат тепло, поэтому может возникнуть необходимость убрать кастрюлю с конфорки, пока процесс выделения пара не ослабеет.

Температура нагрева варьируется в зависимости от оборудования. Выбор оптимального температурного режима для приготовления пищи по Методу VITALOK возможен при условии Вашего тщательного контроля над процессом приготовления пищи.

Важность выбора правильной температуры

Для достижения наилучших результатов приготовления пищи по Методу VITALOK важно использовать только СЛАБЫЙ или СРЕДНИЙ температурные режимы. Всегда начинайте со СРЕДНЕГО нагрева для образования водяной герметизации, а затем снижайте температуру до СЛАБОГО нагрева на весь оставшийся период готовки. Высокая температура провоцирует выпаривание влаги, препятствуя образованию водяного затвора, и приводит к тому, что блюдо получается сухим или подгоревшим.

Не поднимайте крышку в процессе готовки

Подъем крышки нарушит водяной изолирующий слой и значительно увеличит период приготовления продуктов, потому что каждый раз после того, как Вы подняли крышку, вновь должен образовываться водяной затвор. Для проверки готовности продуктов едва-едва приподнимите крышку – ровно настолько, чтобы внутрь могла пройти вилка. Если блюдо еще не готово, как можно быстрее поместите крышку на прежнее место. Измените нагрев до СРЕДНЕГО уровня примерно на одну минуту, чтобы вновь образовать герметичную изоляцию. Затем опять поставьте регулятор на СЛАБЫЙ нагрев. Продолжайте готовить столько времени, сколько необходимо.



Преимущество Многоярусного приготовления пищи

Многоярусное приготовление пищи является удивительно удобным способом использования набора Посуды iCook™. Вы сможете одновременно готовить несколько блюд, поставив маленькую емкость на емкость побольше. Ваш набор посуды специально сконструирован таким образом, чтобы обеспечить равномерное распределение тепла, необходимого для Многоярусного приготовления пищи.



Вам нужно лишь выполнить несколько простых шагов:

1. Когда Вы ставите одну кастрюлю на другую, внизу всегда должна находиться кастрюля большего диаметра. Для закрывания кастрюли, находящейся в основании, используйте выпуклую крышку соответствующего диаметра.
2. В нижнюю емкость помещаются продукты большего веса и объема или те, которые требуют больше времени на приготовление: например, мясо, птица или тушеное блюдо.
3. Вторая, или верхняя, кастрюля предназначена для продуктов меньшего веса и объема и тех, что требуют меньше времени на приготовление: например, блюда из фруктов, свежих или замороженных овощей, соусы или пудинги, масло или шоколад, которые требуется растопить, а также пища, которую необходимо подогреть или длительное время держать теплой.
4. Поставьте нижнюю кастрюлю на конфорку со СРЕДНИМ подогревом и дождитесь образования водяного затвора, затем уменьшите нагрев до СЛАБОГО. (Если готовите мясо, предварительно нагрейте кастрюлю и подрумяньте мясо с обеих сторон на СРЕДНЕМ огне, затем накройте крышкой и после образования водяного затвора уменьшите огонь до СЛАБОГО).
5. Овощи (или другие пищевые продукты) можно готовить в Большой вставке для нарезки продуктов и приготовления пищи на пару. Снимите крышку с нижней кастрюли и поместите внутрь нее вставку. Сразу же верните выпуклую крышку на место, чтобы влага, уже испаряющаяся в нижней кастрюле, вновь образовала водяной затвор.
6. Вы можете готовить овощи или другие пищевые продукты в меньшей кастрюле, помещенной поверх большей кастрюли, предназначенной для этого способа приготовления. Старайтесь синхронизировать время приготовления так, чтобы вся пища была готова в одно и то же время. Перед тем как ставить маленькую кастрюлю на большую, нагрейте ее на другой конфорке, пока не образуется водяной изолирующий слой. (Образование водяного затвора обязательно, если Вы размягчаете, подогреваете пищу или держите ее теплой для подачи на стол).
7. Не ставьте меньшую кастрюлю внутрь большей или внутрь аналогичной по диаметру. Большая вставка для нарезки продуктов и приготовления пищи на пару сконструирована специально, чтобы служить в качестве кастрюли.



Многоярусное приготовление пищи – Комбинации



Комбинация 1

Используются компоненты из Основного набора

- 1-литровая кастрюля с крышкой
- Маленькая выпуклая крышка
- Большой сотейник с крышкой



Комбинация 2

Используются компоненты из Основного и Базового наборов

- 1-литровая кастрюля с крышкой
- Маленькая выпуклая крышка
- 4-литровая кастрюля



Комбинация 3

Используются компоненты из Набора из двух кастрюль и Набора для приготовления пасты

- 2-литровая и 3-литровая кастрюли
- Большая выпуклая крышка
- 8-литровая жаровня



Комбинация 4

Используются компоненты из Набора из двух кастрюль, Набора для приготовления пасты, Базового набора

- 2-литровая, 3-литровая или 4-литровая кастрюля с крышкой
- Большая выпуклая крышка
- Вставка для готовки на пару
- Большая вставка для готовки на пару
- 8-литровая жаровня с крышкой



Комбинация 5

Используются компоненты из Набора из двух кастрюль, Основного набора, Базового набора

- 1-литровая, 2-литровая, 3-литровая или 4-литровая кастрюля с крышкой
- Большая выпуклая крышка
- Большой сотейник



Комбинация 6

Используются компоненты из Набора из двух кастрюль, Набора для приготовления пасты, Основного набора, Базового набора

- 1-литровая, 2-литровая, 3-литровая или 4-литровая кастрюля с крышкой
- Большая выпуклая крышка
- Вставка для готовки на пару
- Большая вставка для готовки на пару
- 8-литровая жаровня



Комбинация 7

Используются компоненты из Набора из двух кастрюль, Набора для приготовления пасты, Основного набора, Базового набора

- 1-литровая, 2-литровая, 3-литровая или 4-литровая кастрюля с крышкой
- Большая выпуклая крышка
- Вставка для готовки на пару
- Большая вставка для готовки на пару
- Большой сотейник





Кулинарные советы и рецепты эксперта Алексея Семенова



iCook™ Основной набор

Добрый день! Очень рад приветствовать Вас на нашей кухне! Меня зовут Алексей Семенов. Я работаю шеф-поваром в одном из ведущих ресторанов Москвы и являюсь членом российской Гильдии шеф-поваров. Хочу познакомить Вас с замечательной Посудой iCook. Эта посуда для тех, кто предпочитает свежеприготовленные и вкусные блюда, максимально сохранившие полезные вещества, данные самой природой. Если Вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своих близких, то эта посуда для Вас!

Предлагаю начать знакомство с замечательными свойствами Посуды iCook на примере Основного набора. С его помощью мы с Вами приготовим три аппетитных и полезных блюда. Основной набор довольно компактный, но благодаря свойствам Посуды iCook, он открывает для нас практически неограниченные кулинарные возможности. Используя нашу посуду, Вы сможете улучшить качество Ваших повседневных блюд и сохранить необходимые для здоровья витамины и минералы. Приготовление блюд в нашей посуде принесет Вам массу положительных эмоций!

Итак, в Основной набор входят: 1-литровая кастрюля с крышкой, Маленький и Большой сотейники с крышками. Они специально созданы для приготовления пищи по безводной технологии. Этот метод позволяет сохранить натуральные цвета продуктов и большую часть витаминов и других полезных веществ. С нашей посудой Вы также сможете готовить вкусные и полезные блюда традиционным способом.

Маленькую выпуклую крышку мы будем использовать как подставку во время приготовления блюд многоуровневым способом. Это не только позволит сэкономить место на Вашей плите, но и улучшит вкус блюд, которые готовятся на втором ярусе, так как в этом случае блюда

не просто готовятся, а томятся, как в русской печи. Это позволяет сохранить структуру и вкус продуктов.

У Вас может возникнуть вопрос – как же это стало возможным? Все дело в особенностях материала и конструкции Посуды iCook. Посуда iCook изготовлена из трехслойной стали. Изнутри и снаружи – слой высококачественной стали. Благодаря ему наша посуда более вынослива, легко чистится и сохраняет красивый блеск. Внутренний слой изготовлен из углеродистой стали. Он нагревается постепенно и равномерно распределяет тепло по всей поверхности. Дно изготовлено по запатентованной технологии OPTITEMP™. За счет алюминиевого внутреннего слоя оно равномерно распределяет тепло по всей поверхности дна и отлично удерживает его, обеспечивая замечательный результат при приготовлении блюд на разных видах плит: керамической, газовой, электрической или индукционной.

Результат будет совершенным для каждого блюда, при этом неважно, на каком ярусе Вы будете его готовить.

А теперь посмотрим, как все эти качества Посуды iCook работают на практике. Ну что, давайте начнем готовить!

Здесь нужно учесть один очень важный момент – для приготовления пищи используйте только самые свежие и качественные продукты. Это основа здорового питания, а следовательно, и здорового образа жизни. Это особенно важно, если Вы готовите в Посуде iCook. Ведь благодаря технологии VITALOK™ Посуда iCook сохраняет в продуктах больше витаминов, минералов и питательных веществ, чем при традиционных способах приготовления. И еще одно важное замечание: благодаря тому, что поверхность посуды изготовлена из высококачественной стали, металл не вступает во взаимодействие с пищевыми продуктами, соответственно, не изменяет их вкус, цвет и структуру. Давайте же убедимся в этом на практике!





Наш первый рецепт – Теплый салат из морепродуктов

Это вкусное и оригинальное блюдо готовится очень быстро

1. Для начала возьмем Маленький сотейник и вскипятим воду. Она понадобится нам для того, чтобы снять кожуру с помидоров для салата.
2. Теперь возьмем Большой сотейник. Добавим немного оливкового масла и зубчик чеснока. Раздавим его ножом для того, чтобы чеснок передал свой аромат и пикантность маслу. Подождем, пока он подрумянится. Затем удаляем его из сотейника. Теперь в сотейник я добавляю подготовленные морепродукты: гребешки, кальмары, креветки и мидии. Кстати, Вы можете купить в магазине уже готовый набор из замороженных морепродуктов. Теперь сюда добавляем белое сухое вино.
3. *Накрываем сотейник крышкой и ждем, когда сработает водяной затвор. Мы сразу поймем это, когда крышка начнет свободно вращаться. Благодаря технологии VITALOK™ морепродукты не только сохраняют свой цвет и структуру, в них останутся также все полезные вещества. А мы прекрасно знаем, как полезны морепродукты. Мы видим, что водяной затвор сработал. Убавляем огонь.*
4. Пока тушатся морепродукты, уже вскипела вода в Маленьком сотейнике. Надсекаем крестообразно помидоры и опускаем их на несколько секунд в кипящую воду. Нам нужна только

мякоть, поэтому удаляем кожуру и семена. Нарезаем мякоть помидоров кубиками. Теперь добавляем их к морепродуктам. Затем добавляем мелкорубленную зелень петрушки, немного соли и перца. За те несколько минут, что морепродукты проведут в сотейнике, они пропитаются нежным ароматом помидоров и специй.

Помните, что технология VITALOK позволяет сделать это мягко, деликатно и очень быстро, главное – не передержите морепродукты в сотейнике, иначе они будут жесткими.

Лучше после того, как Вы добавите помидоры и зелень, совсем выключить нагрев. *Благодаря тому, что Посуда iCook трехслойная, мы можем вообще отказаться от высоких температур. Тепло надежно удерживается и равномерно распределяется по всему сотейнику.*

5. Подготовим салат. Возьмем листья разных сортов салата, смешаем их с нарезанной соломкой морковью и корнем сельдерея. Заправим оливковым маслом.
6. Готовые морепродукты выкладываем на блюдо. Украшаем салатом. Для декорирования добавим ломтик лимона. Теплый салат из морепродуктов готов! Приятного аппетита!

Внимание: Способ приготовления всех рецептов эксперта Алексея Семенова, представленных в данном разделе, можно увидеть на DVD в составе этого Руководства по использованию Посуды iCook™ из стали



сложность приготовления

Для приготовления салата на 2 персоны Вам потребуется:

- креветки тигровые без головы размер 16/20 – 8 шт.
- мидии – 8 шт.
- тушки кальмаров – 2 шт.
- морские гребешки – 8 шт.
- масло оливковое – 60 мл
- чеснок – 1 зубчик
- вино белое сухое – 50 мл
- помидор средний – 2 шт.
- петрушка – 1 ст. ложка
- листья разных салатов – 80 г
- морковь – 20 г
- корень сельдерея – 20 г
- соль, перец – по вкусу
- лимон – 1 шт.

Вам понадобится:



Большой сотейник с крышкой



Маленький сотейник с крышкой







Наш второй рецепт – Суп-дуэт из цветной капусты и тыквы

На примере этого рецепта мы убедимся, как легко и быстро готовить овощи с Посудой iCook™ и насколько они сохраняют свой первоначальный цвет и вкус



1. Разогреем Маленький сотейник до рабочей температуры.
Хочу обратить Ваше внимание: не используйте максимальный нагрев! В этом нет необходимости, так как блюдо и так быстро нагревается из-за равномерного распределения тепла.

2. Теперь добавляем в сотейник разобранную на соцветия цветную капусту. Заливаем ее водой и сливками из расчета 1:1 от объема цветной капусты. Добавляем щепотку морской соли и смесь пяти перцев. Ждем, когда закипит вода. Накрываем сотейник Маленькой выпуклой крышкой. Дождитесь, пока пар и водяная пленка не создадут затвор.
Смотрите, как быстро это произошло! Все это благодаря основанию посуды, изготовленному по технологии OPTITEMP™!

3. Итак, теперь мы можем убавить нагрев до минимума и оставить капусту томиться до полной готовности.

4. В маленькой кастрюле таким же способом мы приготовим тыкву. Берем тыкву и заливаем ее водой в соотношении 1:1. Сливки в этот раз добавлять не будем. В качестве пряности добавим веточку тимьяна. Накрываем кастрюлю крышкой и ждем, когда вода закипит, чтобы образовался водяной затвор.

5. Следующий мой шаг, возможно, снова Вас удивит. Я ставлю кастрюлю с тыквой непосредственно на крышку сотейника с цветной капустой.

Да, не удивляйтесь! С Посудой iCook можно готовить на втором, третьем и даже четвертом ярусе. Трехслойная сталь, из которой изготовлена Посуда iCook, отлично проводит и сохраняет тепло. Только для этого мы используем не две, а одну конфорку. При этом система VITALOK™ позволяют нам готовить при минимальной температуре, благодаря чему лучше сохраняется вкус и полезные свойства овощей.

6. А теперь проверим, готовы ли супы. Цветная капуста и тыква стали мягкими. Теперь их легко протереть до однородной массы. Измельчаем капусту до состояния пюре с помощью блендера. То же самое проделываем с тыквой. Наливаем в суповую тарелку первым суп-пюре из тыквы, а затем в центр – суп-крем из цветной капусты.

Итак, вкусный и полезный суп-дуэт из цветной капусты и тыквы готов! Вы видите, как это просто. Я уверен, что этот оригинальный суп полюбит вся Ваша семья! Приятного аппетита!



сложность приготовления

Для приготовления супа-дуэта на 2 персоны Вам потребуется:

- капуста цветная (соцветия) – 250 г
- сливки – 300 мл
- тыква – 400 г
- тимьян свежий – 1 веточка
- соль, перец – по вкусу



1-литровая кастрюля с крышкой



Маленький сотейник с крышкой



Маленькая выпуклая крышка



Сейчас мы приготовим Куриную грудку, фаршированную грибами, с паровой гречкой

1. Для начала разогреем Большой сотейник и положим в него шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками. Шампиньоны обжариваем до состояния чипсов для того, чтобы аромат грибов усилился. Затем добавляем репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками, и обжариваем до золотистого цвета.
2. Теперь подготовим куриную грудку к обжариванию. Берем куриную грудку с кожей, но без костей. Делаем надрез в виде кармана и начинаем его смесью из обжаренных шампиньонов с луком. Добавляем соль и перец. Защищаем карман с помощью деревянной шпажки. Под кожу помещаем тонкий кружок лимона и рубленые маслины.
3. Теперь займемся приготовлением гречки. Гречневую крупу прогреваем в маленькой кастрюле без масла до появления сильного аромата. Далее кастрюлю заполняем водой. Уровень воды должен быть на 1,5–2 см выше уровня крупы. Доводим до кипения. Обратите внимание, самое главное – гречку не мешать, это делается для того, чтоб крупа была рассыпчатой. Затем добавляем маленький кусочек сливочного масла и соль по вкусу. *Накрываем крышкой кастрюлю, ждем, когда сработает водяной затвор. Теперь крышка максимально плотно прилегает к сотейнику – это действует*

гидрозатвор. Пар остается внутри, создавая максимально благоприятную среду для того, чтобы гречка сохранила все полезные свойства и приготовилась быстрее. Убавляем огонь.

4. Вернемся к куриной грудке. Обжарим ее в Маленьком сотейнике с двух сторон до полуготовности. При обжаривании грудки можно добавить веточку тимьяна или розмарина. Затем добавляем в сотейник белое вино. Накрываем Маленькой выпуклой крышкой. Ждем, когда образуется водяной затвор. Маленькую кастрюлю с гречкой ставим наверх.
Вот еще одно доказательство преимуществ Посуды iCook™ – мы можем готовить одновременно 2 блюда на одной конфорке. Какая экономия энергии! Ждем несколько минут. За эти минуты вспомним одно из основных качеств Посуды iCook – уникальная теплопроводность за счет трехслойной стали. Теперь мы можем совсем выключить нагрев, и наши блюда продолжают готовиться за счет образовавшегося тепла. Заметьте, птица и гарнир будут готовы одновременно через 8–10 минут.
5. А пока они готовятся, мы сделаем сливочный соус. Оставшуюся часть грибов зальем сливками. Содержимое уварим до состояния соуса.

6. На тарелку выкладываем гречку. Удаляем деревянную шпажку из грудки и кладем грудку рядом с гречкой. Поливаем все получившимся соком от приготовления грудки.

Посуда iCook позволяет нам готовить простые, но в то же время изысканные и удивительно вкусные блюда. И все это с минимальными затратами времени и энергии.

Приятного аппетита!



сложность приготовления

Для приготовления куриной грудки с гречкой на 2 персоны Вам потребуется:

- грудка куриная на коже (без костей) – 2 шт.
- шампиньоны – 300 г
- лук репчатый – 1 шт. (средний)
- масло сливочное – 1 ст. ложка
- лимон – 2 ломтика
- маслины без косточек – 6 шт.
- гречневая крупа – 200 г
- сливки – 200 мл
- тимьян (розмарин) – 1 веточка
- вино белое сухое – 50 мл
- соль, перец – по вкусу
- деревянные шпажки



Вам
понадобится:



1-литровая кастрюля
с крышкой



Маленький сотейник
с крышкой



Большой сотейник
с крышкой



Маленькая выпуклая
крышка





iCook™ Базовый набор

Приветствую всех! Снова с Вами я, Алексей Семенов. Мы продолжаем наше знакомство с новыми технологиями в кулинарии вместе с Посудой iCook. Мы уже научились готовить простые, но удивительно вкусные блюда, используя Посуду iCook, и теперь мы научимся эффективно использовать компоненты нового для нас Базового набора.

Этот набор состоит из 4-литровой кастрюли с крышкой и Двойной вставки для готовки на пару, в которой Вы также можете вымыть Ваши фрукты и овощи. Помимо этого, в набор входят три емкости с крышками объемом 1, 2 и 3 литра. Эти емкости отлично подойдут для хранения, смешивания и маринования продуктов.

Итак, тема нашего кулинарного опыта – приготовление блюд на пару вместе с Посудой iCook. Все знают, что этот способ приготовления считается самым полезным для здоровья. И это действительно так! Приготовление на пару – очень деликатный способ термообработки продуктов. Пища не подвергается воздействию высокой температуры, что сохраняет в ней намного больше витаминов и других нутриентов. Обработка паром не приводит

к образованию канцерогенов, что может происходить при сильном нагревании. Использование пара позволяет максимально сохранить естественный вид, вкус и аромат продуктов.

У Посуды iCook великолепный внешний вид: как только берешь ее в руки, сразу возникает желание начать готовить! К тому же она прослужит Вам долго, так как трехслойная сталь необычайно прочна и, при правильном уходе, надолго сохраняет стойкость к различного рода повреждениям. И еще мы убедимся, как Посуда iCook может экономить наше время.

А теперь приступим к приготовлению блюд.





Первый рецепт – Филе морского языка с овощами, приготовленное в фольге на пару

1. Для приготовления на пару нам потребуется кипяток. Возьмем 4-литровую кастрюлю с крышкой, на 1/3 заполним ее водой и доведем до кипения. Достаточно установить средний нагрев.
2. Смешаем предварительно подготовленные овощи. Для этого нам понадобится емкость с крышкой. Все компоненты перемешиваем в емкости: лук-порей (белая часть), цукини, помидоры черри, стебель сельдерея в виде ломтиков, сегменты петрушки, веточку тимьяна, чипсы чеснока с удаленной сердцевинкой, красный и желтый болгарский перец. Кстати, для этого рецепта можно использовать любые сезонные овощи. Так что смело проявляйте фантазию!
3. Теперь приступим непосредственно к приготовлению блюда. На лист фольги помещаем часть полученной овощной смеси, сверху кладем филе морского языка. Главное, чтобы рыба была свежей и качественной. В этом рецепте морскую рыбу можно заменить на речную или озерную по Вашему вкусу. Филе рыбы солим, желательнее использовать морскую соль, и перчим, используя смесь пяти перцев или дробленый черный перец. Сбрызгиваем филе рыбы соком свежего лимона и белым сухим вином, что сделает наше блюдо еще более ароматным. Сверху выкладываем оставшиеся овощи и запечатываем фольгу в виде конверта.
4. Вода в кастрюле уже закипела. Во вставку для приготовления на пару кладем наш конверт из фольги с рыбой и овощами и помещаем ее в пароварку, накрываем крышкой и оставляем кастрюлю нагреваться на среднем огне. Как только из-под крышки показался пар, мы понимаем, что образовался водяной затвор и система VITALOK™ пришла в действие. *Чтобы это проверить, достаточно просто повернуть крышку вокруг ее оси – она должна плавно вращаться. Мы убавляем огонь до минимума, и в кастрюле поддерживается постоянная минимальная температура. Именно при такой температуре и способе приготовления в рыбе и овощах сохраняется больше питательных веществ, а аромат блюда становится более насыщенным. Все гениальное – просто!*
5. Оставляем рыбу в пароварке до готовности и не беспокоимся о том, что нам надо следить за процессом ее приготовления. *Еще одно преимущество Посуды iCook™ – экономия времени. Эта посуда дает Вам возможность уйти с кухни и заниматься тем, чем Вы хотите.*
6. Ну что же, рыба уже готова. В среднем, кусок рыбы готовится в течение 10–15 минут. Рыбу выкладываем вместе с овощами на блюдо, поливаем соусом, образовавшимся в процессе приготовления, и украшаем ломтиками лимона.

Это аппетитное и очень полезное блюдо мы с Вами приготовили всего за 15 минут с помощью Базового набора Посуды iCook. Приятного аппетита!





сложность приготовления

Для приготовления филе морского языка с овощами на 2 персоны Вам потребуется:

- филе морского языка – 2 шт. (400 г)
- лук-порей (белая часть) – 1 шт. (1-го стебля)
- цукини – 80 г
- помидоры черри – 6 шт.
- стебель сельдерея в виде ломтиков – 80 г
- петрушка – 8 г
- тимьян свежий – 2 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- красный и желтый болгарский перец – 120 г
- вино белое – 2 ст. ложки
- сок ½ лимона
- лимон – ½ (украшение)
- соль морская, смесь пяти перцев – по вкусу
- фольга – 2 листа



4-литровая кастрюля с крышкой



Двойная вставка для готовки на пару



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками







А теперь мы приготовим еще одно блюдо – Осенний салат из говядины с отварными овощами, листьями салата и перепелиными яйцами

К этому блюду мы также приготовим соус «Винегрет»

Этот рецепт мы будем готовить по тому же принципу, что и предыдущий, используя 4-литровую кастрюлю.

1. Для начала возьмем нашу пароварку, наполним ее водой на 1/3 и поставим на плиту на средний огонь.
2. Теперь во Вставку для готовки на пару положим отдельно друг от друга кусок постной говядины, соцветия цветной капусты, зеленую стручковую фасоль, молодой картофель и перепелиные яйца. Сегодня эти ингредиенты Вы можете купить практически в любом магазине. Вместо свежих овощей Вы можете использовать замороженные.
3. Ну что же, вода закипела, и мы помещаем емкость с мясом и овощами в пароварку. Накрываем крышкой и ждем, когда пойдет пар. Чтобы проверить, готов ли водяной затвор, повернем крышку вокруг своей оси – она должна свободно вращаться.
4. Теперь мы убавляем огонь до минимума и в течение 15 минут ни о чем не беспокоимся. Не нужно все время поднимать крышку, чтобы следить за готовностью продуктов. Доверьтесь iCook™! Готовясь, наше мясо и овощи сохраняют свой неповторимый цвет, структуру, аромат и все полезные свойства.

5. А пока они готовятся, мы приготовим соус «Винегрет», который дополнит наш нежный салат оригинальным вкусом и ароматом. В небольшую емкость вливаем винный красный уксус, оливковое масло и добавляем мелкорубленный репчатый лук. Теперь перемешиваем все венчиком до получения густой консистенции – соус готов. Всё очень просто!
6. Вернемся к нашему мясу и овощам. Вы можете проверить их готовность с помощью деревянной шпажки. Наши овощи готовы всего за 15 минут!
7. А теперь возьмем большую миску, смешаем тонко нарезанную говядину, листья разных салатов, помидоры черри, корень сельдерея, мелко нарубленный зеленый лук, перепелиные яйца, отварной картофель, зеленую фасоль и цветную капусту.
8. Все содержимое выложим на большое блюдо, добавим специй и польем соусом «Винегрет». Салат готов!

И снова Посуда iCook нас не подвела: наше блюдо выглядит очень аппетитно, а все овощи сохранили свой оригинальный цвет. Приятного аппетита!



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками



4-литровая кастрюля с крышкой



Двойная вставка для готовки на пару



сложность приготовления

Для приготовления осеннего салата из говядины на 2 персоны Вам потребуется:

- кусок постной говядины (вырезки) – 250 г
- соцветия цветной капусты – 80 г
- зеленая стручковая фасоль – 100 г
- молодой картофель – 4 шт. (мелкий)
- перепелиные яйца – 6 шт.
- листья разных салатов – 60 г
- помидоры черри – 6 шт.
- корень сельдерея – 40 г
- зеленый лук – 4 перышка
- соль морская, смесь пяти перцев – по вкусу

Соус «Винегрет»

- красный винный уксус – 1 ст. ложка
- масло оливковое – 50 мл
- лук репчатый (мелкорубленный) – 1 ч. ложка



Продолжаем наше знакомство с уникальной Посудой iCook™. У нас с Вами уже есть два набора посуды – Основной и Базовый. Теперь мы можем усовершенствовать наши возможности при создании новых блюд, комбинируя различные компоненты этих наборов

Сейчас мы приготовим еще одно аппетитное блюдо – Утиные ножки, тушенные в яблоках, с клюквенным взваром и гарниром из тушеной капусты

Для этого рецепта нам потребуются: 1-литровая кастрюля, Маленький и Большой сотейники с крышками, Маленькая выпуклая крышка, а также 4-литровая кастрюля и Набор из трех емкостей для смешивания.

Итак, приступим!

1. Для приготовления утиных ножек идеально подойдет 4-литровая кастрюля, в которой мы подрумяним подготовленные утиные ножки. Хотелось бы еще раз напомнить Вам, что, когда Вы готовите с Посудой iCook, не стоит использовать максимальные температуры – это ухудшает вкус блюда и плохо действует на посуду.

2. Теперь добавим в кастрюлю нарезанные овощи и фрукты: репчатый лук, стебель и корень сельдерея, а также зеленые яблоки. Для этого рецепта лучше использовать антоновские яблоки или любой другой сорт зеленых яблок. Стоит отметить, что утка готовится достаточно долго, но не с iCook. Здесь этот процесс сократится практически вдвое!

3. Дадим нашей утке немного потомиться. Все содержимое тушим 5 минут, а затем фломбируем коньяком. Он добавит нашему блюду изысканный аромат. После того как коньяк выпарился, добавляем белое вино. Затем добавим веточку свежего тимьяна. Овощи в процессе тушения делятся своим ароматом с уткой, на чем их основная функция закончится. Для того чтобы это произошло, добавим воды так, чтобы она покрывала продукты.
4. Для гарнира мы будем использовать печеные яблоки. Напомню, что наша большая 4-литровая кастрюля – это не просто кастрюля, а еще и пароварка. Несмотря на то, что в ней уже готовится утка, мы также сможем приготовить в ней яблоки! Мы приготовим яблоки на вставке для водяной бани. В нее мы поместим нарезанные ломтики яблок. Закрываем их Маленькой выпуклой крышкой. Дождемся, когда пойдет пар, и убавим огонь до минимума – система VITALOK™ в действии!
5. Теперь приготовим тушеную белокочанную капусту. Для ее

приготовления нам потребуется Маленький сотейник. На среднем огне разогреем сотейник и обжарим в нем нарезанную соломкой капусту, туда же добавим тмин, репчатый лук, все хорошо перемешаем и накроем крышкой. Как только блюдо прогреется и из-под крышки начнет выходить пар, провернем крышку и убедимся, что образовался водяной затвор. А теперь мы ставим сотейник поверх пароварки, в которой уже готовятся утка и яблоки. Наш гарнир продолжает готовиться уже на третьем ярусе!

6. Пока готовятся основные блюда, займемся нашим соусом. Чтобы приготовить взвар из клюквы, мы возьмем 1-литровую кастрюлю. Прогреем кастрюлю на среднем огне и добавим в нее клюкву и сахар. Подождем, когда смесь закипит. Добавим в нее немного сухого красного вина, предварительно размешанного с одной чайной ложкой крахмала, и все хорошо перемешаем. Накроем крышкой и приведем



в действие систему VITALOK. Теперь убавим нагрев до минимального.

7. Чтобы проверить готовность утиных ножек, проткнем мясо ножом. Мясо легко поддается.

Ну вот, наше блюдо готово!

Перед подачей на стол красиво выкладываем нашу утку на блюдо вместе с гарниром из паровых яблок и тушеной капустой. Сверху поливаем образовавшимся в процессе приготовления яблочно-луковым пюре и приготовленным клюквенным взваром.

Посуда iCook нас снова порадовала! Вот какие великолепные блюда нам позволили приготовить компоненты сразу двух наборов: Основного и Базового! Я уверен, что они обязательно понравятся Вам и Вашим близким!

Приятного аппетита!



1-литровая кастрюля с крышкой



Маленький сотейник с крышкой



Большой сотейник с крышкой



Маленькая выпуклая крышка



4-литровая кастрюля с крышкой



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками



сложность приготовления

Для приготовления данного блюда на 4 персоны Вам потребуется:

- утиные ножки – 2 шт.
- лук репчатый – 2 шт.
- стебель и корень сельдерея – 350 г
- зеленые яблоки – 6 шт.
- коньяк – 1 ст. ложка
- вино белое столовое – 100 мл
- тимьян свежий – 1 шт.
- капуста белокочанная – 500 г
- тмин – 1 г
- клюква – 200 г
- сахарный песок – 4 ст. ложки
- крахмал – 1 ч. ложка
- вино красное сухое – 100 мл
- соль и перец – по вкусу





iCook™ Набор из двух кастрюль

iCook Набор посуды для приготовления пасты

Приветствую всех! Мы продолжаем совершать новые кулинарные открытия вместе с Посудой iCook. Если Вы любите экспериментировать, эта посуда для Вас! Она позволит Вам готовить различные по сложности блюда любой кухни мира. Сегодня мы будем готовить, используя 2-литровую и 3-литровую кастрюли с крышками, а также 8-литровую жаровню с крышкой. Эти кастрюли универсальны и позволяют удивительно вкусно готовить крупы, супы, овощи и мясо.

А вот Большая вставка не только позволит Вам натереть овощи или сыр, но и превратит 8-литровую жаровню в пароварку. Ее также можно использовать при Многоярусном приготовлении пищи. Она сочетается с 8-литровой жаровней или Большим сотейником с крышкой.

Большая выпуклая крышка используется вместе с 8-литровой жаровней, она позволит Вам приготовить объемные продукты целиком, например, большие куски мяса, целую курицу и т. д. Также ее можно использовать при Многоярусном приготовлении блюд. Если перевернуть крышку, ее можно использовать в качестве подставки для блюда или кастрюли.





Первый рецепт – Спагетти по рецепту карбонариев

☆☆☆☆☆
сложность приготовления



Паста – это блюдо, любимое многими. С Посудой iCook мы приготовим настоящую итальянскую пасту. Согласно закону, она должна быть изготовлена из твердых сортов пшеницы. Итальянцы всегда готовят пасту до состояния «al dente», что дословно переводится «на зубок», т. е. слегка недоваренная.

Паста – прекрасный источник диетической клетчатки и сложных углеводов. Сложные углеводы – это жизненно важные макроэлементы. Их наличие в пасте из твердых сортов пшеницы делает ее незаменимым источником энергии для нашего организма. Простые углеводы быстро усваиваются и вызывают взрыв энергии, ведущий к повышению сахара в крови. Сложные же углеводы медленно расщепляются и поставляют энергию организму постепенно в течение нескольких часов. Поэтому паста рекомендуется для диет, т. к. позволяет контролировать аппетит. Все ее питательные свойства поможет сохранить Посуда iCook. Как говорят итальянцы: паста – тело, соус – душа! С Посудой iCook нам не составит труда приготовить густой и вкусный соус карбонара. Готовить соус довольно просто. Главное, использовать только свежие продукты. Это касается всех продуктов в данном рецепте, особенно яиц. Наша паста будет тянуть во рту, а благодаря Посуде iCook она сохранит все полезные вещества.

1. Для начала сварим спагетти. Для этого у нас есть специальная Вставка для приготовления пасты. Она удобна в использовании, т. к. дает возможность контролировать процесс приготовления и степень готовности пасты. Когда вода в кастрюле закипит, ее нужно посолить. Внутрь вставки помещаем спагетти,

периодически мешаем. Как правило, для приготовления пасты карбонара используются спагетти, но при желании Вы можете заменить их на любой другой вид пасты. Следите, чтобы вода не кипела сильно. С Посудой iCook это совершенно лишнее. Тепло равномерно распределяется по всей поверхности кастрюли и благодаря трехслойной конструкции прекрасно удерживается внутри. Так что берегите энергию, а до нужного состояния наши спагетти дойдут довольно быстро.

- 2.** В 3-литровой кастрюле прогреваем свиную грудинку, нарезанную полосками, без масла. Также Вы можете использовать полоски бекона. Когда грудинка хорошо подрумянится, добавляем 2 столовые ложки белого вина и сдвигаем кастрюлю с огня. В 2-литровой кастрюле смешиваем желтки и сливки. А теперь натрем сыр пармезан. Добавляем его к сливкам и желткам.
- 3.** Когда до окончания варки остается несколько минут, пасту помещаем в кастрюлю с грудинкой и хорошо перемешиваем. Затем добавляем смесь из желтков со сливками и частью сыра. Кастрюлю снимем с плиты и интенсивно перемешиваем все содержимое, пока желтки не заварятся. Главное здесь не передержать их на огне. Если это произошло, добавим немного сливок и снова все перемешиваем.

Перед подачей пасту с соусом карбонара посыпаем тертым сыром.

Сами итальянцы могут позавидовать этой пасте, приготовленной в Посуде iCook! Приятного аппетита!



Для приготовления спагетти на 2 персоны Вам потребуется:

- спагетти – 160 г
- свиная грудинка – 120 г
- вино белое сухое – 2 ст. ложки
- желтки – 4 шт.
- сливки – 120 мл
- сыр пармезан – 100 г



2-литровая кастрюля с крышкой



3-литровая кастрюля с крышкой



Вставка для приготовления пасты



8-литровая жаровня с крышкой



Второй рецепт – Солянка мясная сборная



сложность приготовления

1. Начнем с приготовления наваристого бульона из телячьей грудинки. Возьмем большую 8-литровую жаровню с крышкой, поместим в нее грудинку и зальем холодной водой. Поставим на средний огонь и ждем, когда вода закипит. Благодаря свойствам Посуды iCook нет необходимости использовать высокие температуры.

2. Тем временем в 2-литровой кастрюле отварим соленые огурцы, нарезанные кубиком. Мы готовим их отдельно, т. к. кислота от огурцов при попадании в суп не позволит правильно приготовиться бульону и не даст провариться мясу. К тому же, в кислоте продукты готовятся в несколько раз дольше. Оставляем огурцы вариться, пока готовится бульон. Они должны стать мягкими.

3. Вот закипел бульон, снимаем образовавшуюся пену. Добавляем целую луковицу для придания бульону аромата. Убавляем огонь и оставляем бульон готовиться в течение примерно 40 мин. Жаровню не накрываем крышкой, чтобы бульон оставался прозрачным.

Чтобы добиться необходимого результата, процесс приготовления солянки должен быть неторопливым. И Посуда iCook нам отлично в этом помогает! Ведь она изготовлена из трехслойной стали. Она нагревается постепенно

и равномерно распределяет тепло по всей поверхности кастрюли. Это очень важно для приготовления супа. Основание ОРТИТЕМР™ отлично удерживает тепло на долгое время, поэтому нам не нужно использовать высокие температуры. Суп не будет кипеть, он будет «томиться». Так сохраняются все вкусовые качества продуктов, суп получится ароматным, сытным и очень питательным.

4. В 3-литровой кастрюле обжарим репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Лук должен приобрести золотистый цвет. Добавим к нему помидоры в собственном соку или томатную пасту. Оставим все тушиться на медленном огне.

А Вы знаете, откуда появилось название «солянка»? Слово «солянка» – это измененное название блюда «селянка», то есть сельская, деревенская еда. Это острый суп, соединяющий в себе компоненты щей (капусту или сметану), а также компоненты рассольника (соленые огурцы или рассол). Это суп со значительно усиленной кислосолено-острой основой с добавлением таких приправ, как маслины, каперсы, лимон и лимонный сок.

5. Вернемся к бульону – он готов и получился прозрачным. Это потому, что он не кипел, а готовился при оптимальной температуре. Все это благодаря замечательным свойствам Посуды iCook. Нам даже

не нужно его процеживать. Удаляем из него луковицу, она нам больше не понадобится. Достаем телятину и даем ей немного остыть. Добавим в бульон пассерованный репчатый лук с помидорами в собственном соку.

6. Сполоснем кастрюлю. Нарежем телятину кубиками. Теперь обжарим телятину в 3-литровой кастрюле. Сюда же добавим нарезанные кубиками сосиски, свиную грудинку горячего копчения. Состав мясного набора Вы можете изменять по своему желанию. Добавляем в суп готовые соленые огурцы, каперсы и маслины. Все готовим на медленном огне. В бульон можно добавить воду от маслин и каперсов, огуречный рассол. Попробуем, достаточно ли кислоты. Если кислоты мало, можно добавить сок лимона.

7. В конце варки, за 5 мин до готовности, добавим мясной набор. Для того чтобы солянка полностью раскрыла свой вкус, нужно обязательно дать ей немного настояться. Это правило применимо ко всем первым блюдам.

Солянка готова – наливаем ее в суповую тарелку. Подаем со сметаной, зеленью петрушки и ломтиком лимона.

Солянка только кажется простым блюдом, на самом деле, приготовить ее правильно – большое искусство. Но даже такие сложные блюда легко удаются вместе с Посудой iCook.

Приятного аппетита!



2-литровая кастрюля
с крышкой



3-литровая кастрюля
с крышкой



8-литровая жаровня
с крышкой

**Для приготовления солянки мясной
сборной в объеме 8 литров Вам
потребуется:**

- телячья грудинка - 2,5 кг
- вода – 4,5 л
- лук репчатый – 2 шт.
- соленые огурцы – 500 г
- помидоры в собственном соку – 500 мл
- сосиски – 300 г

- свиная грудинка горячего копчения – 300 г
- каперсы – 2 ст. ложки
- маслины - 200 г
- сок 1 лимона

ПРИ ПОДАЧЕ НА КАЖДУЮ ПОРЦИЮ:

- сметана – 1 ст. ложка на 1 порцию
- зелень петрушки и ломтик лимона





iCook™ Полный набор

Снова приветствую всех Вас на нашей кухне! Наконец-то у нас с Вами есть весь комплект Посуды iCook. Теперь мы можем смело приступить к реализации самых смелых кулинарных фантазий! Вы можете радовать свою семью вкусными и полезными блюдами каждый день. А можете организовать роскошный званый обед, на котором Вы удивите гостей своим кулинарным мастерством. Вы по достоинству оцените эффективность и универсальность Посуды iCook!

Впрочем, когда речь идет о Посуде iCook, слова излишни. Давайте посмотрим на нее в действии.



Готовим обед для всей семьи,
состоящий из трех блюд

Цыплята с рисом и овощами

Основное блюдо и десерт будут готовиться одновременно.

Начнем с горячего. Я приготовлю цыплят с рисом и овощами.

1. В 2-литровой кастрюле прогреем 400 мл молока до температуры 36–40 градусов – это чуть выше температуры тела. Добавим соль, перец, веточку тимьяна. Опускаем в молоко цыплят. Даем птице настояться 15 мин. Мы делаем это для того, чтобы мясо стало нежным и сочным. Желательно, чтобы температура не опускалась все это время. С Посудой iCook это не проблема. Она имеет трехслойные стенки, которые долго сохраняют тепло.
2. Тем временем в 8-литровой жаровне обжариваем нарезанные кубиками цукини, болгарский перец, лук-порей, стебель сельдерея, баклажаны. Все перемешаем и обжарим в течение 2–3 мин. Напоминаю, что не нужно использовать максимальный нагрев. Начинаем обжаривать на среднем огне, а затем убавляем до минимума.
3. Теперь к овощам мы добавим полстакана риса и стакан воды. Немного поперчим и посолим получившуюся смесь. Подождем,

когда вода закипит и из-под крышки появится пар. Покрутим крышку. Если она свободно вращается, это означает, что образовался гидрозатвор.

4. Теперь проверим цыплят. Они уже замариновались. Достаем их из маринада и обваливаем в муке. В Большом сотейнике на средней температуре разогреваем небольшое количество растительного масла. Обжариваем цыплят с двух сторон.
5. А теперь завернем каждого цыпленка отдельно в фольгу в виде конверта. В закипевший рис с овощами помещаем Большую вставку для готовки на пару и сверху помещаем цыплят. Рядом кладем несколько помидоров черри. Жаровню накрываем Большой выпуклой крышкой и ждем, когда сработает водяной затвор. Благодаря технологии VITALOK™ наши продукты не только сохраняют свой цвет и структуру, в них останутся также все полезные вещества. Убавляем температуру до минимума. Выкладываем цыплят и рис на блюдо.
6. Пока горячее готовится, приступаем к приготовлению салата.



сложность приготовления

Для приготовления цыплят с рисом и овощами на 4 персоны Вам потребуется:

- цыплята (корнишоны) – 2 шт.
- молоко – 400 мл
- тимьян – 1 веточка
- мука на панировку – 60 г
- масло оливковое – 2 ст. ложки
- цукини – 100 г
- болгарский перец – 100 г
- лук-порей – 1 шт. (белая часть)
- стебель сельдерея – 1 шт.
- баклажаны – 100 г
- рис пропаренный – 1/2 стакана
- помидоры – 4 шт.
- вода – 250 мл
- соль, перец – по вкусу
- фольга

Вам
понадобится:



2-литровая кастрюля
с крышкой



8-литровая жаровня
с крышкой



Большой ситейник
с крышкой



Большая вставка для
нарезки продуктов
и готовки на пару





Предлагаю Вам оригинальный рецепт – Теплый салат с куриной печенью.

1. Возьмем Маленький сотейник и обжарим в нем ломтики яблока. Добавим немного меда и сок лимона.
2. Накрываем сотейник крышкой и ждем, когда сработает водяной затвор. А теперь воспользуемся преимуществом, которое дает нам Посуда iCook™. Устанавливаем сотейник на 8-литровую жаровню. Теперь наши яблоки готовятся при оптимальной температуре и сохраняют свой цвет и аромат.
3. Куриную печень обваливаем в муке. Сдуваем излишки. Разогреем в Большом сотейнике небольшое количество растительного масла. Обжариваем в нем куриную печень до готовности.

Выкладываем ее на салфетку, чтобы удалить излишки жира.

4. А теперь в большой емкости для смешивания перемешаем помидоры черри, разрезанные пополам, ломтики свежего шампиньона, листья различных салатов, проростки бобовых. Добавим обжаренные яблоки. Выложим содержимое на блюдо. Сверху положим обжаренную куриную печень.
5. Нам осталось подготовить заправку для салата. В небольшой емкости перемешаем бальзамический уксус с соком свежего лимона и оливковым маслом до состояния эмульсии. Получившимся соусом заправим салат.

Для приготовления данного блюда на 4 персоны Вам потребуется:

- куриная печень – 300 г
- мука – 1/2 стакана
- растительное масло – 20 г
- помидоры черри – 12 шт.
- шампиньоны свежие – 4 шт.
- листья различных салатов – 120 г
- проростки бобовых – 1 ст. ложка
- зеленые яблоки – 2 шт.
- мед – 1 ст. ложка
- сок 1/4 лимона
- соль, перец – по вкусу

Заправка для салата

- бальзамический уксус – 1 ст.ложка
- сок 1/4 лимона
- масло оливковое – 70 мл



Вам
понадобится:



8-литровая жаровня
с крышкой



Емкость из Набора
из трех емкостей
с крышками



Маленький сотейник
с крышкой



Большой сотейник
с крышкой



Приступаем к приготовлению десерта

1. Очищенные бананы помещаем в сотейник к яблокам и готовим их на 2-м ярусе 8–10 минут.
2. Достаем из Маленького сотейника печеные ломтики бананов. Выкладываем их на блюдо. В 1-литровой кастрюле растопим небольшое количество молочного шоколада с небольшим количеством сливок. Все хорошо перемешаем.

Поливаем бананы шоколадным соусом. Рядом выкладываем шарик сливочного мороженого. Посыпаем рублеными фисташками. Украсим наш десерт свежей клубникой.

Используя все компоненты Посуды iCook™, Вы превратите обыкновенные обеды в настоящее торжество!

Приятного Вам аппетита!



1-литровая кастрюля
с крышкой



Маленький сотейник
с крышкой

Для приготовления десерта на 4 персоны Вам потребуется:

- бананы – 4 шт.
- молочный шоколад – 100 г
- сливки – 100 мл
- сливочное мороженое – 4 шарика
- рубленые фисташки – 1 ст. ложка
- клубника свежая – 4 шт.
- мята – 4 веточки



Сохраняйте то,
что дает Вам радость



Что такое питательные вещества?

Мы едим то, что мы едим

Огромное количество людей в мире могут обрести жизненную силу, энергию и оптимальное здоровье просто за счет улучшения своего питания. Хорошая еда – лучшее вложение в продолжительность и качество Вашей жизни. Если Вы ведете здоровый образ жизни, Ваш организм поддерживается в оптимальной форме, что способствует снижению риска развития заболеваний, вызванных неправильным питанием.

Информация, содержащаяся в этом разделе, поможет Вам расширить свои знания о питательных веществах и о том, почему сбалансированное питание так важно для Вас и Ваших близких.

Питательные вещества

Углеводы

Углеводы, содержащиеся в таких продуктах питания, как хлеб, картофель, рис и макаронные изделия, обеспечивают организм энергией. Углеводы могут быть представлены в различной форме; самыми обычными и богатыми источниками углеводов являются сахар, клетчатка и крахмал.

Белки

Белок, так называемый макроэлемент, является одним из основных питательных веществ. Органические аминокислоты, соединяясь, образуют протеины. Человеческий организм нуждается в белках как источнике аминокислот и энергии. Одиннадцать из двадцати аминокислот вырабатываются человеческим организмом, однако организм не может продуцировать в достаточных количествах остальные девять, поэтому их следует получать из пищевых продуктов. Упомянутые девять кислот также известны как «незаменимые аминокислоты» – они не могут накапливаться в организме и должны регулярно поступать в него вместе с пищей.

Витамины и минералы

Витаминами называются вещества, содержащиеся в пищевых продуктах в незначительных количествах и необходимые организму для правильного функционирования. Витамины участвуют в расщеплении других элементов (белков, жиров, углеводов и минералов), способствуют образованию кровяных телец, гормонов, генетического материала и химических веществ в нервной системе. Первоочередным условием здорового питания является регулярное потребление витаминов из правильно подобранных и приготовленных продуктов питания.

Минералы играют важную роль в сложных химических системах организма. Они жизненно необходимы в процессах формирования и защиты мышечной и костной тканей, переноса кислорода, регулирования сердечного ритма и водного баланса, а также в процессе передачи нервных импульсов. Такие минералы, как кальций и фосфор, участвуют в формировании костей.

Антиоксиданты – это естественная защита организма от вредного воздействия свободных радикалов. Лучшее, что мы можем сделать для усиления своей естественной антиоксидантной защиты, – это придерживаться рациона, богатого фруктами и овощами.



Жиры и масла

Умеренное потребление пищевых жиров является необходимым условием здорового питания. Жиры характеризуются максимально большим выделением энергии из расчета на один грамм пищевого продукта, они усиливают вкус и аромат пищи и улучшают ее переваривание. Жиры, запасаемые организмом, действуют как изолятор для поддержания температуры тела. Однако все специалисты по проблемам здоровья сходятся в том, что избыток потребления жиров способствует повышению уровня холестерина в крови. Исследования показывают, что повышенный уровень холестерина в крови может привести к сердечным заболеваниям.

В организме имеется два источника холестерина: кровь и потребляемые продукты питания. Естественный уровень холестерина в крови определяется работой печени. Пищевой холестерин поступает из потребляемых нами продуктов питания. В некоторых случаях повышенные показатели содержания холестерина в крови связывают с превышающим норму потреблением пищевого холестерина.*

Все пищевые жиры состоят из трех типов жирных кислот:

Насыщенные жиры:

Повышают уровень холестерина в крови. Примеры: лярд, сливочное масло и растительные масла: пальмовое и кокосовое.

Полиненасыщенные жиры:

Считается, что они понижают уровень холестерина в крови. Примеры: подсолнечное масло, кукурузное масло, соевое масло.

Мононенасыщенные жиры:

Ряд исследований показывает, что когда насыщенные жиры заменяются этими жирами, снижается уровень ЛНП («плохого» холестерина) без понижения уровня ЛВП («хорошего» холестерина) в кровотоке. Пример: оливковое масло.

**Примечание: все растительные масла не содержат холестерин.*

Холестерин содержат только животные жиры.

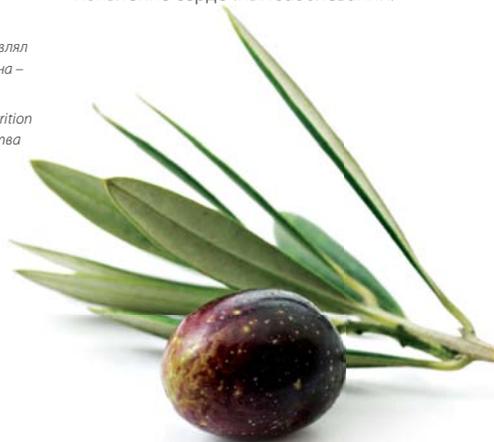
Организации здравоохранения по всему миру рекомендуют, чтобы суточный прием жиров составлял не более 30%; натрия (соли) – 1-2 грамма; холестерина – не более 300 мг в день.

Источник: Agricultural Handbook No. 8-4 & Human Nutrition Information Service, Министерство сельского хозяйства США, Вашингтон, Колумбия

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ЭКСПЕРТА:

В 95% всех рецептов лучше использовать оливковое масло Extra Vergin (холодного отжима)

Оливковое масло – это богатейший источник антиоксидантов, витаминов и микроэлементов. Так, в оливковом масле содержатся витамины А, Е, Д и К, которые способствуют укреплению костной ткани, мышц и стенок кишечника, борются со свободными радикалами, препятствуя процессам старения. В состав него входят следующие ненасыщенные кислоты: линолевая, олеиновая, линоленовая, которые препятствуют ожирению, способствуют омоложению организма, оказывают благотворное воздействие на пищеварение, предотвращают появление сердечных заболеваний.



Советы по приготовлению здоровой пищи

- Снижайте потребление насыщенных жиров путем замены их в рецептах полиненасыщенным или мононенасыщенным растительным маслом. По возможности используйте ограниченное количество растительного масла.
- Соскабливайте поверхностный слой овощей ножом: при срезании кожуры удаляются и все питательные вещества. Если по рецепту Вам требуются овощи без кожуры, сохраните ее для использования в супах, соусах, запеканках и других рецептах.
- Для усиления вкуса вместо соли используйте свежую зелень и специи.
- Рис будет вкуснее, если Вы приготовите его в обезжиренном курином или овощном бульоне, при этом его калорийность не увеличится.
- Промойте горячей водой слегка поджаренную, нарезанную на мелкие кусочки говядину и подсушите бумажными полотенцами, чтобы убрать излишки жира. Затем говядину можно использовать в приготовлении соуса для спагетти, соуса чили или начинки для пиццы.
- Вместо консервированных фруктов используйте свежие и, если это возможно, заменяйте жидкость в рецептах натуральными фруктовыми соками для усиления вкуса и питательности продуктов.
- Выбирайте постное мясо и свежую рыбу; удаляйте кожу с домашней птицы и дичи для сокращения потребления жиров.
- Охлаждайте супы и бульоны (ставьте на ночь в холодильник, если это возможно), чтобы потом легко убрать с их поверхности излишки застывшего жира.
- Используйте приготовленный и промытый рис или овощи в качестве натуральных сгустителей для супов и соусов.
- Заменяйте цельное молоко продуктами из обезжиренного молока. Обезжиренное молоко можно взбивать для приготовления десерта или смешивать со свежими фруктами для приготовления освежающих напитков.
- Используйте нежирные йогурты или йогурты с низким содержанием жиров вместо сметаны в качестве заправки для блюд. Таким образом, потребление калорий уменьшается.
- Йогуртовый сыр на травах или смешанный низкокалорийный творог (домашний сыр) являются прекрасными заменителями сливочного сыра в соусах и подливах для легких закусок.
- Уточняйте по этикетке содержание в продуктах жиров и сахара и лишь затем добавляйте содержащие их ингредиенты в рецепт.
- Не злоупотребляйте жареными продуктами, экспериментируйте с другими, более здоровыми методами приготовления пищи: готовьте на пару, варите в горячей воде, тушите, готовьте и приправляйте пищу в жаровне или томите в сотейнике.
- Используйте обезжиренный куриный или овощной бульон вместо поджаривания овощей и мяса в масле.





Кулинарные советы

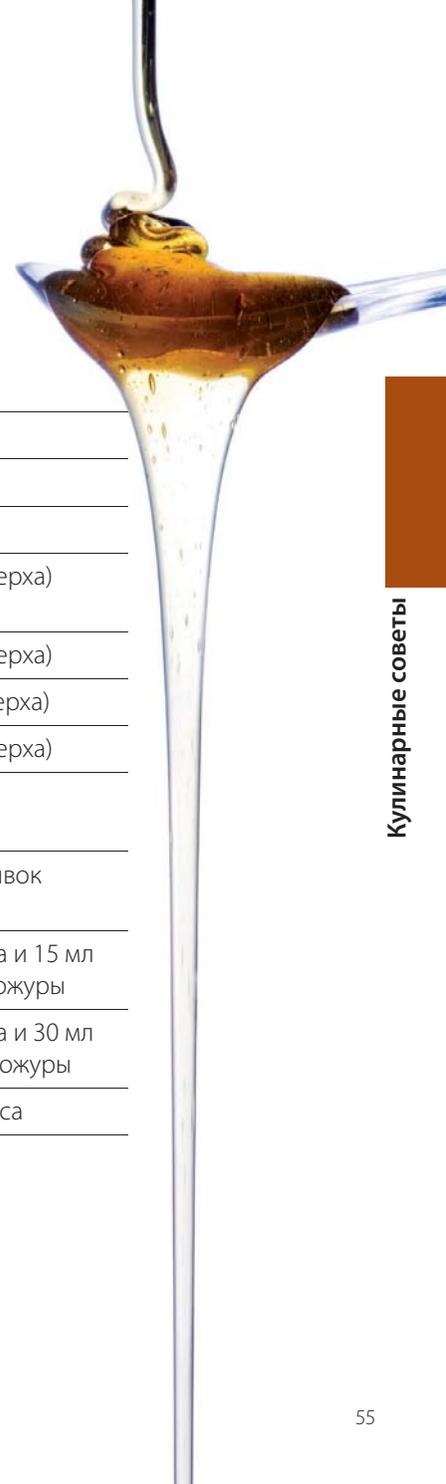


Таблицы пересчета

МЕРНЫЕ ЭКВИВАЛЕНТЫ

5 мл	1 чайная ложка
15 мл	3 чайные ложки
30 мл	2 столовые ложки
Мука, кукурузный крахмал, какао, заварной крем-концентрат 25 г (1 унция)	45 мл (3 столовые ложки без верха)
Сахар, рис 25 г (1 унция)	30 мл (2 столовые ложки без верха)
Свежий хлебный мякиш 25 г (1 унция)	90 мл (6 столовых ложек без верха)
Панировочные сухари 25 г (1 унция)	60 мл (4 столовые ложки без верха)
Светлая патока или меласса (пользуйтесь нагретой ложкой) 40 г (1-1/2 унции)	15 мл (1 столовая ложка)
Сливки двойные или для взбивания 150 мл (1/4 пинты)	300 мл (1/2 пинты) взбитых сливок
1 лимон	45 мл (3 столовые ложки)* сока и 15 мл (1 столовая ложка) натертой кожуры
1 апельсин	60 мл (4 столовые ложки)* сока и 30 мл (2 столовые ложки) натертой кожуры
Длиннозерный рис 25 г (1 унция)	65 г (2–2½ унции) вареного риса

* Приблизительное количество.





Таблицы пересчета

Температура по Цельсию (°C)	Температура по Фаренгейту (F)	Отметки на газовой плите	Установочные параметры
110	225	¼	Очень низкая температура
120	250	½	
140	275	1	
150	300	2	Низкая
160	325	3	Средняя
180	350	4	
190	375	5	Умеренная
200	400	6	Умеренно высокая
220	425	7	
230	450	8	Высокая
240	475	9	Очень высокая

Коэффициенты пересчета

- **Унции в граммы:** умножьте значение в унциях на 28,3, чтобы получить значение в граммах
- **Грамм в унции:** умножьте значение в граммах на 0,0353, чтобы получить значение в унциях
- **Фунты в граммы:** умножьте значение в фунтах на 453,59, чтобы получить значение в граммах
- **Фунты в килограммы:** умножьте значение в фунтах на 0,45, чтобы получить значение в килограммах
- **Жидкость в унциях в миллилитры:** умножьте значение в унциях на 28, чтобы получить значение в миллилитрах
- **Фаренгейт в Цельсий:** из значения по Фаренгейту вычитите 32, умножьте на 5, затем разделите на 9, чтобы получить значение по Цельсию
- **Цельсий в Фаренгейт:** умножьте значение по Цельсию на 9, разделите на 5, затем прибавьте 32, чтобы получить значение по Фаренгейту
- **Дюймы в сантиметры:** умножьте значение в дюймах на 2,54, чтобы получить значение в сантиметрах
- **Сантиметры в дюймы:** умножьте значение в сантиметрах на 0,39, чтобы получить значение в дюймах





Как готовить пищу



Мясо

Если Вы готовите в соответствии с инструкцией для Посуды iCook™, мясо будет аппетитным, нежным и сочным. Оно не уменьшится в размере и не будет пересушенным по сравнению с традиционной практикой приготовления пищи при высокой температуре.

Когда Вы решаете, каким способом будете готовить, следует определить качество мяса и его мягкость. Все части мяса, независимо от способа приготовления, следует готовить при СРЕДНЕЙ или НИЗКОЙ температуре в Посуде iCook. Для достижения оптимального результата мясо должно иметь комнатную температуру.

Какую посуду использовать?

Жаркое и мясо, тушенное крупным куском – 8-литровая жаровня.

Тушеное, предварительно обжаренное мясо крупным куском – Большой сотейник с крышкой.

Тушеное мясо – Большой сотейник с Большой выпуклой крышкой.

Тушение

Тушение специально предназначено для не очень мягких кусков мяса. Вы также можете тушить и нежное мясо, например, свиные отбивные, свиную печенку, отбивную телятину, бифштексы и котлеты.

1. Предварительно подогрейте емкость на СРЕДНЕМ огне в течение 2–5 минут, затем брызните несколько капель воды на варочную поверхность. Если вода зашипит и быстро испарится, посуда нагрелась достаточно.
2. Приправьте мясо солью и перцем или, по желанию, обваляйте в муке и положите в кастрюлю. Сначала оно прилипнет ко дну, но затем, когда подрумянится, мясо постепенно отделится от дна. Обжарьте одну сторону, затем переверните и обжарьте другую сторону.
3. Добавьте 60 мл жидкости (для курицы – 240 мл). Накройте крышкой. Когда начнет выходить пар и крышка станет горячей на ощупь, уменьшите огонь до СЛАБОГО и оставьте до тех пор, пока блюдо не приготовится. Не снимайте крышку, так как это нарушит герметичность гидрозатвора.
4. По желанию можно добавить овощи.
5. Синхронизируйте время приготовления так, чтобы овощи и мясо были готовы в одно время.

Томление и тушение на медленном огне

Большие, не очень нежные куски мяса – говяжья грудинка, телятина, молодая баранина, а также такие части, как сердце, печень и язык, тушатся на медленном огне. Готовьте мясо целиком. Если кусок мяса очень большой, разрежьте его пополам. Томление и тушение – близкие понятия, за исключением того, что при тушении мясо режется на небольшие, равные кусочки.

1. Предварительно нагрейте емкость на СРЕДНЕМ огне. Поместите мясо в нее и хорошо обжарьте с двух сторон.
2. Приправьте мясо солью, перцем, зеленью и специями по желанию. При тушении добавьте указанное в рецепте количество жидкости, обычно не больше 100–230 мл.
3. Накройте крышкой для образования гидрозатвора. Готовьте, не доводя до кипения, на СЛАБОМ огне, пока мясо не будет готово.
4. По желанию можно добавить овощи.
5. Синхронизируйте время приготовления так, чтобы овощи и мясо были готовы в одно время.

Мясо

Говядина

Телятина

Свинина

Молодая баранина

Птица

Время тушения для 500 г

40–45 мин.

40 мин.

35–40 мин.

35–40 мин.

25–35 мин.

Мясо

Запекание

1. При обжаривании мясо становится сочным и очень ароматным. Выбирайте небольшие толстые куски говядины, телятины, свинины или баранины и емкость, подходящую по размеру жареному куску.
2. Предварительно нагрейте емкость на СРЕДНЕМ огне. Поместите в нее мясо и равномерно обжарьте его с двух сторон, не добавляя воды.
3. Приправьте специями по желанию. Закройте крышкой для образования водяного затвора и держите на СЛАБОМ огне до готовности.
4. При желании добавьте овощи и сделайте соус из оставшегося в посуде сока, который выделился во время жарения.

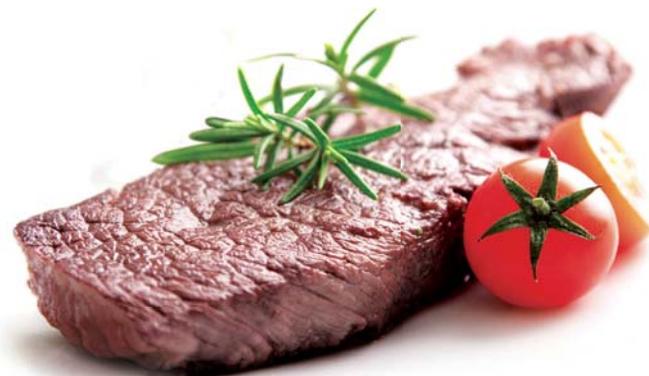
Мясо

Говядина, полусырая	10 мин.
Говядина, средняя прожарка	15 мин.
Говядина, хорошо прожаренная	20 мин.
Окорок, свежий	25 мин.
Баранина, нога	20 мин.
Свинина	20 мин.
Птица	15 мин.
Телятина	20 мин.

Время запекания для 500 г

Поджаривание

1. Нежные куски мяса, толщиной примерно 25 мм или меньше, типа бифштекса, нарезного окорока и отбивных из барашка, можно поджаривать на конфорке без жира и масла в Большом сотейнике с крышкой.
2. Сделайте насечки на жирных частях мяса с интервалом 25 мм, чтобы предотвратить скручивание. Не протыкайте и не измельчайте куски мяса – Вы потеряете его сочность.
3. Предварительно нагрейте емкость на СРЕДНЕМ огне, поместите в нее мясо. Мясо мгновенно пристанет ко дну. Не закрывайте его крышкой и не добавляйте жира или масла.
4. Жарьте мясо, пока оно не станет отставать от стенок и дна. Переверните мясо и подрумяньте его с другой стороны, уменьшите температурный режим до СЛАБОГО и держите до тех пор, пока мясо не покажется Вам готовым. Когда соберется жир, слейте его.
5. Приправьте по вкусу. Сразу подавайте на стол.



Птица

Птица является прекрасной альтернативой мясу и рыбе и содержит собственные важные питательные вещества.

Типы куриного мяса

- Бройлерные цыплята маленькие и нежные, весят от 0,75 до 1,75 кг и готовы к приготовлению.
- Бройлеры покрупнее более мясистые и обычно очень нежные, весят от 1,5 до 2,5 кг.
- Куры для запекания взрослее и не такие нежные, их вес колеблется от 1,5 до 2,5 кг.
- Каплуны (петухи) очень мясистые, исключительно вкусные и ароматные, мясо нежное, весят от 2 до 3,5 кг.

Подсчет порций

- Жарка на открытом огне – половина готовой к приготовлению курицы на человека
- Жарка на сковороде – 0,5 кг на человека
- Запекание – 340–500 г на человека
- Томление – 135–340 г на человека



Жарка

1. Положите необходимое количество жира или растительного масла в Большой сотейник с крышкой и поставьте его на СРЕДНИЙ огонь.
2. Разрежьте цыпленка на части так, как Вам нравится, и положите в сотейник. Хорошо прожарьте со всех сторон, затем добавьте специи и 30 мл воды.
3. Уменьшите нагрев до СЛАБОГО, накройте сотейник крышкой и готовьте 50 минут.
4. Снимите крышку, отрегулируйте температуру между СЛАБЫМ и СРЕДНИМ нагревом и готовьте до образования хрустящей корочки.

Тушение

1. Предварительно нагрейте 8-литровую жаровню, подготовьте цыпленка для тушения, слегка протрите тушку небольшим количеством жира или масла.
2. Поместите цыпленка в предварительно разогретую жаровню и подрумяньте со всех сторон.
3. Накройте крышкой. Когда выделится пар, отрегулируйте нагрев до СЛАБОГО и готовьте 45 минут. Поверните цыпленка и продолжайте готовить еще 30 минут.
4. Уменьшите нагрев и готовьте до мягкости примерно 45–60 минут.
5. Поместите цыпленка в открытую емкость, поставьте в горячую духовку и готовьте до появления румяной корочки примерно 15–20 минут.
6. Чтобы сделать подливку, загустите жидкость, оставшуюся в 8-литровой жаровне, мукой и водой или кукурузным крахмалом и водой.

Птица

Томление

1. Нагрейте 480 мл воды в большой кастрюле, добавьте 15 г соли, одну луковицу и приправы по вкусу.
2. Положите в горячую воду нарезанные куски курицы и куриные потроха и доведите до кипения.
3. Закройте кастрюлю и уменьшите пламя.
4. Готовьте до мягкости, примерно 2,5 часа.

Обжаривание

1. Предварительно нагрейте Большой сотейник с крышкой и оставьте на СРЕДНЕМ огне.
2. Положите курицу со снятой кожей в выбранную посуду.
3. Когда курица подрумянится с одной стороны, ее можно легко отделить от стенок и дна посуды и перевернуть. Приправьте специями. При желании добавьте соус барбекю к приправе.
4. Накройте крышкой, уменьшите огонь до СЛАБОГО и томите 20–25 минут. Для образования хрустящей корочки поместите жаркое в жарочный шкаф на 5 минут.

Приготовление на пару

ТАБЛИЦА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ

Продукт	Время	Нагрев
<i>Птица</i>		
Части с костями	20–30 минут	от СЛАБОГО до СРЕДНЕГО (до прекращения выделения розового сока)
Части без костей	10–15 минут	от СЛАБОГО до СРЕДНЕГО



Рыба и морепродукты

Свежую рыбу следует очистить от чешуи, промыть и хорошенько охладить. Если Вы будете готовить в Посуде iCook™, рыба сохранит свой характерный естественный вкус и останется сочной и нежной.

Запеченная рыба

1. Почистите рыбу, удалите голову и хвост. Быстро сполосните в холодной соленой воде и подсушите бумажным полотенцем.
2. Предварительно разогрейте Большой сотейник с крышкой на СРЕДНЕМ огне и влейте 30 мл растительного масла; быстро обжарьте рыбу с обеих сторон.
3. Закройте крышкой и уменьшите нагрев до СЛАБОГО. Готовьте примерно 20–30 минут, в зависимости от размера и вида рыбы.
4. Откройте крышку, осторожно переверните рыбу. Опять закройте крышкой и продолжайте томить еще 20–30 минут на СЛАБОМ огне.
5. Для сохранения вкуса и нежности сразу же подавайте рыбу на стол.

Рыба-гриль

1. Вымойте и подсушите рыбу. Смажьте ее растительным маслом или окуните рыбу в него.
2. Предварительно нагрейте Большой сотейник с крышкой на СРЕДНЕМ огне.
3. Поместите рыбу в емкость и готовьте на СРЕДНЕМ огне, пока не поджарится с обеих сторон, обычно – 8–10 минут на одну сторону, в зависимости от размера и вида рыбы.
4. Рыба готова, когда мякоть легко отслаивается и при этом остается белой и сочной.

Жареная рыба

1. Рыба для жарения обычно невелика и должна быть разделана на филе; рыбу большего размера следует нарезать на отбивные. Обваляйте в муке, кукурузном крахмале, окуните в кляр или готовьте в ее первоначальном виде.
2. Поставьте Большой сотейник с крышкой на СРЕДНИЙ огонь и растопите 30–40 мл жира.
3. Поместите рыбу в сотейник и готовьте на СРЕДНЕМ огне 3 минуты.
4. Накройте крышкой, снизьте температуру до СЛАБОГО нагрева и готовьте еще 3 минуты.
5. Снимите крышку, переверните рыбу и готовьте следующие 3 минуты на СРЕДНЕМ огне.



Рыба и морепродукты

Вареная рыба

1. Вымойте и приготовьте рыбу для варки.
2. Обвяжите филе, отбивные и т. д. кусочком суровой марли. Цельную рыбу с твердым мясом не нужно обвязывать или оборачивать.
3. Используйте емкость достаточно большого размера, чтобы рыба поместилась вся и не сминалась: добавьте 240 мл воды и приправу на Ваш вкус или в соответствии с рецептом.
4. Быстро вскипятите воду и положите в нее рыбу.
5. Закройте крышкой и готовьте на СРЕДНЕМ огне около 1 минуты.
6. Уменьшите нагрев до СРЕДНЕГО и продолжайте варить примерно 25–35 минут или до готовности, в зависимости от размера и вида рыбы.

Рыба на пару

1. Вымойте и обработайте рыбу для варки, быстро сполосните и подсушите.
2. Налейте 280 мл воды в 4-литровую кастрюлю с крышкой, вставьте в нее Вставку для готовки на пару. Быстро вскипятите воду на СРЕДНЕМ огне.
3. Поместите рыбу во Вставку для готовки на пару, при желании заверните. Закройте крышкой.
4. Уменьшите нагрев до СЛАБОГО и варите на пару, пока рыба не станет мягкой. Для готовой к приготовлению рыбы потребуется одна минута на каждые 28 г. Например, рыбу весом около 1 кг следует готовить на пару около 30–35 минут.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ВАРКИ НА ПАРУ

Продукт	Время	Нагрев
Устрицы, омары Двустворчатые моллюски	10 минут	От СЛАБОГО до СРЕДНЕГО (пока раковина не откроется)
Креветки	10 минут	От СЛАБОГО до СРЕДНЕГО (пока панцирь не покраснеет)
Мясо омара, морские гребешки	15 минут	От СЛАБОГО до СРЕДНЕГО (пока мясо станет непрозрачным)



Овощи, сухие продукты, крупы, яйца

Замороженные овощи

Положите замороженные овощи в посуду, накройте крышкой и поставьте на СРЕДНИЙ нагрев, пока не начнет выделяться пар, затем уменьшите нагрев и готовьте положенное время.

Вареные овощи

ТАБЛИЦА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Продукт	Время
Спаржа	5–8 минут
Фасоль (лимская)	16–20 минут
Фасоль (луцильная)	12–15 минут
Капуста брокколи	5–7 минут
Брюссельская капуста	2–3 минуты
Цветная капуста	5–8 минут
Кукуруза, в зернах	3–4 минуты
Кукуруза, в початке	3–5 минут
Горох	6–8 минут
Шпинат	4–6 минут
Кабачок	Тщательно прогреть
Тыква	Тщательно прогреть
Листовая свекла (мангольд)	8–10 минут

Свежие овощи

1. Вымойте и сполосните – не замачивайте в воде. Для очистки картофеля, свеклы и т. д. пользуйтесь щеточкой для овощей, DISH DROPS™ SCRUB BUDS™ Металлическими губками.
2. По возможности оставляйте овощи цельными, не счищайте кожуру, чтобы сохранить содержащиеся под ней ценные питательные вещества.
3. Закройте крышкой и поставьте на СРЕДНИЙ огонь.
4. Когда крышка задрожит, уменьшите нагрев до СЛАБОГО и варите до готовности.

Овощи сохраняют больше вкуса и питательных веществ, если их варят на пару, пока они не станут нежными, но не разваренными. Корнеплоды требуют больше времени для приготовления на пару.



Время VITALOK™ для овощей



Овощи	Приготовление до полуготовности, мин.	Приготовление до полной готовности на СРЕДНЕМ огне, мин.	Приготовление на пару на СРЕДНЕМ огне	Рекомендации
Артишок (круглый)*	30	40	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Обвяжите для сохранения формы. Готовьте головкой вниз. Сливайте воду, удерживая артишок головкой вниз.
Спаржа (целая)*	15	25	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Надрежьте, не разрезая. Сложите в кастрюлю жесткими кончиками вверх.
Спаржа (резаная)*	10	15	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Бобы, зеленые (цельные)	35	40		
Фасоль, матовая (цельная)	15	25		
Фасоль (резаная)	25	30		
Фасоль, лимская	25	30		
Столовая свекла (цельная средняя)	35	45	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Оставьте конец и 2,5 см стебля. Для варки крупной или зрелой свеклы требуется до 1 часа.
Свекла (дольками)	20	30	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Капуста брокколи*	20	30	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Для брокколи в зрелом виде с толстыми стеблями требуется на 10–14 минут дольше. Хорошо промойте.
Брюссельская капуста (молодая, средняя)*	15	20	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Срежьте наружные листья и стебли. Хорошо промойте.
Брюссельская капуста (крупная, зрелая)*	25	35	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Сельдерей (резаный)	15	20	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Отделите листья от стеблей, промойте. Порубите или порежьте стебли. Соедините в кастрюле с 15 мл лимонного сока.
Листовая свекла	15	25	Время зависит от количества овощей в кастрюле	

* Следует промывать в соленой воде для удаления насекомых, затем споласкивать в пресной воде.

Рекомендации по приготовлению овощей



Овощи	Приготовление до полуготовности, мин.	Приготовление до полной готовности на СРЕДНЕМ огне, мин.	Приготовление на пару на СРЕДНЕМ огне	Рекомендации
Кукуруза (в початке)	10	15	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Поместите немного влажной промытой шелухи на дно кастрюли перед добавлением туда кукурузы.
Кукуруза (резаная)	5	10	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Добавьте 60 мл молока в сырую кукурузу, пропустите этап среднего нагрева и готовьте все время на слабом огне до закипания.
Кудрявая капуста	25	35	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Вымойте в соленой воде, затем хорошо промойте в пресной воде.
Лук-порей (резаный)	15	20	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Окра (бамия) (цельная)	20	30	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Лук (цельный мелкий)	20	25	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Хорошо промойте.
Лук (цельный средний)	30	35	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Пастернак (молодой цельный)	25	35	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Почистите и помойте.
Пастернак (половинки или дольки)	25	30	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Почистите зрелый пастернак и обработайте так, как указано выше.
Горох (зеленый)	15	20	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Картофель (сладкий)	35	4	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Разрежьте пополам в продольном направлении, не очищайте. Готовьте на слабом огне.
Картофель (белый, цельный)	25	50	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Время приготовления широко варьируется в зависимости от размера.



Рекомендации по приготовлению овощей

Овощи	Приготовление до полуготовности, мин.	Приготовление до полной готовности на СРЕДНЕМ огне, мин.	Приготовление на пару на СРЕДНЕМ огне	Рекомендации
Картофель (печеный)	45	55	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Разрежьте большие картофелины пополам и сделайте глубокие надрезы крест-накрест на плоской стороне. Хорошо промойте.
Сладкий (овсяный) корень	25	35	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Более зрелые овощи нарежьте. Хорошо промойте.
Шпинат*	6	12	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Хорошо помойте. Нарежьте после варки.
Тыква (летняя)	15	25	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Очень молодую тыкву оставьте целой; не снимайте кожуру. Снимайте кожуру у зрелой тыквы и нарежьте ее кубиками.
Тыква (желудевая)	40	50	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Разделите пополам и удалите семена. Промойте. Перед подачей на стол добавьте масло и коричневый сахар.
Тыква (калифорнийский орех)	20	30	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Разрежьте пополам или на крупные дольки; добавьте 60 мл (4 столовые ложки) воды.
Томаты	15	20	Время зависит от количества овощей в кастрюле	
Репа (белая)	20	25	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Очень молодую репу оставьте целой; не снимайте кожуру. Снимите кожуру у зрелой репы и нарежьте ее кубиками. Сложите в посуду, затем промойте и подсушите.
Репа (желтая)	30	35	Время зависит от количества овощей в кастрюле	Почистите и нарежьте кубиками; сложите в посуду, промойте и подсушите.
Цукини (кабачок)	15	20		Не снимайте кожуру. Если плод крупный, разрежьте его.

* Следует промывать в соленой воде для удаления насекомых, затем споласкивать в пресной воде.

Цельное зерно пшеницы, коричневый рис, сухофрукты, фасоль, горох и зернобобовые растения изобилуют витаминами, минералами, белками и другими жизненно важными элементами. Свежие яйца как источник белков и витаминов являются удобной альтернативой мясу и рыбе. Приготовленные в Вашей Посуде iCook™ блюда из яиц являются вкусной и экономичной едой.

Медленный Метод приготовления пищи VITALOK™ помогает сохранить натуральный вкус, структуру и полезные качества пищи. Поместите Большую вставку для нарезки продуктов и готовки на пару поверх 8-литровой жаровни, пока готовится мясо, чтобы приготовить овощи без лишних энергозатрат.

Приготовление пищи по методу VITALOK

Крупа, фрукты, бобы

1. Используйте 8-литровую жаровню; наполните водой, не доливая 10 см до края.
2. Вставьте Большую вставку для нарезки продуктов и готовки на пару в жаровню. Огонь должен быть СРЕДНИМ.
3. Промойте сухой продукт или крупу; поместите во вставку и залейте водой. Нагревайте, пока вода не закипит, затем поставьте ее поверх Большой вставки для готовки на пару и накройте Большой выпуклой крышкой.
4. Подогревайте, пока под крышкой не появится пар, затем уменьшите нагрев до СЛАБОГО, пока пар не прекратит выделяться. Используйте этот метод для всех обезвоженных сухих продуктов, за исключением белого и коричневого риса.

Белый или коричневый рис

1. Промывайте рис и сливайте воду, пока она не станет чистой. Положите рис в Маленький сотейник с крышкой или кастрюлю и добавьте воду и соль. Замачивайте в течение 10 минут.
2. Накройте, поставьте на СРЕДНИЙ огонь. Когда крышка начнет дребезжать, уменьшите нагрев до СЛАБОГО. Продолжайте варить 10–12 минут белый рис и 20–30 минут коричневый рис.

Продукт	Количество	Вода	Соль	Время
Фасоль (лимская, многоцветная, обыкновенная и коричневая)	240 мл	480 мл	5 мл	2–3 часа
Бобы, соя (перед варкой замачивать на 24 часа)*	240 мл	480 мл	5 мл	5 часов
Кукурузная мука	240 мл	720 мл	5 мл	2–2,5 часа
Крупы, зерно пшеницы тонкого помола	240 мл	720 мл	5 мл	30 минут
Сухофрукты	240 мл	480 мл	5 мл	1 час
Овес, шлифованный (необработанный)	240 мл	480 мл	5 мл	1 час
Пшеница, шлифованная (необработанная)	240 мл	480 мл	5 мл	1 час
Пшеница, цельнозерная (необработанная)	240 мл	480 мл	5 мл	6 часов
Белая паста (пресное тесто)	100 мл	1 л	10 мл	9 минут
Коричневая паста (пресное тесто)	100 мл	1 л	10 мл	11 минут

* Следует промывать в соленой воде, чтобы удалить насекомых, затем сполоснуть в пресной воде.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ

Вид продукта	Время	Огонь
Рис		
Белый рис	5 минут, предварительно пропарить	Средний
Другой длинный рис	30 минут, предварительно пропарить	Средний
Готовый рис	60 минут, на пару	Средний
Яйца		
Всмятку в скорлупе	10–12 минут	Средний
Вкрутую в скорлупе	19–22 минуты	Средний



Жареная яичница без сливочного масла

1. Предварительно разогрейте Маленький сотейник с крышкой на СЛАБОМ или СРЕДНЕМ огне в течение 2–3 минут. Разбейте одно-два яйца, затем добавьте 15 мл воды на одно яйцо.
2. Убавьте нагрев до СЛАБОГО и доведите до желаемой готовности. (Две минуты для мягкого желтка; шесть минут для твердого желтка). Добавьте приправы по вкусу.

Яйца «в мешочек»

1. Дно 1-литровой кастрюли закройте сложенным вдвое бумажным полотенцем. Намочите полотенце и слейте излишки воды.
2. Уложите шесть яиц в один слой на мокрое полотенце. Накройте кастрюлю и поставьте на СРЕДНИЙ огонь на 2–3 минуты. (Если Вам необходимо сварить больше яиц, используйте кастрюлю большего диаметра, чтобы яйца разместились в один слой).
3. Уменьшите пламя до СЛАБОГО. Варите следующие 5 минут яйца с жидким желтком, 7 минут – яйца всмятку и 12–18 минут – яйца вкрутую с твердым желтком. (Время указано для яиц, хранившихся в холодильнике; для яиц, находящихся при комнатной температуре, время варки сокращается на 1–2 минуты).
4. Когда желаемая готовность яиц достигнута, быстро подставьте их под холодную воду для того, чтобы скорлупа легко очистилась.

Примечание: варка яиц при более низкой температуре придает им лучший цвет, вкус и структуру. Время готовки примерно такое же, как и для варки их в кипятке.



Рецепты

Рис с грибами лисичками и куриным филе

Вкусное Ризотто из Германии

Количество порций: 4 Время на подготовку: 15 минут Время приготовления: 1 час

- 2 штуки лука-шалота
- 2 десертные ложки оливкового масла
- 250 г риса
- 150 мл белого вина
- 750 мл овощного отвара
- 250 г грибов лисичек
- 350 г куриного филе
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка молотого черного перца
- 75 г сыра Пармезан
- ½ щепотки эстрагона (тархуна)



1. Очистите и порежьте кубиками лук-шалот.
2. Нагрейте половину количества масла и запассеруйте лук и рис в сотейнике несколько минут.
3. Смешайте вино с овощным бульоном, добавьте половину смеси в рис. Доведите до кипения и затем тушите на медленном огне примерно 35 минут.
4. Когда рис поглотит всю жидкость, постепенно добавляйте в него оставшийся бульон.
5. Почистите и вымойте грибы.
6. Вымойте куриное филе, обсушите его салфеткой и нарежьте длинными ломтиками.
7. Нагрейте оставшуюся часть масла. Поджарьте грибы, приправьте их солью и перцем и выньте из сотейника.
8. В том же масле на сковороде поджарьте кусочки филе до хрустящей корочки.
9. Натрите сыр Пармезан и порежьте листья тархуна.
10. Положите грибы, филе, тархун и сыр в рис и перемешайте. Приправьте по вкусу и подавайте на стол.


сложность приготовления


Вам
понадобится:



Большой сотейник
с крышкой



Маленький сотейник
с крышкой

Слои груши и сыра Рокфор



сложность приготовления

Вкусное блюдо, классическая французская запеканка

Количество порций: 4 Время на подготовку: 30 минут Время приготовления: 40 минут

- 12 ломтиков белого хлеба (слегка подсушенного, приблизительно 300 г)
- 125 мл сухого белого вина
- 750 г груш
- 100 г тертого сыра Гауда
- 160 г сыра Рокфор
- 100 г ветчины
- 2 яйца
- 125 мл сметаны
- 125 мл молока
- соль и перец по вкусу
- 80 г сливочного масла

1. Намажьте форму для выпечки (с краями высотой 5 см) размягченным сливочным маслом (30 г). Разложите половину ломтиков хлеба по дну формы в один слой.
2. Полейте их половиной количества вина.
3. Очистите кожуру груши, удалите из нее косточки, нарежьте ломтиками и положите часть из них следующим слоем на хлеб.
4. Поверх груш насыпьте тертый сыр Гауда.
5. Нарежьте кубиками сыр Рокфор и положите половину его на первый слой.
6. Порежьте ветчину и положите сверху.
7. Положите еще один слой хлеба и вылейте остаток вина.
8. Сверху положите ломтики груши и тертый Рокфор.
9. В отдельной посуде смешайте молоко, сметану, яйца, соль и перец. Взбейте полученную смесь. Вылейте ее в форму поверх слоев.
10. Предварительно разогрейте духовку до температуры 200°C, 400°F, отметка горения 6. Запекайте блюдо 20 минут.
11. Выньте из духовки, положите сверху оставшиеся 50 г масла и выпекайте еще 20–30 минут до получения золотистой корочки.
12. Подавайте вместе с салатом (маш-салат с прованской заправкой (прованское масло с уксусом и приправами) и чесноком) и охлажденным белым сансерским вином.



Вам понадобится:



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками



Паровой морской язык

Великолепное польское диетическое рыбное блюдо подается со шпинатом

Количество порций: 2 Время на подготовку: 30 минут Время приготовления: 35 минут

- 400 г морского языка (можно заменить любой другой морской или речной рыбой)
- 2 крупных лука-порей
- 175 г оливкового масла
- 50 г Дижонской горчицы
- соль и черный перец
- 125 мл соевого соуса
- 40 г семян кунжута
- 3 дольки чеснока
- 1 чайная ложка натертого корня имбиря (или 2 чайные ложки молотого имбиря)
- 1 лимон среднего размера



1. В большой кастрюле вскипятите воду. Добавьте шкурку лимона по вкусу.
2. Отделите листья лука-порей и сбланшируйте их целиком в кипящей воде. Затем откиньте листья в миску с холодной водой, чтобы они остались зелеными.
3. Положите листья лука-порей на разделочную доску, полейте их оливковым маслом и намажьте Дижонской горчицей.
4. Оберните морской язык, приправленный солью и перцем, листьями лука-порей. Поместите его в 4-литровую кастрюлю с крышкой, накройте крышкой и варите до мягкости.
5. В это время поджарьте семена кунжута в сотейнике.
6. После того как рыба сварилась, выньте ее из 4-литровой кастрюли с крышкой и держите в теплом месте.
7. Отваривайте шпинат с порубленными дольками чеснока в пароварке примерно 7 минут.
8. Выньте шпинат и смешайте его с соевым соусом и имбирем.
9. Распределите небольшие порции шпината по тарелкам. На каждую порцию положите порцию рыбы. Посыпьте сверху жареными семенами кунжута.



сложность приготовления



4-литровая
кастрюля с крышкой



Емкость из Набора
из трех емкостей
с крышками

Папанази (румынские оладьи)

Paranasi



сложность приготовления

Количество порций: 4 **Время на подготовку: 5 минут** **Время приготовления: 10 минут**

- 900 г домашнего сыра
- 50 г простой муки
- 8 яиц
- ½ чайные ложки соли
- 6 столовых ложек сахара
- 2 чайные ложки лимонной цедры
- 120 мл растительного масла
- 360 г сметаны
- 2 столовые ложки ванилина

Нагрейте немного растительного масла в сотейнике, пока оно не зашипит.

1. В емкости взбейте сыр, яйца, муку, половину сахара, лимонную цедру и соль. Набирайте ложкой примерно ¼ чашки смеси и кладите в сотейник.
2. Готовьте оладьи, пока они не будут золотистыми с каждой стороны и при прокалывании вилкой из них не будет вытекать тесто.

3. Смешайте сметану с остатками сахара и ванилином.
4. Намажьте смесью каждую оладью.
5. При желании сбрызните оладьи малиновым или клубничным соусом.
6. Подавайте горячими.



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками



Маленький сотейник с крышкой





Жареная сельдь с луковым соусом по-скандинавски

Жареная сельдь с великолепным сливочным соусом

(хорошо подойдет плотная по консистенции скумбрия, ледяная или судак)

Количество порций: 1-2 Время на подготовку: 20 минут Время приготовления: 10 минут

- 8 свежих сельдей среднего размера
- 2 яйца
- панировочные сухари
- 4 столовые ложки муки
- 3 тонко нарезанные луковицы
- молоко
- соль по вкусу
- сахар по вкусу
- сливочное масло



Сельдь

1. Вымойте рыбу и освободите ее от костей.
2. Обваляйте сельдь в 2 столовых ложках муки, сыром яйце и сухарях.
3. Поджарьте в небольшом количестве растительного/сливочного масла в сотейнике.
4. Подавайте с луковым соусом и отварным картофелем.

Луковый соус

1. В кастрюле растопите на МЕДЛЕННОМ огне 2 столовые ложки сливочного масла.
2. Вмешайте туда 2 столовые ложки муки и добавьте немного молока, смесь должна быть однородной и гладкой. Готовьте соус, пока не загустеет.
3. Добавьте в него лук и доведите до кипения.
4. Приправьте солью и сахаром.



сложность приготовления



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками



Большой сотейник с крышкой



1-литровая кастрюля с крышкой



сложность приготовления

Фрикадельки

Популярное блюдо, которое готовят во всех скандинавских странах

Количество порций: 2-4 Время на подготовку: 15 минут Время приготовления: 30 минут

- 250 г телятины
- 250 г свинины
- 1 луковица
- 200 мл молока
- 2 столовые ложки муки или 100 г панировочных сухарей
- 1 яйцо
- соль и перец по вкусу

1. Пропустите через мясорубку вместе телятину и свинину 4–5 раз.
2. Добавьте в фарш панировочные сухари или муку, молоко, яйцо, лук, соль и перец. Все смешайте.
3. Мокрыми руками сделайте мясные шарики.
4. Растопите немного сливочного масла в сотейнике. Поджарьте фрикадельки на МЕДЛЕННОМ/СРЕДНЕМ огне, пока они не станут коричневыми и не прожарятся.
5. Подавайте с картофелем и овощами.



Вам
понадобится:



Емкость из Набора
из трех емкостей
с крышками



Большой сотейник
с крышкой





сложность приготовления

Суп из северных лососевых рыб

Традиционный скандинавский рыбный суп

Количество порций: 4 Время на подготовку: 15 минут Время приготовления: 30 минут

- 1 филе лосося (500–600 г)
- 1 ¼ литра воды
- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 200 мл сливок
- 1 чайная ложка соли
- 10 шт. черного перца горошком
- 3 столовые ложки порубленного укропа
- 3–4 столовые ложки сливочного масла

1. Почистите и порежьте кубиками картофель.
2. Порежьте каждую луковицу на 4 части.
3. Налейте воду в кастрюлю и добавьте соль, перец горошком, лук и нарезанный картофель. Доведите до кипения и дайте покипеть на СЛАБОМ огне примерно 15 минут.
4. Порежьте филе лосося на 6–8 кусочков.
5. Добавьте в кастрюлю сливки и порезанный укроп. Положите кусочки филе и варите еще примерно 5 минут.
6. Добавьте сливочное масло и украсьте суп остатками укропа.



Вам
понадобится:



3-литровая кастрюля
с крышкой

Треска с картофелем Gomes de Sá



сложность приготовления

Классическое португальское рыбное блюдо, запеченное в духовке

Количество порций: 4 Время на подготовку: 35–45 минут Время приготовления: 30 минут

- 1 кг трески, отваренной, без костей, порезанной в длину
- 4 столовые ложки оливкового масла
- 2 большие луковицы, порезанные кубиками
- 4 дольки чеснока, пропущенные через мясорубку
- 1 чайная ложка мускатного ореха
- белый перец (по вкусу)
- 6 больших картофелин
- 6 яиц, сваренных вкрутую
- петрушка (по вкусу)

1. Предварительно нагрейте духовку до температуры 200°C/отметка горения 6.
2. Сварите вкрутую яйца. Выньте из воды.
3. Залейте водой очищенный картофель и варите его, пока проварится. Вылейте воду и порежьте картофель тонкими ломтиками, а затем измельчите его до кусочков размером примерно 2,5 см x 2,5 см. Все кусочки должны быть одного размера.
4. Налейте оливковое масло в сотейник и слегка пассеруйте в нем лук и чеснок до золотистого, но не коричневого цвета.
5. Очистите яйца и порежьте 5 из них на крупные части, а последнее, 6-е яйцо, порежьте тонкими кружочками для украшения блюда.
6. Очень осторожно смешайте отваренную и порезанную в длину треску с картофелем, яйцами, луком и чесноком, стараясь не превратить все в кашу. Добавьте мускатный орех, перец и петрушку.
7. Если эта смесь получилась слишком сухой, добавьте в нее немного воды, для того чтобы ингредиенты не прилипали к кастрюле.
8. Выложите ложкой смесь в форму для запекания, положите на нее нарезанные кружочками яйца для украшения.
9. Накройте фольгой и запекайте 20 минут, пока смесь полностью не прогреется.



Вам понадобится:



1-литровая кастрюля с крышкой



2-литровая кастрюля с крышкой



Маленький сотейник с крышкой



Голландское овощное рагу



Зимнее горячее блюдо с традиционным тушеным мясом

Количество порций: 4 Время на подготовку: **20 минут** Время приготовления: **30 минут**

Для приготовления овощей:

- 1 кг картофеля
- 500 г моркови
- 500 г лука
- ¼ л мясного бульона (или бульона из кубика)
- 1–2 столовые ложки сливочного масла или маргарина (добавлять по вкусу)
- ½ чайной ложки перца и соли (приправлять по вкусу)

1. Почистите и порежьте на четыре части картофель и промойте водой. Отрежьте верхушку у моркови. Почистите ее ножом или используйте специальный нож для овощей. Порежьте морковь на мелкие кусочки (приблизительно 2–3 см).
2. Почистите лук и нарежьте его на крупные части.
3. Положите картофель, морковь и лук в кастрюлю с бульоном и доведите до кипения. Варите примерно 20 минут.
4. Готовьте до тех пор, пока картофель не сварится и не будет мягким. Вылейте из кастрюли излишки жидкости и оставьте только ее необходимое количество.
5. Толкушкой растолките морковь, картофель и лук и хорошо их перемешайте.
6. При желании добавьте масло или маргарин и при необходимости – молоко или воду, пока пюре не станет кремообразным. Подогрейте его и приправьте солью и перцем.



2-литровая кастрюля с крышкой





сложность приготовления

Тушеное мясо

Количество порций: 4 Время на подготовку: **30 минут** Время приготовления: **3½ часа**

Для приготовления мяса:

- 500 г мяса для тушения или 600–750 г стейка из говядины
 - соль и перец по вкусу
 - 2-6 столовых ложек сливочного масла (или маргарина)
 - 200 мл воды
 - 1 бульонный кубик (для приготовления ¼ литра бульона)
 - 3 столовые ложки уксуса
 - 1 большая луковица
 - лавровый лист
 - 2 дольки чеснока
1. Натрите мясо солью и перцем. Почистите и порежьте лук.
 2. Нагрейте сливочное масло в кастрюле/жаровне.
 3. Положите часть мяса в кастрюлю (в ней оно должно легко помещаться) и готовьте на СИЛЬНОМ огне. Обжарьте мясо с одной стороны, пока снизу не образуется коричневая корочка. Переверните мясо на другую сторону и готовьте его так же, затем выньте и отложите его на тарелку. Приготовьте оставшееся мясо тем же способом (если необходимо, еще добавьте сливочного масла) и также отложите на тарелку.
 4. В оставшемся масле в кастрюле поджарьте лук до золотистого цвета. Добавьте воду, бульонный кубик, уксус, лавровый лист и дольки чеснока и доведите до кипения.
 5. Положите туда куски мяса и доведите до кипения. Затем убавьте огонь, дав мясу потомиться на МЕДЛЕННОМ огне в кастрюле с закрытой крышкой. Это займет примерно три часа.
 6. Время от времени проверяйте, не выкипела ли жидкость (добавляйте воду так, чтобы верхние куски мяса были постоянно наполовину покрыты жидкостью), и во время приготовления постепенно поворачивайте мясо.
 7. Подавайте с овощным рагу.



3-литровая кастрюля с крышкой

🇬🇧 Запеканка из мяса с картофелем (Cottage Pie)

Простое, но вкусное классическое британское блюдо

Количество порций: 4 Время на подготовку: 20 минут Время приготовления: 1–1½ часа

- 450 г мясного фарша
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 нарезанные луковицы среднего размера
- 100 г нарезанной моркови
- 1 чайная ложка нарезанного тимьяна
- 1 столовая ложка порубленной петрушки
- 1 столовая ложка простой муки
- 275 мл мясного бульона
- 1 столовая ложка томатного пюре
- соль и перец

ПОДЛИВА

- 50 г тертого сыра Чеддер или другого сыра твердых сортов
- 900 г картофеля
- 50 г сливочного масла
- соль и перец

1. Разогрейте оливковое масло на СРЕДНЕМ огне в сотейнике. Жарьте в нем лук в течение 5 минут, пока он не станет коричневым.
2. Добавьте туда порезанную морковь и готовьте 5 минут. Выньте овощи и отложите их.
3. Увеличьте пламя и поджарьте мясной фарш. Приправьте его солью и перцем.
4. Добавьте готовые овощи, тимьян и петрушку. Затем вмешайте туда муку, которая поглотит сок, затем медленно подливайте бульон, пока он не покроет продукты.
5. Вмешайте туда томатное пюре. Затем убавьте огонь до СЛАБОГО, накройте кастрюлю крышкой и потомите примерно 30 минут.
6. В это время почистите картошку, нарежьте ее на равные части и варите до мягкости.
7. Предварительно нагрейте духовку до температуры 200°C/отметка горения 6.
8. Когда картофель сварится, слейте из него воду и добавьте в картофель сливочное масло. Сделайте картофельное пюре. Попробуйте его, при необходимости приправьте солью и перцем.
9. Разложите фарш на противне и ровным слоем покройте его картофельным пюре. Посыпьте сверху тертым сыром и выпекайте до образования золотистой корочки.



сложность приготовления



Большой сотейник с крышкой



2-литровая кастрюля с крышкой

Хота (Jota)



сложность приготовления

Вкусный словенский суп из фасоли и квашеной капусты

Количество порций: 4 Время на подготовку: 20 минут Время приготовления: 45 минут

- 225 г отжатой квашеной капусты
- 150 г консервированной красной фасоли без жидкости
- 300 г картофеля, порезанного ломтиками
- 320 г ветчины или свинины
- 950 мл воды
- 2 дольки чеснока
- соль и перец по вкусу
- 1 лавровый лист
- 1 порубленная луковичка среднего размера
- растительное масло
- 2 чайные ложки муки
- 175 мл сметаны

1. Налейте в большую кастрюлю воду и доведите ее до кипения. Положите в нее квашеную капусту, фасоль, картофель и мясо. Варите примерно 20 минут, пока овощи не станут мягкими.
2. Добавьте чеснок и лавровый лист. Приправьте солью и перцем.
3. Тем временем поджарьте на СРЕДНЕМ огне лук примерно 3 минуты.
4. Положите в него муку и, постоянно помешивая, готовьте еще 2 минуты.
5. Добавьте лук и муку в кастрюлю. Перемешайте и варите все на МЕДЛЕННОМ огне примерно 15 минут.
6. Перед окончанием варки добавьте сметану и перемешайте. Нагревайте на МЕДЛЕННОМ огне 2–3 минуты. Подавайте на стол.



Вам
понадобится:



4-литровая кастрюля
с крышкой



Маленький сотейник
с крышкой



Паста Pappardelle Puttanesca



Простой, но прекрасный рецепт итальянской классической кухни

Количество порций: 4 Время на подготовку: 15 минут Время приготовления: 20 минут

- 450 г пасты (макаронных изделий) Pappardelle
- 6 зрелых помидоров
- 60 мл оливкового масла первого холодного отжима
- 1 столовая ложка орегано
- 1 чайная ложка майорана
- ¼ чайной ложки измельченного красного перца
- 250 г порубленных черных оливок (маслин)
- 65 г каперсов
- 4 измельченные дольки чеснока
- 10 штук порубленных анчоусов
- 6 тонких ломтиков мягкого пьемонтского/швейцарского/эмментальского сыра.

1. Положите помидоры, налейте оливковое масло в сотейник и потомите на медленном огне.
2. Вскипятите немного воды и бросьте в кипящую воду макароны.
3. Постепенно добавляйте оставшиеся ингредиенты в получившийся из помидоров соус, помешивая деревянной ложкой.
4. Полейте соусом готовые макароны.



Вам
понадобится:



Маленький сотейник
с крышкой



8-литровая жаровня
с крышкой



Вставка для
приготовления
пасты

Вареники с вишней



сложность приготовления

Традиционные украинские десертные клецки с вишней

Количество порций: 4 Время на подготовку: 30 минут Время приготовления: 5–7 минут

- 400 г муки
- 1 яйцо
- $\frac{3}{4}$ стакана воды
- щепотка соли
- 1 чайная ложка сливочного масла
- 800 г вишни
- $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 3 столовые ложки картофельного крахмала
- 200 г сметаны

1. Удалите косточки из вишни и перемешайте ее с сахаром и крахмалом, чтобы из нее выделился сок.
2. В емкости смешайте воду, яйцо, муку, масло и соль. Тщательно замесите тесто, затем накройте его горячей кастрюлей. Тесто должно оставаться накрытым примерно 10 минут.
3. Через 10 минут разделите тесто на три равные части. Закатайте каждую его часть в колбаску толщиной с палец и порежьте ее на кусочки одинаковой толщины.
4. На доске, посыпанной мукой, из каждого кусочка теста сделайте кружок (похожий на лепешку).
5. Положите 3–4 ягоды на каждый кружок, сложите его вдвое и залепите его края так, чтобы они не расходились. Эти лепешки полукруглой формы с начинкой внутри и есть вареники.
6. В кастрюлю с водой добавьте немного соли и доведите воду до кипения. Бросьте вареники в кипящую воду и варите 5–7 минут.
7. Остудите вареники и подавайте их со сметаной.



Вам
понадобится:



Емкость из Набора из трех емкостей с крышками



8-литровая жаровня с крышкой



🇹🇷 Жареный цыпленок

Диетический цыпленок с овощами по-турецки

Количество порций: 4–6 Время на подготовку: 20 минут Время приготовления: 1 час



сложность приготовления

- 6 куриных крылышек, 6 куриных бедрышек
 - 4 картофелины среднего размера
 - 2–3 моркови среднего размера
 - 2 луковицы среднего размера
- Вы можете добавить к цыпленку любые другие овощи по вкусу



1. Вымойте куриные крылышки и бедрышки, положите их на дно посуды и накройте крышкой.
2. Готовьте на СРЕДНЕМ огне 10 минут, затем уменьшите огонь до СЛАБОГО, чтобы выделился сок.
3. В это время почистите картофель и подготовьте любые овощи, которые Вы хотите добавить в блюдо.
4. Положите их в ту же емкость с куриными крылышками и бедрышками.
5. Не добавляйте воды, соли и перца на этой стадии приготовления. Вы можете добавить специи и приправы по своему желанию, когда будете подавать блюдо на стол.
6. Продолжайте готовить, пока весь сок не испарится и части цыпленка полностью не прожарятся.

Вам
понадобится:



8-литровая жаровня
с крышкой



Двойная вставка для
готовки на пару

■ ■ Французское потафе из телятины

Количество порций: 4 Время на подготовку: 20 минут Время приготовления: 3 часа



сложность приготовления

- голень молочного телянка – 4 шт.
- картофель – 4 шт.
- морковь – 4 шт.
- лук репка – 4 шт.
- морковь (небольшая) – 2 шт. (на 4 части)
- корень и стебель сельдерея – по 4 ломтика
- маленький пучок петрушки
- чеснок – 5 зубчиков
- корнишоны консервированные – 200 г
- соль и перец по вкусу
- горчица Дижонская – 100 гр

1. Возьмите 4 голяшки телянка и доведите до кипения в 8-литровой жаровне, снимите пену и убавьте огонь до минимального, добавьте немного соли.
2. После 20 минут варки к мясу добавьте следующие овощи: морковь, репчатый лук, стебель и корень сельдерея, картофель, несколько зубчиков чеснока и зелень петрушки, готовьте все на минимальном огне в течение 1,5 часа (пока мясо не станет мягким).
3. В конце приготовления подавайте мясо в глубоком блюде вместе с отварными овощами, бульон подайте отдельно, а также отдельно подайте маленькие корнишоны и Дижонскую горчицу.



8-литровая жаровня
с крышкой

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ЭКСПЕРТА:

Для того, чтобы бульон был наваристым, воды должно быть не больше 2 литров на 1 кг мяса, овощи закладываются крупными ломтиками, чтобы сильно не разварились.



Использование,
уход и гарантии



Использование и уход

Посуда для приготовления любых блюд

Какие бы блюда ни готовили Вы или Ваши близкие, Посуда iCook™ из стали всегда будет оставаться красивой, надежной и просто незаменимой на Вашей кухне. Каждый предмет из семейства кухонной посуды iCook предлагает Вам универсальность и практически безграничное пространство для воображения и кулинарного творчества.

Универсальность в сочетании с дизайном и материалами, из которых сделана эта посуда, помогают сохранить вкус и питательные свойства приготовленных Вами блюд.

Инструкция по использованию и уходу

- **Перед первым использованием:** При помощи бумажного полотенца протрите внутри кастрюлю и ее крышку уксусом. Обработайте каждую кастрюлю, наполнив её на одну треть уксусом на свой выбор с минимальным содержанием уксусной кислоты 5%. Протрите все поверхности кастрюли, в том числе внутреннюю поверхность ее крышки, уксусом. Закройте кастрюлю крышкой соответствующего размера. Доведите уксус до кипения. Прокипятите уксус в течение 10 минут. Не выливайте уксус, а перелейте его в следующую кастрюлю набора и повторите эту процедуру. Уксус можно повторно использовать для обработки всей посуды. Вылейте уксус, когда закончите подготовку к использованию всего набора посуды. Не используйте этот уксус для приготовления пищи. Вымойте посуду в растворе неабразивной жидкости для мытья посуды. Рекомендуем использовать для этого DISH DROPS™ Концентрированную жидкость для мытья посуды. Затем тщательно ополосните.
- **После каждого использования посуды** сразу же мойте ее вручную в горячей воде при помощи раствора неабразивной жидкости для мытья посуды. Рекомендуем использовать DISH DROPS Концентрированную жидкость для мытья посуды. Чтобы предотвратить деформацию, никогда не лейте холодную воду на раскаленную сковороду или разогретую кастрюлю. Не рекомендуется мыть Посуду iCook из стали в посудомоечной

машине. После мытья в посудомоечной машине ручки кастрюль и сковородок темнеют, поэтому, чтобы как можно дольше сохранить красивый вид Вашей посуды, советуем мыть ее вручную.

- **Чтобы удалить накипь и солевые отложения:** Налейте в посуду немного уксуса или лимонного сока, чтобы растворить этот налет, а затем протрите посуду бумажным кухонным полотенцем. Вымойте посуду раствором неабразивной жидкости для мытья посуды. Рекомендуем использовать DISH DROPS Концентрированную жидкость для мытья посуды, хорошенько ополосните и вытрите насухо полотенцем. Соединяясь между собой, соль, разнообразные кислоты, масла и накипь, которые остаются на поверхности кастрюль, начинают их разъедать.
- **Ни в коем случае не сыпьте соль прямо в посуду:** Предварительно растворите соль в воде или в соке. Нерастворенная соль служит причиной точечной коррозии, особенно во время нагревания.
- **Кухонные губки, скребки и порошки:** DISH DROPS SCRUB BUDDS™ Металлическими губками можно чистить только внутренние боковые стенки и днища кастрюль. Нельзя использовать ни их, ни стальные скребки или абразивные порошки для чистки внешних зеркальных полированных стенок посуды. Если из-за отсутствия своевременного и надлежащего ухода за посудой на ее внутренней поверхности появились белые пятна или следы коррозии, рекомендуем почистить внутреннюю поверхность посуды раствором L.O.C.™ Plus Чистящего средства для металлических поверхностей, втирая его грубой оберточной бумагой или же бумажным кухонным полотенцем.
- **Не режьте продукты прямо в посуде ножом или другим металлическим прибором,** чтобы не поцарапать ее поверхность.
- **Во время приготовления пищи используйте крышку соответствующего размера:** Не используйте слишком маленькую крышку, которая не закрывает полностью приготавливаемую пищу.
- **Готовьте на конфорке того размера, который соответствует размеру посуды:** Диаметр конфорки плиты должен соответствовать диаметру кастрюли или

сковороды. Во время приготовления пищи на газовой плите пламя не должно распространяться за пределы боковых стенок кухонной посуды. Если размер конфорки больше размера посуды, прямое воздействие тепла может привести к повреждению ручек посуды.

- Для достижения наилучших результатов и продления срока эксплуатации Вашей кухонной посуды, по возможности, **готовьте на малом или среднем огне / при низких или средних температурах нагревательных поверхностей,** за исключением, когда Вы кипятите воду: Сильное тепло может повредить Вашу посуду.
- **После жарки мяса:** Вынув мясо, дайте посуде немного остыть. Затем замочите её на некоторое время в горячей воде с раствором неабразивной жидкости для мытья посуды. Рекомендуем использовать DISH DROPS Концентрированную жидкость для мытья посуды. Чтобы удалить пригоревшие остатки мяса и жира, приставшие к поверхности посуды, налейте в пустую кастрюлю/ сковороду воды и какое-то время прокипятите ее.
- **Приготовление пищи с высоким содержанием серы,** например, блюдо из сухофруктов, может привести к точечной коррозии, а соответственно, этого следует избегать.
- **Ручки и ушки:** Фенольные ручки и ушки Посуды iCook из стали выдерживают температуру до 204°C. Чтобы сохранить их в целостности, не рекомендуется готовить пищу в этой посуде в духовке.
- **Не храните в Посуде iCook из стали пищу** и не держите в ней долгое время продукты с кислым вкусом, поскольку это может привести к коррозии ее поверхности.

Хранение

Компания Amway знает о том, что места на кухне очень часто не хватает, и поэтому большинство предметов Посуды iCook из стали можно удобно хранить, ставя одну кастрюлю или сковороду в другую или же подвешивая их за ручку. Если Вы вставляете одну кастрюлю в другую, то просто переворачивайте их крышки и храните их внутри кастрюль (к тому же тогда крышка нужного размера всегда будет у Вас под рукой).

Гарантия на Посуду iCook™ из стали

Гарантия

1. Гарантия

Компания Atway* гарантирует, что Посуда iCook из стали (далее — «Посуда») при условии правильного использования не будет иметь дефектов (как это определено ниже). Изделие считается имеющим дефект, если этот дефект связан с некачественным материалом или неправильным изготовлением, или если этот дефект препятствует использованию или ухудшает результат использования Посуды Покупателем.

2. Исключения

Настоящая Гарантия не распространяется на:

- (а) Посуду, которая использовалась не по назначению или таким образом, который противоречит инструкции по использованию;
- (б) Посуду, которая была повреждена вследствие плохого ухода, в результате случайности, в частности вследствие физического повреждения, а также вследствие сознательного неправильного использования, деформации, небрежного обращения или в результате приготовления пищи при слишком высокой температуре.

3. Права Покупателя

Если установлено, что какой-либо предмет Посуды имеет дефект не вследствие плохого ухода или в результате случайности, в частности, не вследствие физического повреждения, а также не вследствие сознательного неправильного использования, деформации, небрежного обращения или в результате приготовления пищи при слишком высокой температуре, компания Atway может за свой счет устранить выявленный дефект или заменить дефектную Посуду, или же вернуть деньги в полном объеме.

4. Ограничение действия Гарантии

Настоящая Гарантия ограничивается стоимостью Посуды, за исключением случаев ущерба, причиненного вследствие наличия дефекта. Настоящая Гарантия не распространяется на Посуду, в отношении которой осуществлялся самостоятельный ремонт. Если иное не предусмотрено законодательством Российской Федерации, право предъявления претензий Покупателем в отношении Посуды устанавливается настоящей Гарантией. Если иное не предусмотрено законодательством Российской Федерации, НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ ЗАМЕНЯЕТ СОБОЙ ВСЕ ИНЫЕ ГАРАНТИИ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ПРЯМО ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

В той мере, в какой это разрешено законодательством Российской Федерации, компания Atway ограничивает свою ответственность реальным ущербом, который может быть причинен Покупателю вследствие дефекта Посуды. Настоящая Гарантия не ущемляет права Покупателя, установленные законодательством Российской Федерации.

Если иное не предусмотрено законодательством Российской Федерации, никто не имеет права вносить изменения или дополнения в данную Гарантию, отменять любые условия или ограничения этой Гарантии или давать любые отличные или дополнительные гарантии относительно Посуды.

Настоящие Ограничения по гарантии имеют силу на территории Российской Федерации.

За дополнительной информацией обращайтесь к Вашему Независимому Предпринимателю Амвэй или в ООО «Амвэй».

* ООО «Амвэй»
127018 Россия, г. Москва,
ул. Сущевский вал, д. 18.

ГАРАНТИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ТОВАРА СРОКОМ ДЕВЯНОСТО (90) ДНЕЙ

В дополнение к этой Гарантии, Вы как конечный пользователь имеете право пользоваться новой Посудой iCook из стали в течение девяноста (90) дней с даты ее приобретения, чтобы определить, довольны ли Вы ее качеством и хотите ли Вы оставить ее себе. Если в течение девяностодневного (90) срока Вы решите, что ее качество Вас не устраивает, Вы можете вернуть ее тому НПА, у которого Вы ее приобрели. Тогда этот НПА предложит Вам приобрести любую другую продукцию компании Atway или же возместит Вам стоимость покупки в полном размере.

© 2009 ООО «Амвэй»







 **iCOOK™**
Готовим на здоровье



202368RU

© 2009 ООО «Амвэй»

