

Читање и проналажење важних информација у упутствима за коришћење проивода за свакодневну употребу

Кување у експрес лонцу



Кување у експрес лонцу штеди време, новац и електричну енергију. Олакшава и убрзава припрему хране, а чува укус, мирис и хранљиве вредности намирница које се кувају. Још су наше маме и баке спремале традиционалне гулаше и паприкаше у њему, а данас их користе и врхунски кувари!

Кување у експрес лонцу је боље, брже и здравије. Експрес лонац доноси једноставну и брзу припрему укусних и хранљивих јела.

У поређењу са традиционалним кувањем, спорим кувањем, чак и кувањем на пари, кување у експрес лонцу чува највећу количину хранљивих материја из намирница. Верује се да је разлог томе скраћено време термичке обраде услед високог притиска.

#### ПРЕДНОСТИ КУВАЊА У ЕКСПРЕС ЛОНЦУ

Штеди време

Штеди новац

Смањује ангажовање

Чува хранљивост намирница

Ствара здраве навике

Штеди време

Кување у експрес лонцу одвија се под повишеним притиском. Услед њега вода кључа на 120°Ц уместо на уобичајених 100°Ц.

Што је температура виша, време кувања се вишеструко скраћује, тако да ћете поједине намирнице кувати чак и 70% брже, а у просеку 30-50% брже.

Штеди новац

Једном када експрес лонац достигне жељени притисак остатак кувања одвија се на сниженој температури. Не само да штедите електричну енергију краћим кувањем, већ и оно мање ангажује Ваш шпорет.

Смањује ангажовање

Највише времена у кухињи изгуби се сталним обигравањем око шпорета – контролом, мешањем, пажњом да не загори, да не искипи, да не направи неред...

Са експрес лонцем нема тога! Једноставно убаците све намирнице у њега, подесите га и не размишљате до краја кувања.

Чува хранљивост намирница

Кување у експрес лонцу чува витамине и минерале веома значајне за правилно функционисање организма. Ваши оброци нису само брзо припремљени већ су и изузетно здрави и укусни, а нема ништа здравије од куване хране.

Ови оброци садрже кувано поврће и месо са обиљем минерала, витамина, здравих масти и протеина. Кувана јела и барено поврће благотворно делују на варење тако да нема осећаја тешкоће у стомаку.

Куваним јелима уносимо и течности тако да су чорбаста јела из експрес лонца савршено решење током целе године.

Ствара здраве навике

Често једемо брзу храну с ногу, губимо навику да заједно једемо кувана јела и породица није на окупу. Брза храна је калорична и мами нас да је конзумирамо у великим количинама.

Кувана јела једу се са уживањем, спорије, самим тим се и заситимо мањом порцијом, а притом уживамо у укусном јелу у кругу породице.

Занимљивост: За кување у експрес лонцу потребно је мање воде.

Иако је многим експрес лонац везан за идеју водене паре која просто “избија” из вентила, за кување у експрес лонцу заправо је потребно много мање воде. Скраћивањем времена кувања већа количина воде се задржава у лонцу. Због тога је важно пратити смернице за кување како би Ваша јела била довољно густа.

Увек пратите упутство за употребу свог модела експрес лонца. Поједине техничке карактеристике, као што је ниво високог и ниског притиска или минимална количина воде итд, разликоваће се и између модела истог произвођача, што може утицати на време кувања, редослед радњи и сл.

#### КОЛИЧИНА ВОДЕ ЗА КУВАЊЕ У ЕКСПРЕС ЛОНЦУ

Постоји минимална и максимална количина течности и намирница коју морате испоштовати, и обично зависи од модела односно запремине експрес лонца.

Минимална количина воде за кување у експрес лонцу износи 1/4 литра.

Мање од тога и може доћи до ризика да сва вода испари и настане оштећење експрес лонца. И поред тога треба обратити пажњу на табелу јер поједине намирнице захтевају и већу количину воде.

Максимална количина намирница у експрес лонцу (вода + састојци) је 2/3 запремине.

Поједине намирнице попут пасуља, пиринча, грашка, житарица и сл., које упијају велику количину воде, не смеју се кувати у количини већој од 1/2 запремине.

#### ПРАВИЛНО ПОСТАВЉАЊЕ ПОКЛОПЦА ЗА КУВАЊЕ У ЕКСПРЕС ЛОНЦУ

Код већине модела на поклопцу и дршки посуде постоје ознаке у облику тачке или стрелице које када се поклопе, поклопац је у правилном положају за затварање. Тада је потребно само заротирати га (спојити горњу и доњу ручку) док не кликне и закључа се.

Претходно се треба уверити да је гума поклопца правилно постављена са унутрашње стране тако да спречи излаз паре.

Пре него што поставите посуду на ринглу, потребно је да окренете радни вентил на позицију за кување. Већина модела имаће једну или две позиције за кување, позицију за испуштање паре и нулту позицију.

На нултој позицији не долази до стварања притиска и можете користити експрес лонац као обичну посуду за кување. Нулта позиција је такође једина на којој је дозвољено скидање поклопца, и то само уколико индикатор (сензор притиска) показује да притисак није повећан.

Позиција за кување И (60 кПа) је намењена за пиринач, пасту, рибу и осетљивије намирнице. Позиција ИИ (100 кПа) је намењена за месо, махунарке и захтевније намирнице. Уколико модел експрес лонца има само једну позицију за кување, обично се ради о позицији И.

Позиција за испуштање паре користи се након кувања за осетљивије намирнице које се морају одмах извадити из воде. Генерално, препоручује се да се након кувања експрес лонац увек остави да се охлади довољно да притисак сâм спадне.

Позиција за испуштање паре може убрзати овај процес али испушта велику количину паре одједном и морате бити опрезни на коју страну је окренут вентил како не бисте опарили руке или лице. Већина модела пару испушта на горе али поједини и напред.

Док је у току кување у експрес лонцу, поклопац се не скида! Све намирнице додају се истовремено и притисак се испушта тек на крају кувања.

Могуће је на самом почетку искористити посуду да пропржите лук или запечете месо пре него што додате остале састојке и воду, и након кувања додати зачине, запршку и још мало докувати без поклопца да се сви укуси боље сједине, али то зависи од рецепта и не рачуна се у кување под притиском.

## ОТПУШТАЊЕ ПРИТИСКА И СКИДАЊЕ ПОКЛОПЦА

Редослед радњи за отварање експрес лонца је следећи:

Уклањање са рингле

Отпуштање притиска унутар лонца

Чекање да се капица сензора спусти

Окретање вентила на нулту позицију

Скидање поклопца

Најједноставнији и најсигурнији начин за отпуштање притиска у експрес лонцу је да га скинете са рингле и просто оставите да се охлади. Овај процес можете убрзати тако што ћете експрес лонац

ставити под млаз хладне воде (тако да не улази у вентил). Хлађењем долази до кондензације паре и притисак се природно смањује.

Алтернатива је да вентил померите на позицију за испуштање паре. Овај начин, као што смо поменули, препоручује се за намирнице које не би требало да дуго стоје у води. Такође се испушта и већа количина паре па морате то чинити опрезно!

Када се притисак довољно спусти капица сензора ће упасти и то је сигнал да можете скинути поклопац. Тек када се капица сензора спусти можете окренути вентил на нулту позицију и отворити експрес лонац!

Поклопац ослобађате тако што притиснете дугме за откључавање и заротирате поклопац у супротном смеру у односу на затварање. Поклопац увек отварате од себе! Могуће је да је у експрес лонцу остала мања количина паре или кондензоване воде на поклопцу.

Када је поклопац скинут, можете зачинити јело, послужити га или пресути у друге посуде за одлагање или касније послужење. Јело можете оставити и у експрес лонцу до послужења али препоручљиво је што пре опрати посуду и поклопац јер ћете му тако значајно продужити радни век.

Време кувања у експрес посуђу може зависити од бројних фактора – количине и величине намирница (мањи комади меса или кромпира ће се брже кувати од већих, рецимо), њихове свежине, комбинације, количине воде, личног укуса, старости модела експрес лонца итд.

Питања: Које су предности кувања у експрес лонцу?

Да ли овај начин кувања чува хранљиву вредност намирница?

Како ћете избећи да се опечете воденом паром која се налази у лонцу под великим притиском за време кувања хране?