



## Wstawka do gotowania na parze 89060 Ø18-20-24 cm

- Wkładka pasuje do garnków o średnicy 18, 20 i 24cm. Jest uniwersalna - można jej używać nie tylko do garnków VINZER.
- Pasująca pokrywka – 24cm.



### WYKONANIE:

Stal nierdzewna FERRINOX®18/10 to wysokiej jakości stal nierdzewna opatentowana przez VINZER. 18/10 oznacza stosunek chromu (18%) do niklu (10%) i nadaje jej wiele zalet: wysokie właściwości antyadhezyjne, trwałość, zgodność z normami higieniczno-toksykologicznymi, a także estetyczny wygląd produktu. Stal FERRINOX®18/10 jest odporna na alkalia oraz kwasy, nie zmienia smaku ani koloru żywności. Jest nie mniej porowata niż żeliwo, przez co zrobione z niej naczynia kuchenne oraz akcesoria VINZER mogą służyć przez wiele lat. Stal ta jest odporna na deformację oraz zachowuje swoją funkcjonalność i atrakcyjność przez lata aktywnego użytkowania."

### GOTOWANIE NA PARZE:

Ten sposób przyrządzania potraw jest w Polsce coraz bardziej popularny. Przygotowane tak potrawy są najwyższej jakości pod względem zawartości witamin i minerałów. Dlaczego? Bo gotowanie na parze w znaczący sposób zwiększa ilość zdrowych składników, które pozostają w posiłku. Podobnie minerały i witaminy zostają zachowane w znacznie większym stopniu niż podczas tradycyjnego gotowania. Nie można też zapominać, że posiłki gotowane na parze nie wymagają używania tłuszczu. Wszystkie składniki gotowanych na parze potraw zachowują swój naturalny aromat, a ich smak jest o wiele bardziej intensywny niż podczas gotowania w wodzie. Ponadto składniki są sprężyste, jędrne, nie wchłaniają zbyt dużo wody i nie wysychają. Wszystko to sprawia, że zachowują naturalny kolor i świetnie się prezentują na talerzu.

Na parze można gotować praktycznie wszystko – mięsa, ryż, wszystkie warzywa (nawet liściaste), np. szpinak. Dzięki parze bardzo zyskują na smaku ziemniaki posypane ziołami, brokuły i kalafior. Nie polecamy pomidorów. Na pewno ten sposób przygotowania jedzenia najlepiej sprawdza się w przypadku warzyw, białego delikatnego mięsa, ryb i owoców morza.

### JAK GOTOWAĆ NA PARZE?

Gotować na parze możemy na zwykłej kuchence w garnku zawierającym niewielką ilość wody (2-5cm) podgrzewanej do temperatury wrzenia. Składniki umieszczamy we wkładce, którą przykrywamy pokrywką i wstawiamy na garnek. Garnek (wkładka) powinien być szczelnie przykryty pokrywką! Gorąca para wypełnia cały garnek, dzięki czemu żywność gotuje się bardzo szybko.

Warzywa tak jak inne potrawy gotowane na parze będą miały głębszy smak, gdy do wody dodasz ziół lub kawałek kostki bulionowej. Gotowanie na parze jest zalecane dla wszelkich ryb. Zamiast wody używamy w tym przypadku bulionu lub wina do których dodajemy aromatycznych ziół. Wilgotne środowisko gotowania sprawia, że ryba jest bardzo soczysta.

### Praktyczne porady:

- Produkty układaj na wkładce do gotowania na parze tak, by nie stykały się z wodą.
- Staraj się, by produkty na wkładce były rozłożone równomiernie, cienką warstwą.
- Pokrywka ma być dobrze dopasowana, by para nie uciekała.
- Wkładkę z produktami wkładasz do garnka, gdy woda zacznie wrzeć i dopiero od tego momentu liczysz czas gotowania.
- Woda nie powinna gotować się zbyt gwałtownie, ma tylko delikatnie bulgotać. Musisz pilnować, by się nie wygotowała, ale jeśli trzeba, dolej wrzątek (by nie obniżyć temperatury). Najlepiej w trakcie gotowania nie zaglądać często do wnętrza (zdejmować pokrywę) gdyż powoduje to utratę zgromadzonego ciepła.

**Życzymy przyjemnego, zdrowego i smacznego gotowania!**

PRZYBLIŻONY CZAS GOTOWANIA POTRAW:

<b>MIĘSO - DRÓB</b>		<b>WARZYWA - OWOCE</b>	
Potrawa	Czas gotowania (min)	Potrawa	Czas gotowania (min)
Filet z indyka	25min	Kraczochy	45min
Filety wieprzowe	40min	Banany	10min
Parówki	5 - 8min	Jabłka	15min
Piers z kurczaka (bez kości )	15min – 17min	Gruszki	20min
Plastry jagnięciny	15min	Szparagi	17min
Udka z kurczaka	36min	Brokuły	15-20min
<b>RYBY - SKORUPIAKI</b>		Seler	25min
Potrawa	Czas gotowania (min)	Grzyby	15min
Filety rybne	10min (świeża)	Kalafior	20min
	20min (mrożona)	Kapusta (czerwona lub biała)	25min
		Cukienie	15min
Krewetki	5min	Szpinak	13min - 15min
Małże	15 - 20min	Fasolka zielona	25min - 30 min
Przeźrebki	5min	Małe marchewki	15min
Ryba w całości	25min	Kolba kukurydzy	40min
Steki rybne	15min	Młody zielony groszek	15min
<b>RYŻ - MAKARON</b>		Pory	30min
Potrawa	Czas gotowania (min)	Papryka	15min
Ryż biały długoziarnisty	30-35min	Zielony groszek	20min
Ryż basmati	30-35min	Ziemniaki	30min
Makaron (spagetti)	23-25min		
Kasza kuskus	25min		