

Tabla de tiempos de cocción para la Tapa Súper-Vapor EasyQuick

PESCADO

Filete de salmón/rodaja de salmón	7 min
Rollitos de pescado	2-5* min
Brochetas de pescado	2-5* min
Ragú de pescado	8 min
Estofado de pescado con patatas	14 min
Filete de pescado relleno	5 min
Gambas	4 min
Filete gourmet	7 min
Mejillones (con cáscara)	7 min
Dorada/trucha/tilapia	7-10* min



CARNE

Muslo de pollo	30 min
Ragú de pollo	10 min
Salsa para carne picada	8 min
Rollos de carne picada y col	10 min
Rollitos de ave	8 min
Albóndigas en salsa	5 min
Pastel de carne	10-15 min
Hojas de vid rellenas	5-10 min

Consejo: lo mejor es utilizar la cocción rápida para la carne y los guisos que necesitan tiempos de cocción más largos (más de 30 minutos) con la Tapa Rápida (Secuquick Softline).

Estos valores son valores medios y pueden variar en función de la cantidad, el tamaño de las piezas, el nivel de maduración, el tipo y la temporada. Al cocer al vapor con la Softiera, añadir en las ollas de 20 cm un máx. de 120 ml y, en ollas de 24 cm, un máx. de 150 ml de líquido.



Tabla de tiempos de cocción para la Tapa Súper-Vapor EasyQuick



VERDURAS

Verduras rellenas pequeñas (p. ej., setas)	3-4* min
Verduras rellenas grandes (p. ej., calabacines)	5 min
Alcachofas rellenas	15 min
Brochetas de verduras	3 min
Estofado de patatas	10 min
Minestrone / sopa de verduras	8 min
Judías verdes, trozos del tamaño de un bocado	30 min
Judías verdes (cong.)	10 min
Tiras de col (aprox. 1 cm)	15 min
Coles de Bruselas (frescas)	20 min
Coles de Bruselas (cong.)	8 min
Hinojo, a la mitad	15 min
Fenchel, halbiert	15 Min

Consejo: prepara las verduras que necesitan tiempos de cocción cortos y medios, como las zanahorias, el brócoli o verduras de temporada variadas con la tapa normal de AMC. Teniendo en cuenta todos los factores, este es el método de cocción más adecuado. Te recomendamos que prepares las

PASTAS

Albóndigas de pan	8 min
Pasta al vapor	15 min
Pastas frescas (refrigeradas) spätzle, ñoquis, pasta	La mitad del tiempo de cocción que se indica en el paquete.
Pastas rellenas (refrigeradas) pequeña (p. ej., tortellini, ravioli) grande (p. ej., pelmeni, ravioli, wantán, manti)	5 min



LEGUMBRES

Lentejas (rojas)	6 min
------------------	-------

Consejo: El resto de las legumbres, como las judías, los garbanzos o las lentejas (marrones) se harán en un abrir y cerrar de ojos con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) en la zona Turbo y un tiempo de cocción de entre 5 y 8 minutos.

Estos valores son valores medios y pueden variar en función de la cantidad, el tamaño de las piezas, el nivel de maduración, el tipo y la temporada. Al cocer al vapor con la Softiera, añadir en las ollas de 20 cm un máx. de 120 ml y, en ollas de 24 cm, un máx. de 150 ml de líquido.
* El tiempo de cocción depende del grosor.

