

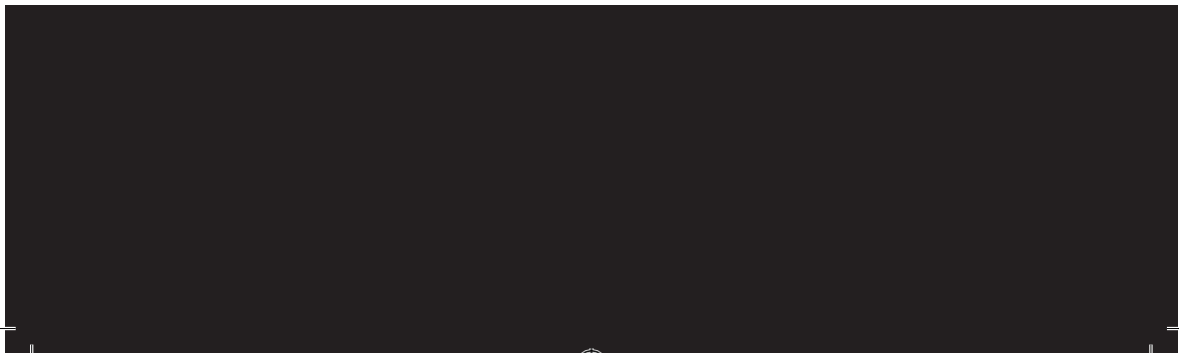
# GASTRONOMA

18310009

Cyrkulator Sous Vide .....

2

[www.adexi.eu](http://www.adexi.eu)



## WPROWADZENIE

Aby jak najlepiej wykorzystać nowy cyrkulator sous vide, przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Należy zwrócić szczególną uwagę na środki ostrożności. Zalecamy również zachowanie instrukcji do wykorzystania w przyszłości.

## OGÓLNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, wyłącznie jeśli są one nadzorowane lub otrzymały instrukcje dotyczące korzystania z urządzenia w bezpieczny sposób i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Nigdy nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru. Należy pilnować dzieci przebywających w pobliżu urządzenia, gdy jest ono używane. Urządzenie nie jest zabawką.
- Nieprawidłowe użytkowanie urządzenia może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.
- Używaj wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia lub uszkodzenia wynikające z niewłaściwego użytkowania lub obsługi (patrz również Warunki gwarancji).
- Wyłącznie do użytku domowego. Nie do użytku zewnętrznego ani komercyjnego.
- Usuń wszystkie materiały opakowaniowe i transportowe z wnętrza i na zewnątrz urządzenia.
- Sprawdź, czy urządzenie nie ma widocznych uszkodzeń i czy nie brakuje żadnych części.
- Nie używaj z innymi przewodami niż dostarczony.
- Sprawdź, czy nie ma możliwości pociągnięcia lub potknięcia się o przewód lub przedłużacz.
- Urządzenie nie może być używane razem z wyłącznikiem czasowym lub oddzielnym systemem zdalnego sterowania.
- Wyłącz urządzenie i wyjmij wtyczkę z gniazdka podczas czyszczenia lub gdy nie jest używane.
- Podczas wyjmowania wtyczki z gniazdka należy unikać ciągnięcia za przewód. Zamiast tego należy przytrzymać za wtyczkę.
- Przewód i urządzenie należy trzymać z dala od źródeł ciepła, gorących

## WI

przedmiotów i otwartego ognia.

- Upewnij się, że przewód jest całkowicie rozciągnięty.
- Przewód nie może być skręcony ani owinięty wokół urządzenia.
- Regularnie sprawdzaj, czy przewód lub wtyczka nie są uszkodzone i nie używaj urządzenia, jeśli jest uszkodzone lub jeśli został upuszczony na podłogę, zanurzony w wodzie lub uszkodzony w jakikolwiek inny sposób.
- Jeśli urządzenie, przewód lub wtyczka zostały uszkodzone, należy zlecić sprawdzenie i ewentualną naprawę urządzenia autoryzowanemu serwisowi.
- Podłączać wyłącznie do napięcia 230 V, 50 Hz. Gwarancja nie obowiązuje, jeśli urządzenie było podłączone do niewłaściwego napięcia.
- Nigdy nie próbuj naprawiać urządzenia samodzielnie. W celu dokonania naprawy gwarancyjnej należy skontaktować się ze sklepem, w którym urządzenie zostało zakupione.
- Nieautoryzowane naprawy lub modyfikacje spowodują utratę gwarancji.
- Uwaga! Niektóre części tego urządzenia mogą stać się bardzo gorące i spowodować oparzenia. Szczególną uwagę należy zwrócić na dzieci i osoby szczególnie narażone.
- Urządzenie i jego przewód należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci w wieku poniżej 8 lat.

## SPECJALNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Garnek używaną z urządzeniem należy umieścić na suchej, równej, twardej i odpornej na ciepło powierzchni, z dala od krawędzi. Nie wolno jej umieszczać na płycie grzejnej.
- Urządzenie należy zawsze umieszczać w bezpiecznej odległości od łatwopalnych przedmiotów, takich jak zasłony, obrusy itp.
- Urządzenia nie wolno umieszczać ani przechowywać w pobliżu innych źródeł ciepła.
- Nie zakrywaj.
- Podczas użytkowania powierzchnie stają się bardzo gorące. Nie należy dotykać gorących powierzchni ze względu na niebezpieczeństwo poparzenia.
- Nie należy przenosić urządzenia, gdy jest używane.
- Należy pamiętać, że urządzenie pozostanie gorące przez pewien czas po wyłączeniu. Przed przechowywaniem należy zawsze odczekać, aż urządzenie całkowicie ostygnie.
- Żywność pakowaną próżniowo należy umieszczać wyłącznie w wodzie w garnku. Nie próbuj gotować nieopakowanej żywności! Dotyczy to również



## WI

gotowania lub podgrzewania zup i innych płynnych potraw!

- W wodzie można umieszczać wyłącznie dyszę i przewód cyrkulacyjny urządzenia wykonane ze stali nierdzewnej. Pozostałych części urządzenia nie wolno narażać na działanie wody ani rozprysków.
- Poziom wody musi zawsze znajdować się pomiędzy oznaczeniami MIN i MAX na rurze cyrkulacyjnej.
- Urządzenia nie wolno włączać, dopóki rura nie znajdzie się w wodzie!

**UWAGA! Jeśli urządzenie przypadkowo wpadnie do miski z wodą, należy odłączyć je od zasilania przed wyjęciem z wody!**

## O GOTOWANIU SOUS VIDE

Sous vide od dawna jest popularną metodą gotowania wśród profesjonalnych szefów kuchni.

"Sous vide" to po francusku "pod próżnią". Opisuje metodę gotowania, w której żywność jest umieszczana w szczelnych workach próżniowych i gotowana w kąpeli wodnej. Żywność jest gotowana w stałej niskiej temperaturze przez długi czas, aby była soczysta i aromatyczna. Po szczelnym zamknięciu żywność w opakowaniu próżniowym, gotuje się we własnych sokach wraz z dodanymi marynatami lub przyprawami. Witaminy, minerały i soki zostają zachowane, a smak żywności zostaje wzmocniony. Dzięki temu żywność jest zdrowsza, bardziej soczysta i aromatyczna. Ponieważ mięso gotowane metodą sous vide jest delikatniejsze, możliwe jest użycie tańszych kawałków, takich jak filet z karkówki, golonka i łopatka, które często są smaczniejsze niż droższe kawałki.

Ponieważ gotowanie sous vide wymaga, aby żywność była pakowana próżniowo pojedynczo, kilka produktów może być gotowanych w tym samym czasie, o ile ich temperatura gotowania jest taka sama.

W przypadku sous vide trudno jest rozgotować jedzenie, ale jego struktura może się nieznacznie zmienić podczas gotowania. Jedzenie można przygotować z dużym wyprzedzeniem przed podaniem, dzięki czemu sous vide jest idealne, gdy masz gości.

### Temperatury

Urządzenie można ustawić na maksymalną temperaturę 90°C. Różne temperatury są wymagane dla różnych potraw i różnych stopni wysmażenia. Temperatury i czasy sous vide można sprawdzić w tabeli w dalszej części niniejszej instrukcji.

### Czas gotowania

Czas gotowania nie zależy od wagi potrawy, ale od jej grubości. Temperatury i



## WI

czasy sous vide można sprawdzić w tabeli w dalszej części instrukcji.

### **Żywność do gotowania sous vide**

Mięso jest szczególnie odpowiednie do gotowania sous vide, ponieważ czyni je bardziej delikatnym, soczystym i aromatycznym, ale warzywa i ryby również mogą być gotowane w ten sposób.

Zalecamy gotowanie metodą sous vide następujących potraw:

- Wołowina, cielęcina, jagnięcina, wieprzowina i dziczyzna
- Kurczak, indyk i kaczka
- Chude i tłuste ryby, ogony homarów i kotlety.
- Warzywa korzeniowe, takie jak ziemniaki, marchew, pasternak, buraki i rzepa.
- Chrupiące warzywa, takie jak groszek, szparagi, kukurydza, brokuły, kalafior, winorośl, cebula i kabaczek.
- Twarde owoce, takie jak jabłka i gruszki
- Owoce miękkie, takie jak mango, śliwki, morele, brzoskwinie, nektarynki, papaja i truskawki.

### **GOTOWANIE SOUS VIDE KROK PO KROKU**

#### **1. Przyprawa**

Przed zamknięciem worka próżniowego można zamarynować żywność lub dodać do niej przyprawy, zioła, masło lub olej.

#### **2. Uszczelnianie próżniowe**

Żywność musi być zamknięta próżniowo w worku, aby usunąć powietrze i wilgoć. Dzięki temu żywność zachowuje swój naturalny smak i wartości odżywcze. Zamknięcie próżniowe pomaga również otworzyć pory mięsa, drobiu, ryb i skorupiaków, dzięki czemu marynata i przyprawy są lepiej wchłaniane, a żywność jest bardziej aromatyczna.

Tlen i wilgoć w otaczającym powietrzu zmniejszają smak, zawartość odżywczą i strukturę żywności, dlatego ważne jest, aby używać wysokiej jakości zgrzewarki próżniowej do usuwania powietrza i wilgoci przed zamknięciem worka, aby zapewnić optymalne pakowanie próżniowe żywności.

## WI

### 3. Gotowanie

Gdy woda w garnku osiągnie wymaganą temperaturę, worki próżniowe zawierające żywność należy delikatnie umieścić w wodzie. Upewnij się, że worki znajdują się całkowicie pod wodą, a woda może krążyć wokół worków, dzięki czemu żywność gotuje się równomiernie.

### 4. Przyrumienienie

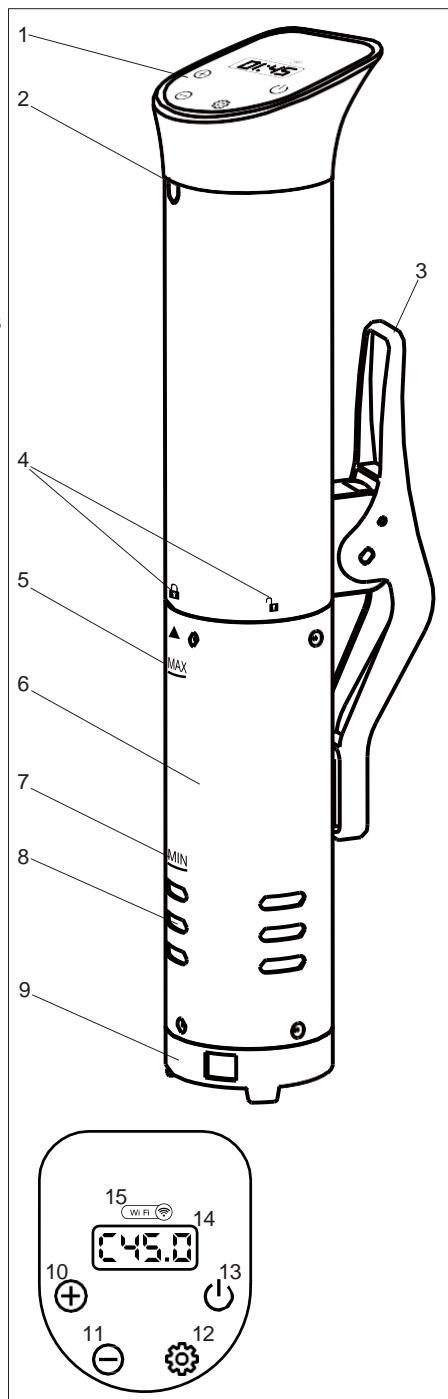
Podczas gotowania żywności metodą sous vide może być konieczne przyrumienienie mięsa, w szczególności na patelni lub grillu, aby poprawić jego wygląd i smak. Należy wyjąć żywność z torebki i szybko przyrumienić ją na bardzo gorącej patelni lub ruszcie do grillowania. Spowoduje to karmelizację tłuszczu i białek oraz wzmocni smak.

### PRZYGOTOWYWANIE ŻYWNOSCI

- Żywność do gotowania sous vide musi być absolutnie świeża.
- Przed gotowaniem należy sprawdzić, czy mięso, drób, ryby i skorupiaki były prawidłowo przechowywane w temperaturze poniżej 5°C.
- Używaj tylko nowych i czystych worków próżniowych.
- Świeże i gotowane produkty należy przechowywać oddzielnie.
- Przed rozpoczęciem pracy z żywnością należy dokładnie umyć ręce i miejsce pracy.
- Grubość żywności musi być zgodna z tabelą temperatur i czasów sous vide.

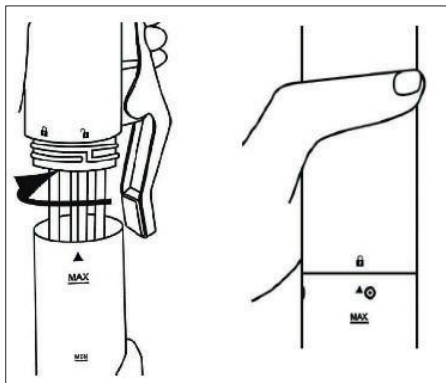
### GŁÓWNE KOMPONENTY

1. Panel sterowania
2. Lampka kontrolna



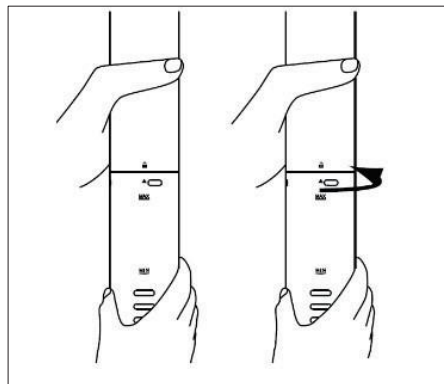
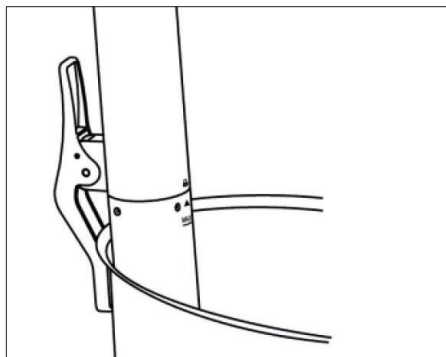
## WI

3. Klip
4. Symbole (zablokowane/odblokowane)
5. Znak MAX
6. Rura cyrkulacyjna
7. Znak MIN
8. Otwory wlotu wody
9. Podstawa
10. Przycisk "+"
11. Przycisk "-"
12. Przycisk SET
13. Przycisk POWER (wł./wył.)
14. Wyświetlacz (temperatura/godzina)
15. Kontrolka WiFi



## UŻYCIE

- Wybierz odpowiedni garnek do tego zadania. Musi on być w stanie pomieścić 6-15 litrów wody.
- Napełnij garnek letnią lub gorącą wodą. Woda nie może być gorętsza niż temperatura gotowania.
- Otwórz zacisk (3) i przymocuj urządzenie do boku szalki.



## WI

### PRZYGOTOWANIE

1. Przytrzymaj górną część urządzenia jedną ręką.
2. Włóż przewód cyrkulacyjny (6) na element grzejny, ustawiając znak MAX jako pierwszy. Strzałka na przewodzie cyrkulacyjnym musi pokrywać się z symbolem odblokowanej kłódki (4).

Upewnij się, że przewód cyrkulacyjny nie dotyka śmigła urządzenia, ponieważ może to spowodować jego wygięcie.

3. Obróć przewód cyrkulacyjny tak, aby strzałka na nim znalazła się w jednej linii z symbolem zamkniętej kłódki (4).
4. Przewód cyrkulacyjny można zdjąć, wykonując powyższą procedurę w odwrotnej kolejności.

- Poziom wody musi znajdować się pomiędzy MIN (7) i MAX (5) na rurze cyrkulacyjnej. Należy pamiętać, że poziom wody podnosi się po dodaniu żywności do patelni.
- Ostrożnie ułóż zapakowaną próżniowo żywność w garnku za pomocą szczypic. Woda musi mieć możliwość cyrkulacji wokół worków próżniowych.
- Podłącz urządzenie. Lampka kontrolna (2) i zaświeci się kontrolka przycisku POWER (13), a urządzenie przejdzie w tryb gotowości.
- Naciśnij przycisk POWER (13), aby włączyć urządzenie. Po każdym naciśnięciu przycisku rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Naciśnij przycisk "+" (10) lub "-" (11), aby wybrać jednostkę temperatury pomiędzy C i F.
- Naciśnij przycisk "Set" (12) za pierwszym razem, aby ustawić jednostkę temperatury.
- Naciśnij dwukrotnie przycisk "Set" (12), aby ustawić temperaturę gotowania.
- Naciśnij przycisk "+" (10) lub "-" (11), aby ustawić temperaturę widoczną na wyświetlaczu (14).
- Naciśnij przycisk "Set" (12) po raz trzeci i czwarty, aby ustawić czas gotowania.
- Naciśnij przycisk "+" (10) lub "-" (11), aby ustawić odpowiednio cyfrę godziny i cyfrę minut czasu gotowania.
- Po naciśnięciu przycisku "Power" (13) urządzenie zacznie podgrzewać i cyrkulować wodę w misce. Wyświetlacz (14) pokazuje aktualną temperaturę.
- Po osiągnięciu ustawionej temperatury rozlegną się dwa sygnały dźwiękowe,



## WI

kontrolka (2) zacznie migać i rozpocznie się odliczanie ustawionego czasu gotowania.

Wyświetlacz zmienia się pomiędzy wyświetlaniem temperatury i pozostałego czasu gotowania co 5 sekund.

- Po upływie ustawionego czasu gotowania rozlegną się 3 sygnały dźwiękowe, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat "End" (Koniec). Urządzenie automatycznie przejdzie w tryb gotowości.
- Wyjąć worki próżniowe z wody za pomocą szczypiec.
- Poczekać, aż urządzenie ostygnie.

### Uwaga

Proces gotowania można zawsze zatrzymać, naciskając i przytrzymując przycisk zasilania (13) przez 3 sekundy.

Przed rozpoczęciem gotowania upewnij się, że torebki są całkowicie zamknięte.

Upewnij się, że torebki są nadal całkowicie zamknięte po zakończeniu gotowania.

Jeśli żywność ma zostać skonsumowana w ciągu kilku godzin, może być przechowywana w garnku przez krótki czas bez niszczenia struktury.

Jeśli żywność ma być przechowywana w lodówce do późniejszego wykorzystania, należy natychmiast umieścić torebki w wodzie z lodem, aby szybko obniżyć temperaturę żywności.

### Kod ostrzeżenia o błędzie

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu EE1, poziom wody w misce jest zbyt niski. Dodaj więcej wody.

## FUNKCJA WIFI

### Połączenie WIFI

Wskazówki:

1. W przypadku korzystania z routera z dwoma częstotliwościami należy ustawić oddzielny identyfikator SSID i hasło dla kanału częstotliwości 2,4 GHz.
2. Ponieważ moduł WIFI sous vide jest zaprojektowany tylko dla kanału częstotliwości 2,4 GHz, WIFI telefonu komórkowego musi łączyć się z SSID kanału częstotliwości 2,4 GHz na routerze

### Konfiguracja trybu WIFI :

1. Pobierz aplikację WIFI na swój telefon komórkowy.

## WI

2. Naciśnij ikonę aplikacji na telefonie komórkowym, aby przejść do strony ekranu logowania. Po wyświetleniu monitu o wprowadzenie numeru telefonu komórkowego/nazwy użytkownika naciśnij przycisk "Zarejestruj", aby zarejestrować konto użytkownika. Po wyświetleniu monitu na telefonie komórkowym wprowadź numer telefonu komórkowego i ustaw hasło, aby zakończyć rejestrację konta użytkownika.
3. Zaloguj się na swoje konto użytkownika. Na ekranie głównym kliknij ikonę "Start", aby rozpocząć łączenie telefonu komórkowego z cyrkulatorem sous vide.
4. Na następnej stronie ekranu telefonu komórkowego kliknij "+" w prawym górnym rogu, aby wyświetlić okno dialogowe konfiguracji połączenia. Zgodnie z monitem wprowadź nazwę SSID kanału częstotliwości WIFI 2,4 GHz i hasło WIFI.
5. Podłącz sous vide, a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk "Set" (12) na sous vide, aby aktywować tryb WIFI urządzenia. Usłyszysz 3 sygnały dźwiękowe, a wskaźnik WIFI zacznie szybko migać. Następnie kliknij przycisk "Next step" na telefonie komórkowym, aby rozpocząć łączenie cyrkulatora sous vide z telefonem komórkowym.

Uwaga: Podczas aktywacji trybu WIFI cyrkulatora sous vide nie należy naciskać żadnego innego przycisku poza "przyciskiem ustawień". Konfiguracja nie powiedzie się, jeśli identyfikator SSID aplikacji nie wyświetla aktualnie podłączonej nazwy WIFI kanału częstotliwości 2,4 GHz.

6. Po pomyślnym skonfigurowaniu połączenia cyrkulatora sous vide z telefonem komórkowym, na telefonie komórkowym zostanie wyświetlony komunikat "konfiguracja zakończona". Kontrolka WIFI na cyrkulatorze sous vide zacznie świecić stabilnie.

Uwaga: Jeśli konfiguracja nie powiedzie się w celu połączenia cyrkulatora sous vide z telefonem komórkowym, na telefonie komórkowym zostanie wyświetlony komunikat "konfiguracja nie powiodła się". Należy wówczas kliknąć przycisk "Anuluj" i powtórzyć czynności opisane w krokach 4 i 5 powyżej.

7. Po pomyślnym skonfigurowaniu połączenia cyrkulatora sous vide z telefonem komórkowym, można korzystać z aplikacji i obsługiwać gotowanie na telefonie komórkowym. W aplikacji znajduje się wiele zaprogramowanych przepisów kulinarnych dla niektórych popularnych potraw. Możesz wybrać opcję "Auto cook", aby korzystać z zaprogramowanych przepisów kulinarnych lub wybrać opcję "DIY", aby ustawić temperaturę i czas gotowania na telefonie komórkowym.

**APP**

Aplikację można pobrać, skanując poniższy kod QR lub wyszukując "CTO sous vide" w sklepie Google Play lub Appstore.

**CZYSZCZENIE**

Podczas czyszczenia urządzenia należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Przed czyszczeniem i odłożeniem urządzenia należy odłączyć je od zasilania i pozostawić do ostygnięcia.
- Wylej wodę z garnka. Wytrzyj go ściereczką do naczyń.
- Nie zanurzaj urządzenia, przewodu ani wtyczki w wodzie i upewnij się, że woda nie dostanie się do urządzenia.
- Wytrzyj zewnętrzną część urządzenia dobrze wyciśniętą ściereczką i osusz suchą, miękką ściereczką.

**ODKAMIENIANIE**

W zależności od twardości wody i częstotliwości korzystania z urządzenia może ono wymagać odkamieniania raz w miesiącu lub częściej. Zamontuj urządzenie w garnku, tak jak w przypadku zwykłego gotowania.

- Przygotuj roztwór składający się z 1 części zwykłego octu i 2 części wody. Roztwór musi sięgać prawie do oznaczenia MAX (5) na przewodzie cyrkulacyjnym (6).
- Ustaw temperaturę na 80°C.
- Po osiągnięciu ustawionej temperatury urządzenie pozostanie włączone przez godzinę. Wyłącz urządzenie i pozwól mu ostygnąć.
- Przepłukaj przewód cyrkulacyjny pod bieżącą wodą i dokładnie wysusz przed odłożeniem urządzenia.

## INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI I RECYKLINGU TEGO PRODUKTU

Należy pamiętać, że ten produkt Adexi jest oznaczony tym symbolem:



Oznacza to, że tego produktu nie wolno wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ponieważ odpady elektryczne i elektroniczne muszą być utylizowane oddzielnie.

Zgodnie z dyrektywą WEEE każde państwo członkowskie musi zapewnić prawidłową zbiórkę, odzysk, przetwarzanie i recykling odpadów elektrycznych i elektronicznych. Prywatne gospodarstwa domowe w UE mogą bezpłatnie oddawać zużyty sprzęt do specjalnych stacji recyklingu. W niektórych państwach członkowskich zużyte urządzenia można zwrócić do sprzedawcy, u którego zostały zakupione, pod warunkiem zakupu nowych produktów. Aby uzyskać więcej informacji na temat postępowania ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym, należy skontaktować się ze sprzedawcą, dystrybutorem lub władzami miejskimi.

### WARUNKI GWARANCJI

Gwarancja nie ma zastosowania:

- jeśli powyższe instrukcje nie zostały zastosowane
- jeśli ingerowano w urządzenie
- jeśli urządzenie było niewłaściwie obsługiwane, poddane szorstkiemu traktowaniu lub uległo jakimkolwiek innemu uszkodzeniu
- jeśli urządzenie jest uszkodzone z powodu usterek w dostawie energii elektrycznej.

Ze względu na ciągły rozwój naszych produktów pod względem funkcji i konstrukcji, zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie bez wcześniejszego ostrzeżenia.

### CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące korzystania z urządzenia i nie możesz znaleźć na nie odpowiedzi na stronie Niniejsza instrukcja obsługi jest dostępna na naszej stronie internetowej pod adresem [www.adexi.eu](http://www.adexi.eu).

Dane kontaktowe można również znaleźć na naszej stronie internetowej, jeśli chcesz się z nami skontaktować w sprawie pytań technicznych, napraw, akcesoriów lub części zamiennych.

**IMPORTER**      **Adexi A/S Grenåvej 635A, DK-8541 Skødstrup Dania**  
[www.adexi.eu](http://www.adexi.eu)

Nie ponosimy odpowiedzialności za błędy w druku

# WI

## TABELA TEMPERATUR I CZASÓW GOTOWANIA

Artykuł spożywczy	Grubość*	Temperatura (°C)	Czas	Czas stania**
Wołowina, cielęcina, jagnięcina, dziczyzna				
Filety, kotlety, ribeye, T-bone, polędwica, porterhouse (kawałki delikatne)	1-2 cm	49+	1 godzina	Do 6 godzin
	2-5 cm	49+	2 godziny	Do 8 godzin
Boczek, szyja, udo, łopatka, podudzie	4-6 cm	49+	8 godzin	Do 10 godzin
<b>Wieprzowina</b>				
Boczek	3-6 cm	82	10 godzin	Do 12 godzin
Żeberka	2-3 cm	59	10 godzin	Do 12 godzin
Kotlety	2-4 cm	56+	4 godziny	Do 6 godzin
Schab	5-7 cm	56+	10 godzin	Do 12 godzin
<b>Drób</b>				
Pierś z kurczaka z kością	3-5 cm	82	2 godziny	Do 3 godzin
Pierś z kurczaka bez kości	3-5 cm	64	1 godzina	Do 2 godzin
Udo z kurczaka z kością	3-5 cm	82	1,5 godziny	Do 3 godzin
Udo kurczaka bez kości	3-5 cm	64	1 godzina	Do 2 godzin
Podudzie z kurczaka	5-7 cm	82	2 godziny	Do 3 godzin
Pierś z kaczki	3-5 cm	64	2 godziny	Do 2 godzin
<b>Ryba</b>				
Chude i tłuste ryby	3-5 cm	47+	1 godzina	Do 1 godziny
<b>Skorupiaki</b>				
Krewetki	2-4 cm	60	1 godzina	Do 1 godziny
Ogon homara	4-6 cm	60	1 godzina	Do 1 godziny
Przeźrebki	2-4 cm	60	1 godzina	Do 1 godziny
<b>Warzywa</b>				
Warzywa korzeniowe	1-5 cm	83+	1 godzina	Do 2 godzin
Chrupiące warzywa	1-5 cm	83+	1 godzina	Do 2 godzin

\*Jeśli mięso jest cieńsze niż podano, ugotuje się szybciej.

\*\* Czas odstania to najdłuższy czas, przez jaki żywność może pozostawać w wodzie po ugotowaniu bez zmiany struktury.

**TABELA STOPNIA WYSMAŻENIA I TEMPERATURY**

<b>Artykuł spożywczy</b>	<b>Stopień wysuszenia</b>	<b>Temperatura (°C)</b>
Wołowina, cielęcina, jagnięcina, wieprzowina i dziczyzna	Krwisty	49
	Srednio-krwisty	56
	Średni	60
	Dobrze wysmażony	65
	Bardzo dobrze wysmażony	71+
Drób bez kości	Bardzo dobrze wysmażony	64
Drób z kością	Bardzo dobrze wysmażony	82
Ryba	Krwisty	47
	Średnio-krwisty	56
	Średni	60
Warzywa	Ogólne	83-87



FR

