



---

# Thermomix — proste obiady dla zabieganych

---



# Spis treści

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Dlaczego Thermomix zmienia gotowanie obiadów w zabieganym tygodniu . . . . .</b> | <b>4</b>  |
| Wieczór, w którym nie ma siły na gotowanie . . . . .                                   | 4         |
| Co Thermomix robi inaczej niż zwykły garnek . . . . .                                  | 5         |
| To nie jest chwilowa moda . . . . .                                                    | 7         |
| Dla kogo jest ta książka . . . . .                                                     | 8         |
| Jak korzystać z tej książki . . . . .                                                  | 8         |
| <b>2. Poznaj urządzenie: funkcje, które naprawdę przyspieszają gotowanie . . . . .</b> | <b>12</b> |
| Waga, mikser i garnek w jednym naczyniu . . . . .                                      | 12        |
| Gotowanie na parze bez pilnowania garnka . . . . .                                     | 12        |
| Wolne gotowanie i sous vide, czyli technika bez pośpiechu . .                          | 14        |
| Ustawienia, które warto znać na pamięć . . . . .                                       | 16        |
| Ekran, który prowadzi krok po kroku . . . . .                                          | 16        |
| Jak skalować przepisy pod wielkość rodziny . . . . .                                   | 17        |
| Akcesoria, które realnie skracają gotowanie obiadu . . . . .                           | 18        |
| Bezpieczeństwo i szybkie mycie . . . . .                                               | 19        |
| Częste błędy pierwszych tygodni . . . . .                                              | 20        |
| <b>3. Zupy i dania jednogarnkowe na trudny dzień . . . . .</b>                         | <b>22</b> |

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Zupa jako ratunek na wieczór bez planu . . . . .                  | 22        |
| 1. Krem pomidorowy z bazylią . . . . .                            | 22        |
| 2. Krem z dyni i marchewki z imbirem . . . . .                    | 24        |
| 3. Krem z brokułów i sera . . . . .                               | 25        |
| 4. Rosółowa zupa jednogarnkowa z kurczakiem i makaronem           | 26        |
| 5. Danie jednogarnkowe: gulasz warzywno-mięsny . . . .            | 27        |
| Dodatki, które zamieniają zupę w pełny obiad . . . . .            | 28        |
| Jak modyfikować bazowe przepisy . . . . .                         | 30        |
| Mrożone warzywa jako baza na trudny tydzień . . . . .             | 31        |
| <b>4. Dania główne w 30 minut: mięso, ryby i kuchnia roślinna</b> | <b>33</b> |
| Zasada dania kompletnego z jednego naczynia . . . . .             | 33        |
| 6. Kurczak w sosie curry z ryżem na parze . . . . .               | 34        |
| 7. Łosoś na parze z warzywami i sosem cytrynowym . . .            | 35        |
| 8. Bolognese roślinne z soczewicy . . . . .                       | 36        |
| 9. Wołowina w sosie teriyaki z warzywami na parze . . .           | 38        |
| 10. Kotlety z indyka z puree ziemniaczanym . . . . .              | 39        |
| Jak dobrać czas gotowania do rodzaju białka . . . . .             | 40        |
| Podawanie i porcjowanie na talerzu . . . . .                      | 42        |
| Szablon własnego dania warstwowego . . . . .                      | 42        |
| Sosy, które ratują danie w ostatniej chwili . . . . .             | 43        |
| <b>5. Organizacja tygodnia: planowanie, batch cooking i mro-</b>  |           |
| <b>żenie . . . . .</b>                                            | <b>45</b> |
| Planowanie oszczędza więcej niż szybkie gotowanie . . . . .       | 45        |
| Batch cooking: co ugotować w niedzielę . . . . .                  | 46        |
| Mrożenie bez utraty smaku . . . . .                               | 47        |
| Lista zakupów bez przypadkowych zakupów . . . . .                 | 48        |
| Przykładowy plan na tydzień . . . . .                             | 49        |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Kiedy plan się nie sprawdza . . . . .                      | 50 |
| Podsumowanie: mniej decyzji, więcej gotowych obiadów . . . | 52 |

## Dlaczego Thermomix zmienia gotowanie obiadów w zabieganym tygodniu

### Wieczór, w którym nie ma siły na gotowanie

---

Jest siedemnasta trzydzieści. Praca skończona, dzieci czekają na odbiór albo już siedzą przy stole i pytają, co dziś na obiad. W lodówce leżą warzywa kupione w niedzielę z dobrymi intencjami, ale plan na ich wykorzystanie gdzieś się zgubił między spotkaniami a odwożeniem kogoś na trening. W takiej sytuacji najłatwiej sięgnąć po aplikację z dostawą jedzenia albo odgrzać coś z zamrażarki, co niekoniecznie smakuje tak, jak powinno.

Ta książka powstała z myślą o dokładnie takich wieczorach. Nie o niedzielnym gotowaniu dla przyjemności, kiedy czasu jest dużo i nikt nie patrzy na zegarek, tylko o zwykłym wtorku, gdy trzeba nakarmić rodzinę w czterdzieści minut, licząc od wejścia do domu. Thermomix nie jest cudownym urządzeniem, które gotuje samo, ale zmienia rachunek czasu na tyle mocno, że regularne gotowanie w tygodniu przestaje być heroicznym wysiłkiem.

Polacy spędzają w kuchni przeciętnie 6,1 godziny tygodniowo, przy czym większość respondentów deklaruje, że na samo gotowanie przeznacza od 45 minut do półtorej godziny dziennie. To dużo czasu jak na dzień, w którym trzeba jeszcze pracować, odrobić z dziećmi lekcje i chociaż na chwilę usiąść. Problemem rzadko jest brak umiejętności. Problemem jest to, że

klasyczne gotowanie obiadu wymaga jednoczesnego pilnowania kilku rzeczy naraz: krojenia, mieszania sosu, żeby się nie przypalił, gotowania makaronu w osobnym garnku i duszenia mięsa w trzecim.

6,1 h

tygodniowo spędzają Polacy w kuchni, według Wielkiego Badania Beko

## Co Thermomix robi inaczej niż zwykły garnek

---

Zwykła kuchenka wymaga obecności kucharza przy każdym etapie. Trzeba stać przy sosie, żeby się nie zwarzył, pilnować mięsa, żeby się nie przypaliło, i regulować ogień ręcznie za każdym razem, gdy coś zaczyna kipieć. Thermomix łączy w jednym naczyniu wagę, mikser, blender, parowar i garnek z precyzyjną kontrolą temperatury, dzięki czemu wiele czynności dzieje się automatycznie, bez stania nad urządzeniem.

Model TM6, obecnie flagowy w ofercie Vorwerk, pracuje z mocą 1500 W, osiąga do 10 700 obrotów na minutę i utrzymuje temperaturę wody z dokładnością do jednego stopnia, nigdy nie przekraczając 100°C przy gotowaniu w wodzie, a przy pieczeniu czy karmelizowaniu sięga do 160°C. To urządzenie potrafi jednocześnie mieszać składniki i podgrzewać je do zadanej temperatury, więc sos beszamelowy czy krem z warzyw można zostawić bez obawy, że się przypali, i w tym czasie pokroić sałatkę albo nakryć do stołu.

## Gotowanie równoległe

Sposób organizacji pracy w kuchni, w którym jedna czynność (np. mieszanie sosu przez maszynę) dzieje się automatycznie, podczas gdy druga osoba wykonuje kolejny krok przepisu ręcznie. To właśnie ono, a nie sama szybkość silnika, odpowiada za większość zaoszczędzonego czasu.

Największą różnicą w praktyce jest to, że nie trzeba myć trzech garnków, patelni i miski po skończonym gotowaniu. Zupa, sos i część dodatków powstają w jednym naczyniu, które od razu można umyć funkcją czyszczenia wstępnego. Dla rodziny gotującej codziennie oznacza to nie tylko krótszy czas przy kuchence, lecz także znacznie mniej sprzątania po kolacji, co w praktyce bywa równie ważne jak sama szybkość przygotowania.

### Zaczynj od jednego dania w tygodniu

Nie próbuj od razu gotować w Thermomixie wszystkiego. Wybierz jeden dzień, na przykład środę, i przygotuj w nim zupę lub danie jednogarnkowe z rozdziału trzeciego. Kiedy poczujesz rytm pracy z maszyną, dołączaj kolejne dni.

Naczynie o pojemności 2,2 litra wystarcza na obiad dla czterech osób bez wielokrotnego gotowania partiami, co dla rodziny z dziećmi ma spore znaczenie. Przy większej liczbie domowników, na przykład sześciu, część przepisów z tej książki wymaga dwóch cykli gotowania albo powiększenia porcji dodatku gotowanego osobno na kuchence, o czym wspominam przy przepisach, gdzie ma to znaczenie. Warto też wiedzieć, że praca silnika na wysokich obrotach generuje odczuwalny hałas, głównie przy siekaniu twardych warzyw, więc jeśli gotujesz wieczorem, gdy dziecko

już śpi w sąsiednim pokoju, lepiej zaplanować krojenie na wcześniejszą porę, a właściwe gotowanie, znacznie cichsze, zostawić na później.

## To nie jest chwilowa moda

---

Warto wiedzieć, że urządzenia tego typu mają dłuższą historię, niż mogłoby się wydawać. Firma Vorwerk powstała w 1883 roku w Wuppertalu, założona przez braci Carla i Adolfa Vorwerków, początkowo jako producent dywanów. Pierwsze uniwersalne urządzenie kuchenne pod nazwą VKM5 trafiło do sprzedaży w 1961 roku, a w 1971 roku firma wprowadziła model VM 2000, uznawany za pierwowzór dzisiejszego Thermomixa. Kolejne generacje, aż po obecny TM6, rozwijały tę samą ideę: połączyć w jednym naczyniu wszystkie etapy gotowania, które wcześniej wymagały osobnych sprzętów.

Dla zabieganej rodziny liczy się nie tyle marka, ile efekt: mniej naczyń, mniej pilnowania, więcej powtarzalności. Danie ugotowane według precyzyjnie zaprogramowanego czasu i temperatury wychodzi tak samo dobrze w poniedziałek jak w piątek, nawet jeśli gotuje je ktoś, kto akurat jest zmęczony i nie ma ochoty myśleć nad przepisem.

Na polskim rynku urządzenie obecne jest od dawna. Vorwerk Polska działa w naszym kraju od trzydziestu lat, a w tym czasie kuchnia z jednym uniwersalnym naczyniem przeszła drogę od nowinki pokazywanej na prezentacjach domowych do sprzętu, który wiele rodzin traktuje jak zwykły element wyposażenia kuchni, obok lodówki czy piekarnika. To właśnie ta zmiana pokazuje, że nie chodzi o chwilowy trend, tylko o narzędzie, które sprawdziło się w codziennym użytkowaniu przez lata, a nie tylko przy jednorazowym gotowaniu na pokaz.

## Dla kogo jest ta książka

---

Ten poradnik jest napisany z myślą o kimś, kto już ma Thermomix w domu, ale wciąż korzysta z niego rzadko, na przykład tylko do przepisów z gotowej platformy z recepturami, i chciałby wiedzieć, jak wpleść urządzenie w codzienne gotowanie obiadów. Jest też dla kogoś, kto dopiero rozważa zakup i chce zobaczyć, jak realnie wygląda gotowanie obiadu w środku tygodnia, a nie tylko efektowne demonstracje na pokazach.

Nie zakładam wcześniejszego doświadczenia w gotowaniu poza podstawami: krojeniem warzyw, obsługą kuchenki i czytaniem przepisu krok po kroku. Każdy przepis w rozdziałach trzecim i czwartym jest napisany tak, żeby dało się go ugotować bez wcześniejszej znajomości terminów kulinarnych, a trudniejsze pojęcia, jak tryb odwrotny czy gotowanie warstwowe, tłumaczę przy pierwszym użyciu i przypominam w kolejnych rozdziałach.

### Typowy wieczór: rodzina po pracy

Wyobraź sobie rodzinę wracającą do domu około siedemnastej. Zamiast krojenia warzyw na trzech deskach naraz, jedna osoba wrzuca do naczynia cebulę, marchew i bulion, ustawia czas i temperaturę, po czym idzie pomóc dziecku z lekcjami. Dwadzieścia minut później zupa jest gotowa, a przy okazji nie trzeba było stać przy kuchence ani razu.

## Jak korzystać z tej książki

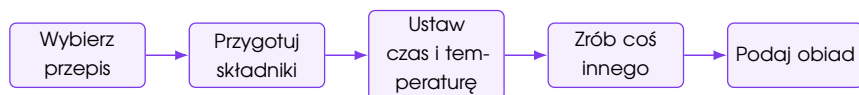
---

Kolejne rozdziały prowadzą od podstaw obsługi urządzenia, przez konkretne przepisy na zupy i dania jednogarnkowe, dania główne gotowe



**Rysunek 1.1:** Rodzic pomaga dziecku przy odrabianiu lekcji, podczas gdy obiad gotuje się samodzielnie w tle — przykład gotowania równoległego w praktyce.

w pół godziny, aż po organizację całego tygodnia gotowania z wykorzystaniem mrożenia i przygotowywania porcji z wyprzedzeniem. Każdy rozdział można czytać osobno, ale największą wartość da ich lektura po kolei, ponieważ techniki z rozdziału drugiego wracają w przepisach z rozdziałów kolejnych.



Nie każdy przepis w tej książce wymaga najnowszego modelu. Większość technik działa równie dobrze na starszych generacjach urządzenia, choć czasy gotowania mogą się nieznacznie różnić w zależności od mocy silnika

i pojemności naczynia. Tam, gdzie różnica ma znaczenie, będzie o tym wyraźna wzmianka przy przepisie.

Przepisy podane są w gramach i mililitrach, ponieważ wbudowana waga sprawia, że mierzenie na oko traci sens. Warto od razu przyzwycząć się do ważenia bezpośrednio w naczyniu, zamiast wracać do starych nawyków z osobną wagą kuchenną czy miarką. Ta jedna zmiana nawyku, choć wydaje się drobna, w praktyce najbardziej skraca czas przygotowania każdego kolejnego przepisu, bo eliminuje przekładanie składników między naczyniami.

#### Nie porównuj się do internetowych zdjęć

Zdjęcia gotowych dań w mediach społecznościowych są często stylizowane i robione w idealnym świetle. Twoje danie może wyglądać inaczej, a mimo to smakować dokładnie tak samo dobrze. Skup się na smaku i czasie przygotowania, nie na estetyce z ekranu telefonu.

#### Czas, nie doskonałość

Thermomix nie sprawia, że gotowanie staje się nagle doskonałe. Sprawia, że staje się możliwe do zrobienia w środku tygodnia, bez wieczornego stresu i bez góry naczyń do umycia po kolacji.

#### Checklist: zanim zaczniesz gotować z tą książką

- ☐ Sprawdź, czy Twoje naczynie ma pojemność co najmniej 2 litrów na dania dla czterech osób
- ☐ Przygotuj miejsce na desce do krojenia blisko urządzenia

- ☐ Przejrzyj rozdział drugi, zanim przejdiesz do pierwszych przepisów
- ☐ Zaplanuj jeden dzień w tygodniu na pierwszą próbę
- ☐ Miej pod ręką podstawowe przyprawy: sól, pieprz, bulion, oliwę

## Poznaj urządzenie: funkcje, które naprawdę przyspieszają gotowanie

### Waga, mikser i garnek w jednym naczyniu

---

Zanim przejdziemy do konkretnych przepisów, warto poznać kilka funkcji, które w praktyce odpowiadają za większość zaoszczędzonego czasu. Pierwszą z nich jest wbudowana waga. Zamiast wyjmować osobne urządzenie i przekładać składniki między miskami, wsypuje się je bezpośrednio do naczynia, ustawionego na wyświetlaczu na zero po każdym dodanym składniku. To drobna zmiana, ale eliminuje jeden z najbardziej czasochłonnych etapów klasycznego gotowania, czyli odmierzanie i przekładanie.

Druga funkcja to jednoczesne mieszanie i podgrzewanie. Ostrza w naczyniu obracają się z regulowaną prędkością, od delikatnego mieszania sosu po siekanie warzyw na najwyższych obrotach, sięgających w modelu TM6 do 10 700 obrotów na minutę. Temperatura jest kontrolowana niezależnie od prędkości, więc można na przykład dusić warzywa na niskich obrotach przy 100°C, po czym w tym samym naczyniu zmiksować je na krem, bez przekładania niczego do blendera.

### Gotowanie na parze bez pilnowania garnka

---

Przystawka Varoma, dołączona do zestawu, pozwala gotować na parze nad wrzącą zawartością głównego naczynia. W praktyce oznacza to, że

**Tablica 2.1:** Najczęściej używane zakresy temperatury przy gotowaniu obiadów

| Zakres    | Temperatura | Do czego                                    |
|-----------|-------------|---------------------------------------------|
| Niska     | 37–60°C     | podgrzewanie, rozpuszczanie, sosy delikatne |
| Gotowanie | 90–100°C    | zupy, sosy, gotowanie makaronu              |
| Para      | Varoma      | warzywa, ryby, dodatki bez tłuszczu         |
| Wysoka    | 120–160°C   | podsmażanie, karmelizowanie cebuli          |

zupa gotuje się na dole, a warzywa lub ryba na parze nad nią, w tym samym czasie i bez dodatkowego palnika. Para zachowuje więcej koloru i tekstury warzyw niż gotowanie w wodzie, ponieważ składniki nie tracą składników odżywczych do wywaru.

Dla zabieganego wieczoru to jedna z najbardziej praktycznych funkcji w całej maszynie. Podczas gdy sos gotuje się na dole, na górze można jednocześnie przygotować brokuły albo fileć z łososia, co pozwala podać cały obiad na raz, zamiast dokładać kolejne elementy dania jeden po drugim.

### Gotowanie warstwowe

Technika, w której danie główne gotuje się w naczyniu, a dodatek (warzywa, ryba, ryż na parze) jednocześnie w przystawce Varoma nad nim. Oba elementy są gotowe w tym samym momencie, bez osobnego pilnowania dwóch garnków.

#### Ustaw budzik na sprawdzenie poziomu wody

Przy dłuższym gotowaniu na parze warto raz w trakcie zerknąć, czy w naczyniu wciąż jest wystarczająco dużo wody. Jeśli przepis przewiduje ponad dwadzieścia minut gotowania, dolej wcześniej odrobinę więcej niż podaje przepis, żeby nie przerywać procesu w połowie.

## Wolne gotowanie i sous vide, czyli technika bez pośpiechu

Nie każdy wieczór wymaga pośpiechu. W weekend albo w dzień, gdy praca kończy się wcześniej, przydaje się tryb wolnego gotowania, w którym mięso lub warzywa duszą się godzinami w niskiej temperaturze, a urządzenie samo pilnuje procesu. Tryb sous vide idzie o krok dalej: składniki zapakowane próżniowo gotują się w kąpeli wodnej w stałej temperaturze, zwykle między 40 a 85°C, z dokładnością do jednego stopnia, przez czas sięgający nawet dwunastu godzin.

W praktyce dla rodziny gotującej w tygodniu wolne gotowanie sprawdza się najlepiej w niedzielę, kiedy można przygotować większą porcję gulaszu albo mięsa do dania jednogarnkowego, a potem rozdzielić je na kilka obiadów w kolejnych dniach. O tym, jak zorganizować taki system, więcej w rozdziale piątym.

#### Typowa niedziela: gotowanie na zapas

Wyobraź sobie niedzielne popołudnie, kiedy w naczyniu wolno dusi się gulasz wołowy, a w tym czasie cała rodzina zajmuje się swoimi sprawami.



**Rysunek 2.1:** Porcje gulaszu wołowego przygotowane w niedzielę i rozłożone do pojemników na obiady w ciągu tygodnia.

Po trzech godzinach porcja starcza na dwa obiady w tygodniu, wystarczy odgrzać i dodać świeżo ugotowaną kaszę.

## Ustawienia, które warto znać na pamięć

---

Kilka funkcji wraca w niemal każdym przepisie z tej książki, więc warto je zapamiętać zamiast szukać ich za każdym razem od nowa.

- Tryb odwrotny (obroty w przeciwną stronę) chroni delikatne składniki, na przykład kawałki warzyw w gulaszu, przed rozdrobnieniem podczas mieszania
- Timer działa niezależnie od temperatury, więc można ustawić długie gotowanie i zająć się czymś innym
- Funkcja stopniowego zwiększania prędkości ułatwia siekanie cebuli bez rozpryskiwania się po ściankach naczynia
- Sygnał dźwiękowy po zakończeniu programu pozwala nie stać cały czas przy urządzeniu

*Najwięcej czasu oszczędza nie sama maszyna, lecz to, że można od niej odejść.*

## Ekran, który prowadzi krok po kroku

---

Model TM6 ma wbudowany dotykowy ekran o przekątnej 6,8 cala, na którym można wyświetlić przepis podzielony na kolejne kroki, z automatycznym ustawieniem temperatury, czasu i prędkości dla każdego etapu. Nie trzeba więc pamiętać parametrów z tej książki na pamięć, wystarczy przepisać przepis raz do własnej listy w aplikacji albo trzymać książkę

otwartą obok urządzenia i przechodzić między krokami ręcznie, ustawiając parametry samodzielnie na pokrętle.

Dla kogoś, kto dopiero zaczyna, prowadzenie krok po kroku bywa wygodniejsze, bo eliminuje pomyłki przy ustawianiu temperatury czy czasu. Z czasem większość osób gotujących regularnie przechodzi na ustawianie parametrów ręcznie, bo jest szybsze, zwłaszcza przy przepisach, które gotuje się co tydzień i zna się już na pamięć.

## Jak skalować przepisy pod wielkość rodziny

Wszystkie przepisy w tej książce podane są na cztery porcje, ale skalowanie w górę lub w dół jest proste, dopóki mieści się w pojemności naczynia. Przy dwóch osobach wystarczy przepołowić wszystkie składniki, zachowując ten sam czas gotowania, bo mniejsza ilość płynu osiąga temperaturę docelową niemal równie szybko. Przy sześciu osobach lepiej powiększyć porcję o połowę niż podwoić ją od razu, ponieważ naczynie o pojemności 2,2 litra ma swoje ograniczenia, zwłaszcza przy daniach z dużą ilością warzyw w kawałkach, które zajmują więcej miejsca niż płyn.

**⚠ Nie przepełniaj naczynia powyżej oznaczenia maksymalnego poziomu**

Wewnętrzna skala na ścianie naczynia pokazuje maksymalny bezpieczny poziom napełnienia. Przekroczenie go grozi wylaniem gorącej zawartości podczas mieszania na wyższych obrotach, szczególnie przy gotowaniu zup, które podczas wrzenia zwiększają objętość.

## Akcesoria, które realnie skracają gotowanie obiadu

Do zestawu dołączonych jest kilka dodatków, które w tej książce wracają regularnie. Koszyczek do gotowania, wkładany bezpośrednio do naczynia, pozwala ugotować makaron albo ryż w tym samym naczyniu, w którym jednocześnie gotuje się sos, bez konieczności odcieczania osobno w zlewie. Motylek, czyli specjalna nasadka na ostrza, chroni delikatne składniki, na przykład bitą śmietanę czy pianę z jajek, przed przypadkowym posiekaniem, choć w codziennym gotowaniu obiadów przydaje się rzadziej niż przy deserach.

Łopatka z miarką na końcu, dołączona do zestawu, służy zarówno do wyjmowania gotowego dania, jak i do wsypywania sypkich składników bezpośrednio z opakowania, bez brudzenia dodatkowej łyżki. Warto trzymać ją zawsze w tym samym miejscu obok urządzenia, żeby nie tracić czasu na jej szukanie w środku gotowania, kiedy ręce są zajęte.

**Tablica 2.2:** Akcesoria najczęściej używane przy szybkich obiadach

| Akcesorium             | Zastosowanie w tej książce                       |
|------------------------|--------------------------------------------------|
| Koszyczek do gotowania | makaron i ryż gotowane w naczyniu z sosem        |
| Przystawka Varoma      | warzywa i ryba na parze, gotowanie warstwowe     |
| Łopatka z miarką       | wyjmowanie dania, dosypywanie sypkich składników |
| Szpatułka silikonowa   | czyszczenie ścianek naczynia po miksowaniu       |

## Bezpieczeństwo i szybkie mycie

---

Naczynie ma blokadę, która nie pozwala uruchomić ostrzy przy otwartej pokrywce, a wysokie temperatury są odizolowane od zewnętrznej obudowy, więc dotknięcie naczynia w trakcie gotowania nie grozi poparzeniem tak, jak przy gorącym garnku na kuchence. Po zakończeniu gotowania warto od razu uruchomić krótki program czyszczenia wstępnego z odrobiną wody i płynu do naczyń, dzięki czemu resztki nie zasychają na ostrzach i dokładne mycie zajmuje potem dosłownie chwilę.

 **Nie wkładaj rąk do naczynia przed zdjęciem ostrzy**

Nawet po zatrzymaniu programu ostrza pozostają ostre. Zawsze zdejmuj je przed dokładnym myciem ręką, a do wyjmowania resztek z dna naczynia używaj łopatki dołączonej do zestawu, nigdy palców.

W domach z dziećmi warto pamiętać, że blokada pokrywki zabezpiecza przed uruchomieniem ostrzy, ale nie przed dotknięciem gorącej pokrywki tuż po gotowaniu w wysokiej temperaturze. Dobrym nawykiem jest ustawienie urządzenia w głębi blatu, poza łatwym zasięgiem najmłodszych, i odczekanie kilku minut po zakończeniu programu, zanim ktoś inny niż gotujący dorosły podejdzie zdjąć pokrywę.

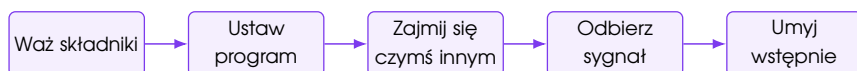
## Częste błędy pierwszych tygodni

Większość początkujących popełnia te same kilka błędów, które łatwo wyeliminować, gdy już się o nich wie. Pierwszy to wsypywanie wszystkich składników naraz zamiast w kolejności podanej w przepisie. Cebula i czosnek podsmażone jako pierwsze budują bazę smaku, na której opiera się cały sos, a wrzucone razem z płynem od razu gotują się, zamiast się zeszklić, przez co danie wychodzi płaskie w smaku.

Drugi błąd to ustawianie zbyt wysokich obrotów tam, gdzie przepis wskazuje niskie. Wysokie obroty przy gotowaniu gulaszu czy zupy z kawałkami warzyw zamieniają je w papkę, nawet jeśli włączony jest tryb odwrotny. Trzeci częsty problem to niedomykanie miarki na pokrywie podczas gotowania na wysokiej temperaturze, przez co para ucieka i danie gotuje się dłużej, niż przewiduje przepis, a czasem traci część płynu potrzebnego do prawidłowej konsystencji sosu.

### Czytaj przepis do końca, zanim zaczniesz

Zanim wsypiesz pierwszy składnik, przeczytaj cały przepis raz od początku do końca. Kolejność kroków w Thermomixie ma większe znaczenie niż przy tradycyjnym gotowaniu, bo część czynności dzieje się automatycznie i trudno cofnąć pomyłkę w połowie programu.



### Trzy funkcje robią 80% roboty

Waga, jednoczesne mieszanie z podgrzewaniem i gotowanie na parze w przystawce Varoma odpowiadają za większość czasu zaoszczędzonego w tygodniu. Reszta funkcji, jak sous vide czy fermentacja, przydaje się rzadziej, głównie w weekendy.

### Checklist: funkcje do opanowania przed pierwszym tygodniem

- ☐ Sprawdź działanie wagi na pustym naczyniu
- ☐ Przetestuj gotowanie na parze na prostych warzywach
- ☐ Znajdź w menu tryb odwrrotny i zapamiętaj, gdzie się znajduje
- ☐ Ustaw jeden pełny cykl gotowania z timerem bez pilnowania
- ☐ Wykonaj krótkie czyszczenie wstępne od razu po pierwszym użyciu

## Zupy i dania jednogarnkowe na trudny dzień

### Zupa jako ratunek na wieczór bez planu

---

Kiedy nie ma pomysłu na obiad, a lodówka wygląda na przypadkowy zbiór warzyw, zupa krem jest najbezpieczniejszym wyjściem. Prawie każde warzywo korzeniowe albo dyniowate da się zamienić w gęsty, sycący krem, a proporcje można swobodnie modyfikować bez ryzyka, że danie się nie uda. W Thermomixie cały proces, od podsmażenia cebuli po zmiksowanie gotowego kremu, odbywa się w jednym naczyniu, co skraca sprzątanie do umycia jednego elementu zamiast garnka, blendera i miski.

Poniższe przepisy są bazowe. Warzywa można zamieniać w zależności od tego, co akurat jest w lodówce, zachowując te same proporcje płynu i czas gotowania.

#### PRZEPIS 1

#### Krem pomidorowy z bazylią

To danie gotowe od zera do miski w niecałe dwadzieścia pięć minut, licząc krojenie.

#### Składniki na 4 porcje:

- 1 cebula, przekrojona na ćwiartki
- 2 ząbki czosnku

- 800 g pomidorów z puszki lub świeżych, sparzonych i obranych
- 400 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- garść świeżej bazylii
- sól, pieprz, łyżka oliwy

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek posiekaj w naczyniu na wysokich obrotach przez kilka sekund.
2. Dodaj oliwę i podsmaż przez 3 minuty w temperaturze 120°C na niskich obrotach.
3. Dodaj pomidory, koncentrat i bulion, gotuj 15 minut w 100°C.
4. Dodaj bazylię, dopraw solą i pieprzem, zmiksuj na gładki krem na wysokich obrotach.

#### Zagęść bez śmietany

Jeśli krem wychodzi zbyt rzadki, dodaj ugotowanego wcześniej ziemniaka albo garść ryżu. Skrobia zagęści zupę bez konieczności dodawania śmietany, co skraca listę składników i obniża kaloryczność dania.

## **PRZEPIS 2**

### **Krem z dyni i marchewki z imbirem**

Sezonowy wariant, który sprawdza się od wczesnej jesieni do zimy, kiedy dynia jest łatwo dostępna w sklepach.

#### **Składniki na 4 porcje:**

- 500 g dyni, obranej i pokrojonej w kostkę
- 3 marchewki
- 1 cebula
- kawałek imbiru wielkości kciuka
- 500 ml bulionu warzywnego
- 100 ml mleka kokosowego

#### **Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i imbir posiekaj na wysokich obrotach przez kilka sekund.
2. Dodaj dynię i marchew, gotuj z bulionem 20 minut w 100°C.
3. Dodaj mleko kokosowe, zmiksuj na gładko na wysokich obrotach.
4. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej.

**Tablica 3.1:** Porównanie czasu przygotowania dań z tego rozdziału

| Zupa                       | Krojenie | Gotowanie |
|----------------------------|----------|-----------|
| Krem pomidorowy            | 5 min    | 18 min    |
| Krem z dyni i marchewki    | 8 min    | 20 min    |
| Krem z brokułów i sera     | 6 min    | 18 min    |
| Rosołowa zupa z kurczakiem | 8 min    | 26 min    |
| Gulasz jednogarnkowy       | 10 min   | 30 min    |

### PRZEPIS 3

#### Krem z brokułów i sera

Danie, które nawet dzieci niechętnie warzywom często akceptują, dzięki wyraźnemu smakowi sera.

#### Składniki na 4 porcje:

- 500 g brokułów, podzielonych na różyczki
- 1 ziemniak, pokrojony w kostkę
- 1 cebula
- 500 ml bulionu warzywnego
- 100 g żółtego sera, startego
- 50 ml śmietanki 18%

#### Sposób przygotowania:

1. Cebulę posiekaj na wysokich obrotach przez kilka sekund, podsmaż 3 minuty w 120°C.
2. Dodaj ziemniaka, brokuły i bulion, gotuj 18 minut w 100°C.
3. Dodaj ser i śmietankę, zmiksuj na wysokich obrotach do gładkości.
4. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej.

 **Zostaw kilka różyczek na wierzch**

Przed zmiksowaniem odłóż garść ugotowanych różyczek brokułów na bok. Dodane na wierzch gotowego kremu tuż przed podaniem dają teksturę i zachęcają dzieci do spróbowania warzywa, które widzą w całości, a nie tylko w formie puree.

#### **PRZEPIS 4**

### **Rosołowa zupa jednogarnkowa z kurczakiem i makaronem**

Klasyczny smak rosółu, ale gotowy w ułamku czasu tradycyjnej receptury, dzięki drobno pokrojonemu mięsu zamiast całej kury.

#### **Składniki na 4 porcje:**

- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 2 marchewki, pokrojone w plastry
- 1 pietruszka, pokrojona w plastry
- 1 por, pokrojony w krążki
- 1 litr bulionu drobiowego

- 100 g drobnego makaronu
- natka pietruszki

### Sposób przygotowania:

1. Włóż warzywa i bulion do naczynia, gotuj 10 minut w 100°C w trybie odwrotnym na niskich obrotach.
2. Dodaj kurczaka, gotuj kolejne 10 minut w tym samym trybie.
3. Dodaj makaron, gotuj jeszcze 6 minut, aż zmięknie.
4. Posyp natką pietruszki tuż przed podaniem.

 Nie dodawaj makaronu za wcześnie

Makaron dodany razem z warzywami na początku gotowania rozgotuje się do miękkiej papki. Wsyp go dopiero w ostatnich kilku minutach, dokładnie według czasu podanego w przepisie, żeby zachował lekką sprężystość.

## PRZEPIS 5

### Danie jednogarnkowe: gulasz warzywno-mięsny

Gulasz różni się od kremu tym, że składniki zostają w kawałkach, a nie są miksowane, więc kluczowe jest ustawienie trybu odwrotnego, żeby ostrza mieszały, nie rozdrabniając mięsa i warzyw.

### Składniki na 4 porcje:

- 500 g łopatki wieprzowej lub udźca z indyka, pokrojonej w kostkę
- 2 papryki, pokrojone w paski

- 2 marchewki, pokrojone w plastry
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 400 g pomidorów z puszki
- łyżka słodkiej papryki, sól, pieprz, liść laurowy

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę posiekaj krótko na wysokich obrotach, podsmaż z papryką w proszku przez 3 minuty w 120°C.
2. Dodaj mięso, ustaw tryb odwrotny, podsmaż 5 minut w 100°C.
3. Dodaj warzywa, pomidory i przyprawy, gotuj w trybie odwrotnym 25 minut w 100°C.
4. Sprawdź miękkość mięsa, w razie potrzeby dogotuj jeszcze 5 minut.

#### Nie pomiń trybu odwrotnego przy gulaszu

Zwykły tryb mieszania rozdrobni mięso i warzywa na papkę zamiast zostawić je w kawałkach. Tryb odwrotny obraca ostrza w przeciwną stronę i miesza znacznie delikatniej, co jest kluczowe dla dań jednogarnkowych z kawałkami składników.

## Dodatki, które zamieniają zupę w pełny obiad

Sama zupa krem, choć sycąca, dla części domowników bywa zbyt lekka jako jedyne danie wieczorne. Kilka prostych dodatków zamienia ją w pełnowartościowy obiad bez konieczności gotowania drugiego dania.

Grzanki z pieczywa razowego, skropione oliwą i podpieczone na patelni w kilka minut, dodają chrupkości i sprawiają, że posiłek wygląda bardziej dopracowanie. Ugotowane wcześniej jajko na twardo, przekrojone na pół i ułożone na wierzchu kremu, wnosi białko bez dodatkowego gotowania osobnego dania.

Dla wersji bardziej sycącej dobrze sprawdza się garść ugotowanej wcześniej ciecierzycy, podsmażonej krótko na patelni z przyprawami, albo kawałki grillowanego kurczaka z poprzedniego dnia, odgrzane i pokrojone w kostkę. Taki dodatek wystarczy przygotować raz w niedzielę i trzymać w lodówce przez kilka dni, dorzucając garść do kolejnych zup w tygodniu.



**Rysunek 3.1:** Miska gęstego kremu warzywnego z dodatkami — grzankami, ciecierzycą i kawałkami mięsa — gotowa do podania jako pełny wieczorny posiłek.

**Tablica 3.2:** Dodatki do zup, które nie wymagają osobnego gotowania

| Dodatek                               | Czas przygotowania              |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| Grzanki z pieczywa razowego           | 3 min na patelni                |
| Jajko na twardo                       | 8 min, można ugotować wcześniej |
| Podsmażona ciecierzycza z przyprawami | 5 min na patelni                |
| Kawałki kurczaka z poprzedniego dnia  | 2 min, tylko odgrzanie          |

## Jak modyfikować bazowe przepisy

Zasada, która sprawdza się przy większości zup i dań jednogarnkowych, jest prosta. Zachowaj proporcje płynu do warzyw z przepisu bazowego i zamieniaj składniki na te, które akurat są dostępne. Cukinia, seler, pietruszka czy brokuły równie dobrze nadają się na krem, co dynia czy pomidory, a mięso w gulaszu można zamienić na soczewicę lub ciecierzycę dla wersji roślinnej, wydłużając czas gotowania roślin strączkowych o kilka minut.

Przyprawianie warto zostawiać na sam koniec, już po zmiksowaniu lub po zakończeniu gotowania, ponieważ smak koncentruje się w miarę odparywania płynu i to, co na początku wydaje się dobrze doprawione, po ugotowaniu bywa zbyt intensywne albo, przeciwnie, zbyt płaskie. Kilka spróbowań łyżeczką w trakcie gotowania, zamiast jednorazowego dodania wszystkich przypraw na starcie, daje znacznie większą kontrolę nad ostatecznym smakiem, szczególnie przy pierwszych podejściach do nowego przepisu.

Dla rodzin z małymi dziećmi dobrym nawykiem jest odłożenie porcji zupy przed dodaniem ostrzejszych przypraw, jak chili czy duża ilość czosnku, i doprawienie reszty dopiero po tym kroku. Pozwala to ugotować jedno danie dla całej rodziny, zamiast przygotowywać dwie osobne wersje tego samego przepisu.

 **Typowy wieczór: zupa z resztek**

Wyobraź sobie piątkowy wieczór, kiedy w lodówce zostały pojedyncze warzywa po całym tygodniu zakupów. Zamiast je wyrzucać, trafiają razem do naczynia z bulionem i przyprawami, a dwadzieścia minut później na stole stoi krem, który smakuje tak, jakby był zaplanowany od początku.

## Mrożone warzywa jako baza na trudny tydzień

---

Świeże warzywa nie zawsze są pod ręką, zwłaszcza w środku tygodnia, gdy zakupy odkłada się na weekend. Mrożone mieszanki warzywne, na przykład brokuł z marchewką albo mieszanka na zupę jarzynową, sprawdzają się w Thermomixie równie dobrze jak świeże, a czasem nawet lepiej, bo są już pokrojone w jednakową wielkość, co ułatwia równomierne gotowanie. Różnica w smaku gotowego kremu jest minimalna, zwłaszcza gdy zupa jest doprawiona świeżym czosnkiem, ziołami i odrobiną soku z cytryny na końcu.

Jedyna zmiana w przepisie polega na wydłużeniu czasu gotowania o kilka minut, ponieważ mrożone warzywa trafiają do naczynia zimne i najpierw muszą się rozmrozić, zanim zaczną się właściwie gotować. Nie trzeba ich wcześniej rozmrażać osobno, wystarczy dodać do naczynia bezpo-

średnio z zamrażarki i doliczyć te dodatkowe minuty do czasu z przepisu bazowego.

### Trzymaj zawsze jedną mieszankę mrożonych warzyw w zapasie

Jedna paczka mrożonej mieszanki warzywnej w zamrażarce to gwarancja, że nawet przy pustej lodówce da się ugotować sensowny krem w dwadzieścia kilka minut. To najprostsze zabezpieczenie na wieczory, kiedy zakupy się opóźniły.

### Jeden przepis bazowy, dziesiątki wariantów

Nie trzeba znać dziesięciu osobnych przepisów na zupy. Wystarczy opatnować jeden schemat: podsmaż aromat, dodaj warzywa i płyn, ugotuj, ewentualnie zmiksuuj. Reszta to kwestia tego, co akurat jest w lodówce.

### Checklist: zupa na trudny wieczór

- ☐ Sprawdź, jakie warzywa wymagają pilnego zużycia
- ☐ Przygotuj bulion, świeży lub w kostce
- ☐ Wybierz między kremem a daniem jednogarnkowym w kawałkach
- ☐ Przy daniu z kawałkami pamiętaj o trybie odwrótnym
- ☐ Dopraw dopiero na końcu, po spróbowaniu

# 04

## Dania główne w 30 minut: mięso, ryby i kuchnia roślinna

### Zasada dania kompletnego z jednego naczynia

Prawdziwa oszczędność czasu pojawia się wtedy, gdy danie główne i dodatek powstają jednocześnie, a nie jedno po drugim. W tym rozdziale wracamy do gotowania warstwowego z rozdziału drugiego: sos albo mięso gotuje się w naczyniu, a ryż, kasza lub warzywa równocześnie na parze w przystawce Varoma. Efekt to pełny obiad na stole w czasie, w którym klasycznym sposobem zdążyłoby powstać najwyżej jedno danie.



**Rysunek 4.1:** Gotowanie warstwowe pozwala przygotować sos z kurczakiem i ryż na parze jednocześnie w jednym urządzeniu.

## Danie kompletne

Obiad złożony z białka, dodatku skrobiowego i warzywa, przygotowany w jednym cyklu gotowania dzięki warstwowej pracy naczynia i przystawki Varoma, bez konieczności osobnego gotowania każdego elementu.

### PRZEPIS 6

## Kurczak w sosie curry z ryżem na parze

To danie, w którym na dole gotuje się aromatyczny sos z kurczakiem, a na górze w tym samym czasie paruje ryż.

### Składniki na 4 porcje:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku
- 400 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki pasty curry lub łyżeczka curry w proszku
- 200 g ryżu basmati
- garść szpinaku

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek posiekaj na wysokich obrotach przez kilka sekund, podsmaż 3 minuty w 120°C.
2. Dodaj kurczaka, curry i mleko kokosowe, ustaw naczynie Varoma z ryżem i wodą na górze.
3. Gotuj 20 minut w 100°C, w trybie odwrotnym na niskich obrotach.

4. W ostatnich 2 minutach dodaj szpinak do sosu, żeby zwiądl, ale nie stracił koloru.

 **Ryż na parze bez kleistości**

Przed włożeniem ryżu do przystawki Varoma opłucz go pod zimną wodą, aż woda spływająca z sitka będzie klarowna. Usuwa to nadmiar skrobi na powierzchni ziaren i ryż po ugotowaniu na parze zostaje sypki, zamiast się sklejać.

## **PRZEPIS 7**

### **Łosoś na parze z warzywami i sosem cytrynowym**

Danie dla dni, w których zależy nam na lekkim, ale sycącym obiedzie bez dużej ilości tłuszczu.

#### **Składniki na 4 porcje:**

- 4 filety z łososia
- 400 g brokułów, podzielonych na różyczki
- 2 ziemniaki, pokrojone w kostkę
- sok z jednej cytryny, 2 łyżki oliwy
- koperek, sól, pieprz

#### **Sposób przygotowania:**

1. W naczyniu zagotuj 500 ml wody z odrobiną soli.
2. Ziemniaki włóż do dolnej części przystawki Varoma, łososia i brokuły do górnej tacki.

3. Gotuj na parze 20 minut w temperaturze Varoma.
4. W miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę, koperek i pieprz, polej gotowe danie tuż przed podaniem.

**Tablica 4.1:** Czas gotowania na parze najczęstszych dodatków

| Składnik            | Czas na parze |
|---------------------|---------------|
| Brokuły, kalafior   | 15–18 min     |
| Ziemniaki w kostce  | 20–25 min     |
| Filet rybny         | 15–20 min     |
| Marchew w plastrach | 18–20 min     |

**⚠ Nie przekładaj ryby przed gotowaniem warzyw twardszych**

Ziemniaki potrzebują więcej czasu niż ryba. Jeśli oba składniki mają być gotowe w tym samym momencie, ziemniaki muszą trafić do naczynia jako pierwsze, w dolnej części tacki Varoma, a ryba dopiero na wierzch po kilku minutach gotowania, zgodnie z instrukcją przepisu.

## PRZEPIS 8

### Bolognese roślinne z soczewicy

Wersja bez mięsa, która sprawdza się w dni bezmięsne albo dla gości preferujących kuchnię roślinną, a smakiem nie ustępuje klasycznej wersji.

**Składniki na 4 porcje:**

- 200 g czerwonej soczewicy
- 1 cebula, 1 marchew, 1 łodyga selera naciowego
- 400 g pomidorów z puszki
- 300 ml bulionu warzywnego
- łyżeczka suszonego oregano, sól, pieprz
- 400 g makaronu pełnoziarnistego

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę, marchew i seler posiekaj na wysokich obrotach przez kilka sekund.
2. Podsmaż 3 minuty w 120°C, dodaj soczewicę, pomidory, bulion i oregano.
3. Gotuj 20 minut w 100°C w trybie odwrotnym na niskich obrotach.
4. Makaron ugotuj równolegle w osobnym garnku, połącz z sosem tuż przed podaniem.

#### Typowy wtorek bez mięsa

Wyobraź sobie wtorkowy wieczór, w którym rodzina umówiła się na dzień bezmięsny. Sos z soczewicy gotuje się prawie bez pilnowania, a jedyną czynnością wymagającą uwagi jest ugotowanie makaronu w osobnym garnku, co zajmuje mniej czasu niż samo krojenie warzyw do klasycznego sosu bolognese.

## PRZEPIS 9

### Wołowina w sosie teriyaki z warzywami na parze

Danie inspirowane kuchnią azjatycką, w którym słodko-słony sos świetnie równoważy delikatną parową teksturę warzyw.

#### Składniki na 4 porcje:

- 500 g polędwiczki wołowej, pokrojonej w cienkie paski
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu ryżowego
- ząbek czosnku, kawałek imbiru
- 400 g brokułów i marchewki, pokrojonych na kawałki
- 200 g ryżu

#### Sposób przygotowania:

1. Czosnek i imbir posiekaj na wysokich obrotach przez kilka sekund.
2. Dodaj sos sojowy, miód i ocet, wymieszaj 10 sekund na niskich obrotach.
3. Dodaj wołowinę, ustaw naczynie Varoma z ryżem na dole i warzywami na górze.
4. Gotuj 15 minut w 100°C w trybie odwrótnym na niskich obrotach.

 **Kroj mięso w poprzek włókien**

Cienkie plastry wołowiny pokrojone w poprzek włókien mięśniowych, a nie wzdłuż, zostają miękkie nawet po krótkim gotowaniu. To jeden z najprostszych sposobów, by danie z szybko gotowanego mięsa nie wyszło lękowate.

**PRZEPIS 10**

**Kotlety z indyka z puree ziemniaczanym**

Wersja rodzinnego klasyka, w której puree powstaje w tym samym naczyniu co sos do kotletów, jeden po drugim.

**Składniki na 4 porcje:**

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 jajko, bułka tarta, przyprawy do smaku
- 800 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 100 ml mleka, 30 g masła
- olej do smażenia kotletów

**Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki ugotuj w naczyniu z wodą 20 minut w 100°C, odcedź przez koszyczek.
2. Zmiksuj ziemniaki z mlekiem i masłem na gładkie puree, dopraw solą.
3. Przełóż puree do miski, w naczyniu wymieszaj mięso z jajkiem, bułką i przyprawami na niskich obrotach.

4. Uformuj kotlety i usmaż na patelni po obu stronach, po 4 minuty na stronę.

#### Typowy piątkowy obiad

Wyobraź sobie piątkowy wieczór, kiedy dzieci proszą o coś znajomego, bez eksperymentów. Puree gotuje się i miksuje w jednym naczyniu, mięso na kotlety miesza się w tym samym miejscu zaraz po opróżnieniu go z puree, a jedynym elementem wymagającym patelni pozostaje samo smażenie kotletów.

## Jak dobrać czas gotowania do rodzaju białka

---

Największym wyzwaniem przy własnych kompozycjach dań warstwowych jest dobranie czasu gotowania sosu do czasu potrzebnego dodatkowi na parze, tak żeby oba elementy skończyły się w tym samym momencie. Kurczak w kostce potrzebuje zwykle piętnastu do dwudziestu minut w sosie, wołowina pokrojona cienko znacznie mniej, bo zaledwie kilkunastu, a ryba jest gotowa najszybciej, często w dziesięć do piętnastu minut, w zależności od grubości filetu.

Ryż potrzebuje na parze podobnego czasu co kurczak, więc te dwa składniki dobrze się ze sobą łączą bez dodatkowych korekt. Ziemniaki w kostce gotują się dłużej niż większość białek, dlatego przy daniach z ziemniakami warto włożyć je do przystawki Varoma na kilka minut wcześniej, zanim naczynie z sosem zacznie właściwe gotowanie, albo pokroić je w mniejszą kostkę, żeby skrócić czas.

**Tablica 4.2:** Orientacyjny czas gotowania popularnych białek w sosie

| Białko                      | Czas w sosie |
|-----------------------------|--------------|
| Kurczak w kostce            | 15–20 min    |
| Wołowina w cienkich paskach | 10–15 min    |
| Ryba, filet                 | 10–15 min    |
| Soczewica lub ciecierzycza  | 18–22 min    |

**⚠ Nie dokładaj zimnych składników w połowie gotowania**

Dodanie mrożonego mięsa lub lodowatych warzyw w połowie cyklu obniża temperaturę całego naczynia i wydłuża czas gotowania w sposób trudny do przewidzenia. Wszystkie składniki najlepiej trzymać w temperaturze pokojowej albo lekko schłodzone, nigdy prosto z zamrażarki.

## Podawanie i porcjowanie na talerzu

---

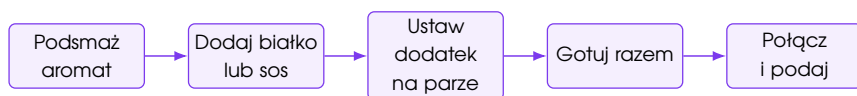
Sposób podania wpływa na to, jak danie jest odbierane przy stole, nawet jeśli smak jest identyczny. Warstwowe danie z tego rozdziału warto nakładać w kolejności: najpierw dodatek skrobiowy jako baza, potem białko z sosem na wierzchu, na końcu warzywa z boku talerza, zamiast wymieszanego razem stosu. Taki układ pozwala każdemu domownikowi samodzielnie dodać więcej sosu albo pominąć element, którego akurat nie ma ochoty jeść, bez konieczności przygotowywania osobnych talerzy.

Dla dzieci, które niechętnie mieszają różne smaki na talerzu, oddzielne podanie poszczególnych elementów bywa kluczowe dla tego, czy danie w ogóle zostanie zjedzone. To drobna zmiana w serwowaniu, która nie wymaga dodatkowego czasu w kuchni, a potrafi znacząco zmniejszyć liczbę wieczornych negocjacji przy stole.

## Szablon własnego dania warstwowego

---

Wszystkie przepisy z tego rozdziału stosują tę samą strukturę: aromat podsmażony na dole, białko lub sos gotujący się w naczyniu, dodatek skrobiowy lub warzywa na parze w tym samym czasie. Ten szablon można zastosować do dowolnego zestawu składników, jakie akurat są w lodówce.



## Sosy, które ratują danie w ostatniej chwili

---

Nawet najlepiej zaplanowane danie czasem wychodzi zbyt suche albo mdłe w smaku. Kilka prostych sosów, przygotowanych w naczyniu w czasie krótszym niż minuta, potrafi uratować obiad bez konieczności zaczynania gotowania od nowa. Sos jogurtowy z czosnkiem i koperkiem, zmiksowany na wysokich obrotach przez kilka sekund, pasuje niemal do każdego dania z kurczakiem albo warzywami na parze. Sos winegret na bazie oliwy, musztardy i octu balsamicznego ożywia dania z rybą, kiedy brakuje im wyrazistości.



**Rysunek 4.2:** Szybki sos jogurtowy z koperkiem i czosnkiem to prosty sposób na uratowanie zbyt suchego dania w ostatniej chwili.

Oba sosy powstają bezpośrednio w naczyniu, tuż po wyjęciu głównego dania, bez mycia go w międzyczasie, wystarczy szybko przetrzeć ścianki szpatułką. To rozwiązanie na te wieczory, kiedy danie z przepisu wy-

szło technicznie poprawnie, ale czegoś mu brakuje, a nie ma już siły na dodatkowe gotowanie.

#### Typowy ratunek: suchy kurczak

Wyobraź sobie sytuację, w której kurczak z przepisu wyszedł odrobinę zbyt suchy, bo gotował się o kilka minut za długo. Zamiast się tym martwić, w tym samym naczyniu w kilkanaście sekund powstaje sos jogurtowy z czosnkiem, który polany na wierzch całkowicie zmienia odbiór dania.

#### Jeden cykl gotowania, cały obiad

Zasada gotowania warstwowego pozwala uzyskać kompletny posiłek w jednym cyklu, zamiast gotować dodatek osobno po zakończeniu dania głównego. To właśnie ta zmiana skraca czas przygotowania obiadu najbardziej, bardziej niż sama szybkość krojenia czy miksowania.

#### Checklist: danie główne w 30 minut

- ☐ Wybierz białko: mięso, rybę lub roślinę strączkową
- ☐ Dobierz dodatek pasujący czasem gotowania do białka
- ☐ Podsmaż aromat, zanim dodasz płyn
- ☐ Ustaw przystawkę Varoma z dodatkiem na czas gotowania sosu
- ☐ Dopraw i podaj od razu, dopóki dodatek jest ciepły

## Organizacja tygodnia: planowanie, batch cooking i mrożenie

### Planowanie oszczędza więcej niż szybkie gotowanie

---

Poprzednie rozdziały pokazywały, jak skrócić czas samego gotowania dzięki wadze, gotowaniu warstwowemu i przystawce Varoma. Największą przeszkodą w codziennym gotowaniu bywa jednak coś innego niż tempo pracy przy urządzeniu: brak planu, przez który każdego dnia trzeba na nowo decydować, co ugotować, i sprawdzać, czy w domu są potrzebne składniki. Piętnaście minut spędzonych w niedzielę na rozpisaniu planu na cały tydzień potrafi zaoszczędzić więcej czasu niż każda pojedyncza sztuczka kuchenna z poprzednich rozdziałów.

Plan nie musi być sztywny. Wystarczy zdecydować z góry, które dania z tej książki pojawiają się w danym tygodniu, i dopasować do nich listę zakupów, zamiast kupować przypadkowe produkty i szukać dla nich zastosowania po fakcie.

Dobry plan uwzględnia też rytm samego tygodnia, a nie tylko listę dań. Poniedziałek, po weekendowym rozluźnieniu, to często dzień z najmniejszą ilością energii na gotowanie, więc dobrze zaplanować na niego coś, co da się przygotować niemal bez myślenia, na przykład zupę z gotowej bazy warzywnej z rozdziału trzeciego. Piątek bywa z kolei dniem, w którym

warto sięgnąć po coś bardziej wymagającego, bo w weekend jest więcej czasu na ewentualne poprawki, gdyby coś poszło nie tak.

#### Trzymaj plan w jednym stałym miejscu

Kartka na lodówce, tablica korkowa albo notatka w telefonie, dowolne miejsce się sprawdzi, pod warunkiem że jest jedno i wszyscy domownicy wiedzą, gdzie go szukać. Rozproszony plan, częściowo w głowie, częściowo na karteczkach, ginie równie szybko jak jego brak.

## Batch cooking: co ugotować w niedzielę

---

Niektóre dania z tej książki dobrze znoszą przygotowanie z wyprzedzeniem i odgrzanie kilka dni później, inne najlepiej smakują świeżo ugotowane. Gulasz warzywno-mięsny z rozdziału trzeciego oraz sos bolognese z soczewicy z rozdziału czwartego należą do pierwszej grupy: smak po dniu lub dwóch w lodówce często nawet się poprawia, bo składniki mają czas się przegryźć. Dania rybne i te z delikatnymi warzywami na parze najlepiej gotować świeżo, tuż przed podaniem, żeby nie straciły tekstury.

#### Gotuj podwójną porcję zamiast dwóch osobnych dań

Kiedy gotujesz gulasz albo sos na bazie soczewicy, od razu podwój ilość składników. Naczynie o pojemności 2,2 litra zwykle pomieści podwójną porcję bez problemu, a dodatkowy czas gotowania różni się nieznacznie, bo temperatura i tak jest ustawiona na cały cykl.

## Mrożenie bez utraty smaku

Nie wszystko nadaje się do zamrażania równie dobrze. Zupy kremowe i gulasze mrożą się bardzo dobrze, ponieważ ich konsystencja po rozmrożeniu prawie się nie zmienia. Dania z ryżem czy makaronem lepiej mrozić bez dodatku skrobiowego, a sam dodatek gotować świeżo w dniu podania, ponieważ ryż i makaron po zamrożeniu i odgrzaniu często robią się rozmoczone. Warzywa gotowane na parze, zwłaszcza te chrupiące jak brokuły, tracą po zamrożeniu teksturę i lepiej ich nie mrozić wcale.

**Tablica 5.1:** Co dobrze się mrozi, a co lepiej gotować świeżo

| Dobrze się mrozi          | Lepiej świeżo              |
|---------------------------|----------------------------|
| Zupy kremowe              | Ryba na parze              |
| Gulasz warzywno-mięsny    | Ryż i makaron              |
| Sos bolognese z soczewicy | Warzywa chrupiące na parze |
| Sos curry bez ryżu        | Salatki i surówki          |

### Nie mroź w szklanych słoikach po brzegi

Płyny rozszerzają się podczas zamrażania, więc pojemnik wypełniony po sam brzeg może pęknąć w zamrażarce. Zostaw co najmniej dwa centymetry wolnej przestrzeni od góry, szczególnie przy zupach i sosach z dużą zawartością płynu.

## Lista zakupów bez przypadkowych zakupów

---

Plan tygodnia ma sens tylko wtedy, gdy idzie za nim konkretna lista zakupów. Najprostszy sposób to zapisanie pięciu wybranych dań na kartce i przepisanie z każdego przepisu tylko tych składników, których naprawdę nie ma w domu. Podstawowe produkty, jak cebula, czosnek, bulion czy oliwa, warto trzymać zawsze w zapasie, żeby nie trafiały co tydzień na listę od nowa.

Zakupy zaplanowane pod konkretne przepisy eliminują też najczęstszy powód marnowania jedzenia, czyli kupowanie warzyw bez pomysłu na ich wykorzystanie. Kiedy każdy składnik z listy ma już przypisane danie i dzień tygodnia, prawdopodobieństwo, że coś zgnije niewykorzystane w szufladzie lodówki, spada niemal do zera.

 **Kupuj mięso i ryby w dniu gotowania albo dzień wcześniej**

Świeże mięso i ryba najlepiej smakują, gdy trafiają do naczynia maksymalnie dzień po zakupie. Jeśli plan tygodnia przewiduje danie rybne w czwartek, lepiej dokupić rybę osobno w środę, niż trzymać ją w lodówce od niedzielnych zakupów przez cały tydzień.

**Tablica 5.2:** Przykładowy plan obiadów na pięć dni robocze

| Dzień        | Obiad                                  |
|--------------|----------------------------------------|
| Poniedziałek | Krem pomidorowy z bazylią, świeżo      |
| Wtorek       | Kurczak w sosie curry z ryżem na parze |
| Środa        | Gulasz z niedzieli, odgrzany           |
| Czwartek     | Łosoś na parze z warzywami             |
| Piątek       | Bolognese z soczewicy, świeżo          |

## Przykładowy plan na tydzień

Poniższy plan łączy dania z poprzednich rozdziałów w sposób, który minimalizuje liczbę dni z gotowaniem od zera, wykorzystując porcje przygotowane wcześniej.

Sobota i niedziela zostają wolne od sztywnego planu, co daje przestrzeń na gotowanie dla przyjemności albo na przygotowanie porcji gulaszu czy sosu na kolejny tydzień, zgodnie z zasadą batch cookingu opisaną wcześniej w tym rozdziale.

### Typowy niedzielny rytuał

Wyobraź sobie niedzielne popołudnie, w którym w ciągu półtorej godziny powstaje podwójna porcja gulaszu i sos bolognese z soczewicy na cały nadchodzący tydzień. Reszta wieczorów wymaga już tylko odgrzania albo

krótkiego dogotowania świeżego dodatku, bez konieczności zaczynania gotowania od zera.



**Rysunek 5.1:** Niedzielnny batch cooking: kilka porcji gotowych dań przygotowanych z wyprzedzeniem pozwala zaoszczędzić czas przez cały tydzień.

## Kiedy plan się nie sprawdza

Nawet najlepiej rozpisany tydzień czasem się rozjeżdża. Ktoś zostaje dłużej w pracy, dziecko choruje, plany się zmieniają i danie zaplanowane na wtorek wcale nie zostaje ugotowane. W takiej sytuacji najgorszym pomysłem jest rezygnacja z całego planu na resztę tygodnia. Lepiej po prostu przesunąć nieugotowane danie o jeden dzień i zjeść je później, a składniki, które miały być użyte tego wieczoru, trzymać w lodówce jeszcze przez dobę lub dwie, jeśli na to pozwalają.

Warto też mieć w zanadru jedno danie awaryjne, które można ugotować z produktów zawsze dostępnych w zamrażarce i szafce, na przykład krem z mrożonych warzyw z rozdziału trzeciego. Taki plan B eliminuje pokusę zamówienia jedzenia na wynos w dniu, w którym wszystko poszło nie tak, jak zakładano.

 Nie planuj wszystkich siedmiu dni z góry

Sztywny plan na cały tydzień, bez żadnego marginesu, pęka przy pierwszej nieprzewidzianej sytuacji. Zaplanuj pięć dni robocze, jak w przykładzie poniżej, i zostaw sobie margines na przesunięcia, zamiast planować obiad na każdy dzień tygodnia bez wyjątku.

## Podsumowanie: mniej decyzji, więcej gotowych obiadów

---

Ta książka zaczęła się od problemu zwykłego wtorkowego wieczoru, kiedy nie ma siły ani czasu na gotowanie. W rozdziale drugim poznaliśmy funkcje urządzenia, które realnie skracają pracę: wagę, jednoczesne mieszanie z podgrzewaniem i gotowanie na parze w przystawce Varoma. Rozdział trzeci pokazał, jak z tych funkcji korzystać przy zupach i daniach jednogarnkowych, a rozdział czwarty rozwinął tę zasadę o gotowanie warstwowe, dzięki któremu cały obiad, białko i dodatek, powstaje w jednym cyklu.

Ten rozdział domyka całość: żadna technika gotowania nie zastąpi planu na tydzień. Piętnaście minut w niedzielę na rozpisanie pięciu obiadów i sprawdzenie, co można ugotować z wyprzedzeniem, daje więcej spokoju niż jakikolwiek pojedynczy przepis.

Zacznij od jednego tygodnia. Wybierz pięć dań z tej książki, zapisz je na kartce przyklejonej do lodówki i kup składniki tylko pod ten plan. Kiedy przekonasz się, że to działa, kolejny tydzień zaplanujesz już z automatu, bez poczucia, że gotowanie w środku tygodnia wymaga heroicznego wysiłku.

Nie oczekuj, że pierwszy tydzień przebiegnie bez potknięć. Naturalne jest, że pierwszy gulasz wyjdzie inaczej, niż zakładał przepis, albo że ryż na parze będzie odrobinę zbyt twardy. Każda kolejna próba tego samego dania wychodzi lepiej, bo przybywa wprawy w ocenie, ile faktycznie trwa krojenie warzyw w Twoim tempie i jak Twoje urządzenie reaguje na konkretne ustawienia. Po miesiącu regularnego gotowania według

zasad z tej książki większość przepisów przestaje wymagać zaglądania do instrukcji, a cały wieczorny rytuał gotowania obiadu skraca się do rutynowych, znajomych ruchów.

#### Plan ważniejszy niż tempo

Najszybsze urządzenie w kuchni nie pomoże, jeśli każdego wieczoru trzeba dopiero wymyślać, co ugotować. Piętnastominutowy plan na cały tydzień, połączony z technikami z tej książki, daje realną, powtarzalną oszczędność czasu, o jaką chodziło od pierwszej strony.

#### Checklist: pierwszy zaplanowany tydzień

- ☐ Wybierz pięć dań z rozdziałów trzeciego i czwartego
- ☐ Sprawdź, które z nich nadają się do batch cookingu w niedzielę
- ☐ Zrób listę zakupów tylko pod wybrane przepisy
- ☐ Zaplanuj niedzielne gotowanie na zapas dla dwóch dni w tygodniu
- ☐ Oznacz mrożone porcje datą, żeby nie zalegały bez końca