

# RÖMERTOPF®



DEN ORIGINALE

# RÖMERTOPF®

Mine yndlingsopskrifter

RÖMERTOPF® – naturlig madlavning, sund nydelse



**RÖMERTOPF®**

Mine yndlingsopskrifter

RÖMERTOPF® – naturlig madlavning, sund nydelse

*1. Oplag*

*Copyright© 2009 by RÖMERTOPF Keramik GmbH,  
Ransbach-Baumbach - Germany*

*Fotos: Arkiv RÖMERTOPF Keramik GmbH*

*Tryk: Druckerei Hachenburg GmbH*

*Printed in Germany*

*item-no. 307 95*

*ISBN 978-3-00-027733-7*

# RÖMERTOPF®

## I VERDENS BEDSTE KØKKENER

Du har besluttet dig for den lette kost, den hurtige og dog naturlige måde at tilberede den på. Hjerteligt til lykke!

Udvalget af opskrifter i denne RÖMERTOPF® kokebog er en hjælp til at føre dig ind i RÖMERTOPF® køkkenets verden.

God fornøjelse med afprøvningen.

RÖMERTOPF® har været verdensberømt i årtier, men er alligevel forblevet ung, og den er lige så aktuell i dag, som den vil være det i morgen: på grund af dens helt specielt skånsomme måde at koge og stege på. Naturproduktet er miljøvenligt og den mad, der tilberedes deri, er skånsom for maven og fuldt af saft, vitaminer og mineraler. Takket være de skånsomme temperaturer går næsten ingen aromastoffer tabt. Nyd det moderate køkken på den lette måde.



Hvad enten det drejer sig om solid, jævn mad, lækre retter fra middelhavskøkkenet eller asiatiske specialiteter, og hvad enten der er tale om store eller små stege, supper, gratiner, fisk eller grønsager: du finder den passende RÖMERTOPF® til enhver lejlighed.

Kogning og stegning omhyllet af dampen, som RÖMERTOPF® afgiver, sparer



overflødig fedt. Den legende lette brug garanterer dig altid de bedste resultater og skænker dig kostbar fritid. Klargør ingredienserne, kom dem i stegesoen, og ind i ovnen med den. Lettere kan madlavning ikke være.

Nyd de lækre retter fra RÖMERTOPF® i familiens kreds eller sammen med vennerne.

### *Historien genoplives*

RÖMERTOPF® giver gammel kogekunst nyt liv og har samtidig „unge“ fortrin. Allerede de gamle romere, den europæiske kulturs første gourmeter, tilberedte for mere end 2000 år siden uovertruffet lækre retter, kogt og stegt i egen saft. Og også allerede i den ofte citerede Lucullus' (108 – 56 før Kristus) køkken blev der tilberedt mad i lerforme.

Han indså fordelene ved vore forgængeres metode. De tilberedte allerede dengang deres bytte ved at pakke det ind i ler og stege det i varm aske eller over åben ild, uden at aromaen gik tabt. Og tilberedt i ler smager det i dag lige så lækkert, som det gjorde dengang, simpelthen super!



### *Praktiske hjælpere*

De praktiske fordele ved den originale RÖMERTOPF® ligger lige for: Saft og smag, alle næringsstoffer og vitaminer bevares. Intet hældes ud med overskydende væde. Hver eneste rets typiske smag er lige så kraftig og karakteristisk som dens duft.

I en RÖMERTOPF® spares der desuden på fedtet. Det svarer helt til den moderne diætetiks krav.

Hvis du desuden har problemer med mave, lever eller galle, eller hvis du ønsker at blive eller forblive slank, kan du lave kaloriefattig, lækker mad, der samtidig er mild for maven.



### *Koge- og stegetid er fritid*

Koge- og stegetiden er fritid. Er stege- soen først sat i ovnen, skal der ikke holdes opsyn med den. For det at brænde på eller at koge over er fremmedord i RÖMERTOPF® køkkenet. Og fordi der ikke er noget, der kan sprøjte eller fedte i ovnen, forbliver den ren!

Hvis den anbefalede tid i ovnen overskrides, tager en ret tilberedt i RÖMERTOPF® ikke skade af det.

Lerformen er desuden pæn at sætte på bordet, så man kan servere retten direkte fra den. Det sparer tid og besvær.



### *Perfekt teknik*

RÖMERTOPF® byder på en perfekt teknik og letter madlavningen.

Dens fortrin vil man opdage i løbet af „samlivet“ med den: Den brede bund garanterer, at den står sikkert. Underdel og låg har begge en bred rand, så låger derved sidder sikkert og ikke kan glide af. Det to til fire millimeter brede mellemrum mellem underdel og låg er ikke en fejl, men regulerer trykket i den lukkede stegesko og lader overskydende damp slippe ud. De integrerede greb er

også praktiske; de gør stegesoen sikker at holde ved og gør det let tage låget af.

Endnu en fordel ved det originale RÖMERTOPF® system: Du kan vælge mellem forskellige størrelser og former.

### *Nyd det moderne køkken i en let og sund udgave*

Den originale RÖMERTOPF® fungerer ganske simpelt:

Fine porer i det porøse ler optager tilstrækkeligt meget vand, når den gennemfugtes; derved udvikles en fin damp både i ovnen og inden i RÖMERTOPF®en.



Indholdet tørrer ikke ud og bevarer alligevel den sprøde skorpe, når det ønskes, hvis låget tages af de sidste 20 minutter af ovntiden.

Stege bliver fuldkomne: saftige indeni og sprøde udenpå.

Ved gryderetter og gratiner bevarer aromaen fra alle ingredienserne. Supper står og simrer lige så stille, uden at danne skorpe.

## Al begyndelse er let

Når du arbejder med RÖMERTOPF®, så check i begyndelsen, om kød og andet bliver mørt på den anbefalede tid i ovnen. Temperaturen varierer ofte betydeligt fra det ene komfur til det andet. Afvigelserne vil du snart lære at kende, og der sker ikke noget, for en RÖMERTOPF® er ligeglad med at tiden overskrides. En ændring af ovntiden har

naturligvis indflydelse på om der dannes en sprød overflade. Dampkogt mad, som det f. eks. anbefales til personer med følsom mave og tarm, kræver mindre tid end mad, der skal danne sprød skorpe. Selv om der ikke slipper væde ud, bør du alligevel ved længere tid i ovnen se efter om der skal tilføres lidt opvarmet væde. Det gælder især ved magert kød, som lettere bliver tørt.

En RÖMERTOPF® skal altid gennemfugtes i 10 minutter før brug.



Før den tages i brug første gang, vil den gerne rigtigt „i bad“. Børst den til sidst grundigt ren.



Når stegesoen ikke er i brug, sættes de to dele inden i hinanden, og den stilles på en luftig plads.

En RÖMERTOPF® skal altid sættes i en kold ovn. Først derefter tændes der for ovnen.



## Varm rigtigt op

Med et elektrisk komfur indstilles den krævede temperatur fra starten. Termostaten sørger for langsom og skånsom opvarmning. Vælg som ved normal bagning indstillingen med lige meget oven- og undervarme eller brug varmluft.

De ideelle temperaturer er ved oven- og undervarme 220° C og ved varmluft 180° C.

For at opnå en sprød overflade kan du også vælge en højere temperaturindstilling hen mod slutningen af tiden i ovnen.

Med gaskomfur, der har den fulde ovnvarme helt fra begyndelsen, begynder man med trin 3 (ca. 190° C) og går et trin op hver femte minut, til den ønskede temperatur opnås.

Enhver RÖMERTOPF® kan også stilles i mikrobølgeovnen. Brugen er den samme som ved stegning i almindelig ovn. Men da mikrobølgeovnen arbejder ekstremt hurtigt, bør du være meget iagttagende fra første begyndelse for at få en fornemmelse for de ny stegetider.

## Temperaturoversigt

<b>Varmluft:</b>	<b>180 °C</b>
<b>Almindelig ovn:</b>	<b>220 °C</b>
<b>Gaskomfur:</b>	<b>Begynd med trin 3 Og gå langsomt op Til trin 4-5</b>

## God fornøjelse med afprøvningen

For alle bogens opskrifter gælder, at de er beregnet til fire personer med en gennemsnitlig, normal appetit, medmindre der er tale om store, hele kødstykker, ekstra mange ingredienser og ekstra lange stegetider.

Næringsværdien er gennemsnitsangivelser pr person for den aktuelle ret og dens ingredienser uden tilbehør.

**VELBEKOMME!**



## Let at bruge

Du kan have glæde af din originale RÖMERTOPF® i mange år, hvis du behandler den rigtigt. Det er ikke svært, hvis du går frem efter følgende tommelfingerregler:

- Din RÖMERTOPF® skal gennemfugtes i 10 minutter før hver gang, du bruger den; hvis du ikke har så god tid en enkelt gang, er det nok at holde låget 30 sekunder under rindende vand. Porerne opsuger tilstrækkeligt med fugt i den tid.
- Før den tages i brug første gang, skal din RÖMERTOPF® have et rigtigt langt bad. Rens den derefter godt med opvaskeborsten, så alt lerstøv, som stammer fra fabrikationen, løsner sig. En RÖMERTOPF® rengøres med varmt vand, nogle dråber mildt opvaskemiddel og en børste. Du kan også stille den i opvaskemaskinen.
- Når en RÖMERTOPF® har været i brug omkring 100 gange, bør den koges af med lidt eddikevand. Fyld underdelen med vand tilsat en god sjat eddike, stil den i ovnen og lad det hele koge i ca. en halv time. Derefter kan porerne igen ånde helt frit og opsuge vand, som da den var helt ny.

- Når stegesoen ikke er i brug, stilles dens to dele inden i hinanden og den anbringes på en luftig plads. Selv om den bliver passet nok så omhyggeligt, vil en RÖMERTOPF® ændre farve, f. eks. blive mørkere. Det er ikke nogen ulempe, men viser bare, at den er fremstillet af naturligt materiale.

## Undgå temperaturskock

- **Den originale RÖMERTOPF® må kun benyttes i almindelig ovn eller mikrobølgeovn. Stil den aldrig på en varm komfurplade eller over åben ild. Og den skal altid sættes i en kold ovn. Først derefter tændes der for ovnen.**
- Tilsæt aldrig kold væske under stegningen. Det kunne få stegesoen til at revne. Tilsæt kun opvarmet væde.
- Når du tager den varme form ud af ovnen, så stil den på en plade af kork eller træ eller på et sammenlagt viskestykke, så den ikke springer ved kontakten med det kolde underlag.





# Mad gør glad

## Sund mad gør gladere

Lav sund og velsmagende mad i RÖMERTOPF®

Over 100 af de mest populære RÖMERTOPF® opskrifter – dyk ned i et nyt kulinarisk univers, lav mad i RÖMERTOPF® – et køkkenredskab, som har været på markedet i mere end 40 år og i dag er mere populært end nogensinde.

Stegning i RÖMERTOPF® er den sundeste og mest skånsomme måde at tilberede maden på og giver dig helt nye smagsoplevelser. Alt lykkes perfekt i RÖMERTOPF®.

Lækre retter som grønsager, fisk, kød og desserter kan alle tilberedes sundt og velsmagende i RÖMERTOPF®, da der ikke skal tilsættes fedtstof ved tilberedningen og retterne steger eller koger i egen saft.

Genopdag RÖMERTOPF® køkkenet sammen med din familie og dine venner. RÖMERTOPF® retternes lækre smag vil overbevise dig.

VELBEKOMME!!

# RÖMERTOPF®

## Opskrifter til det naturlige køkken

RÖMERTOPF Keramik GmbH  
Weiherstraße 1  
D-56235 Ransbach-Baumbach  
tlf.: 0049(0)2623/82-281  
fax: 0049(0)2623/82-283  
www.roemertopf.de  
e-mail: mail@roemertopf.de

ISBN 978-3-00-027733-7



4 029466 006391

item-no. 307 95