

18+ Алексей Выдрин

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВАКУУМАТОРА (СУ-ВИД РЕЦЕПТЫ)



Алексей Выдрин

**Рецепты для вакууматора
(су-вид рецепты)**

«Издательские решения»

Выдрин А.

Рецепты для вакууматора (су-вид рецепты) / А. Выдрин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-642626-9

Книга «Рецепты для вакууматора» предлагает уникальный подход к приготовлению блюд с использованием современных кулинарных технологий. В ней представлены разнообразные рецепты, разработанные специально для использования в вакуумных условиях и су-вид методе. Эти методы не только сохраняют вкус и полезные свойства ингредиентов, но и позволяют достичь идеальной степени прожарки или готовности каждого блюда.

ISBN 978-5-00-642626-9

© Выдрин А.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД	7
ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВАКУУМАТОРА И СУ-ВИД	8
РАЗДЕЛ 1: МЯСНЫЕ БЛЮДА	9
ФИЛЕ МИНЬОН В ВОДЯНОЙ БАНЕ	9
КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ В ВОДЯНОЙ БАНЕ	10
СВИНОЙ КАРЕ С РОЗМАРИНОМ В ВОДЯНОЙ БАНЕ	11
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК В ВОДЯНОЙ БАНЕ	12
ТЕЛЯТИНА С ТРАВАМИ В ВОДЯНОЙ БАНЕ	13
УТИНАЯ ГРУДКА С АПЕЛЬСИНОМ И РОЗМАРИНОМ	14
БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ С МЯТОЙ И ЧЕСНОКОМ	15
СВИНИНА В АЗИАТСКОМ МАРИНАДЕ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Рецепты для вакууматора (су-вид рецепты)

Алексей Выдрин

© Алексей Выдрин, 2024

ISBN 978-5-0064-2626-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ ЧТО ТАКОЕ СУ-ВИД

Су-вид (sous-vide) – это метод приготовления пищи, при котором продукты помещаются в вакуумные пакеты, а затем медленно готовятся при низкой и точной температуре в водяной бане. Этот метод позволяет сохранить натуральный вкус, текстуру и питательные вещества продуктов, делая их невероятно нежными и сочными.

Принцип работы су-вид прост: продукт помещается в вакуумный пакет, из которого удаляется воздух, а затем пакет погружается в воду, нагретую до строго определенной температуры. Эта температура поддерживается на протяжении всего времени приготовления, что обеспечивает равномерное и точное приготовление продукта.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД

Идеальная текстура и сочность: Приготовление при низкой температуре позволяет сохранить сочность и нежность продуктов, предотвращая их пересушивание. Это особенно важно для мяса и рыбы, которые легко теряют влагу при традиционных методах готовки.

Сохранение питательных веществ: Су-вид позволяет готовить продукты при температурах, которые минимально разрушают витамины и минералы, сохраняя их максимальное количество в готовом блюде.

Точный контроль температуры: Технология су-вид позволяет точно контролировать температуру приготовления, что исключает риск переваривания или недоваривания. Вы можете быть уверены, что ваш стейк всегда будет идеальной прожарки, а рыба – нежной и сочной.

Удобство и простота: Су-вид позволяет готовить большие объемы пищи без постоянного контроля. Вы можете установить нужную температуру, погрузить пакеты с продуктами в водяную баню и заниматься другими делами, зная, что еда готовится идеальным образом.

Расширение кулинарных возможностей: Су-вид открывает новые горизонты в кулинарии, позволяя готовить блюда, которые сложно или невозможно приготовить традиционными методами. Например, приготовление нежных паштетов, идеальных яиц пашот или фруктов с сохранением их структуры и аромата.

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВАКУУМАТОРА И СУ-ВИД

Используйте качественные вакуумные пакеты: Для приготовления по технологии су-вид важно использовать специальные пакеты, предназначенные для вакуумирования. Они должны быть прочными, термостойкими и безопасными для приготовления пищи.

Подготовка продуктов: Перед вакуумированием продукты следует тщательно вымыть и обсушить. Убедитесь, что продукты охлаждены перед вакуумированием, особенно если вы планируете хранить их перед приготовлением.

Не переполняйте пакеты: Оставляйте достаточно места у края пакета для герметичной запайки. Переполненные пакеты могут не запаяться правильно, что приведет к проникновению воздуха и ухудшению качества готовки.

Следите за температурой воды: Для приготовления по технологии су-вид крайне важно поддерживать постоянную температуру воды.

Используйте специи и маринады: Су-вид позволяет отлично сохранить ароматы специй и маринадов. Не бойтесь экспериментировать с различными сочетаниями вкусов и ароматов для создания уникальных блюд.

В этой книге вы найдете разнообразные рецепты, специально разработанные для приготовления по технологии су-вид. Независимо от того, готовите ли вы мясо, рыбу, овощи или десерты, вы всегда сможете наслаждаться идеально приготовленными и вкусными блюдами.

РАЗДЕЛ 1: МЯСНЫЕ БЛЮДА

ФИЛЕ МИНЬОН В ВОДЯНОЙ БАНЕ

Ингредиенты:

Инструкции:

Приправьте стейки солью и перцем.

Вложите каждый стейк в отдельный вакуумный пакет, добавьте по веточке розмарина и зубчику чеснока.

Закройте и вакуумируйте пакеты.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 55° C (130° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакеты с стейками в воду и готовьте в течение 1,5 часа, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте стейки из пакетов и обсушите.

Разогрейте сковороду на сильном огне, добавьте оливковое масло.

Быстро обжарьте стейки с каждой стороны до золотистой корочки, примерно по 1 минуте с каждой стороны.

Подавайте стейки горячими, наслаждаясь их нежностью и насыщенным вкусом.

- 2 стейка филе миньон
- 2 веточки розмарина
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- Соль и перец по вкусу
- 2 столовые ложки оливкового масла

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ В ВОДЯНОЙ БАНЕ

Ингредиенты:

2 куриные грудки

1 лимон, нарезанный ломтиками

2 зубчика чеснока, нарезанных

2 столовые ложки оливкового масла

Соль и перец по вкусу

Несколько веточек тимьяна

Инструкции:

Приправьте куриные грудки солью и перцем.

Вложите каждую грудку в отдельный вакуумный пакет, добавьте ломтики лимона, чеснок и тимьян.

Закройте и вакуумируйте пакеты.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 60° C (140° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакеты с грудками в воду и готовьте в течение 1,5 часа, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте грудки из пакетов и обсушите.

Разогрейте сковороду на сильном огне, добавьте оливковое масло.

Быстро обжарьте грудки с каждой стороны до золотистой корочки, примерно по 1 минуте с каждой стороны.

подавайте горячими, наслаждаясь сочностью и ароматом блюда.

СВИНОЙ КАРЕ С РОЗМАРИНОМ В ВОДЯНОЙ БАНЕ

Ингредиенты:

2 куска свиного каре

2 веточки розмарина

2 зубчика чеснока, раздавленных

2 столовые ложки оливкового масла

Соль и перец по вкусу

Инструкции:

Приправьте свиное каре солью и перцем.

Вложите каждый кусок каре в отдельный вакуумный пакет, добавьте по веточке розмарина и зубчику чеснока.

Закройте и вакуумируйте пакеты.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 60° C (140° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакеты с каре в воду и готовьте в течение 2 часов, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте каре из пакетов и обсушите.

Разогрейте сковороду на сильном огне, добавьте оливковое масло.

Быстро обжарьте каре с каждой стороны до золотистой корочки, примерно по 1 минуте с каждой стороны.

подавайте горячими, наслаждаясь нежностью и насыщенным вкусом.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК В ВОДЯНОЙ БАНЕ

Ингредиенты:

1 говяжий язык

2 лавровых листа

1 луковица, нарезанная

3 зубчика чеснока, раздавленных

Соль и перец по вкусу

Инструкции:

Приправьте говяжий язык солью и перцем.

Вложите язык в вакуумный пакет, добавьте лавровые листья, лук и чеснок.

Закройте и вакуумируйте пакет.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 85° C (185° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакет с языком в воду и готовьте в течение 24 часов, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте язык из пакета, дайте ему остыть, затем очистите от кожицы.

Нарежьте язык тонкими ломтиками и подавайте горячим или холодным, наслаждаясь его нежностью и богатым вкусом.

ТЕЛЯТИНА С ТРАВАМИ В ВОДЯНОЙ БАНЕ

Ингредиенты:

- 2 куска телячьего филе
- 2 веточки тимьяна
- 2 веточки розмарина
- 2 зубчика чеснока, нарезанных
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Инструкции:

Приправьте телятину солью и перцем.

Вложите каждый кусок телятины в отдельный вакуумный пакет, добавьте по веточке тимьяна, розмарина и чеснока.

Закройте и вакуумируйте пакеты.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 58° C (136° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакеты с телятиной в воду и готовьте в течение 2 часов, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте телятину из пакетов и обсушите.

Разогрейте сковороду на сильном огне, добавьте оливковое масло.

Быстро обжарьте телятину с каждой стороны до золотистой корочки, примерно по 1 минуте с каждой стороны.

Подавайте горячей, наслаждаясь её нежностью и ароматом трав.

УТИНАЯ ГРУДКА С АПЕЛЬСИНОМ И РОЗМАРИНОМ

Ингредиенты:

2 утиные грудки

1 апельсин, нарезанный ломтиками

2 веточки розмарина

Соль и перец по вкусу

Инструкции:

Приправьте утиные грудки солью и перцем.

Вложите каждую грудку в отдельный вакуумный пакет, добавьте ломтики апельсина и веточку розмарина.

Закройте и вакуумируйте пакеты.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 58° C (136° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакеты с грудками в воду и готовьте в течение 2 часов, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте грудки из пакетов и обсушите.

Разогрейте сковороду на сильном огне, добавьте немного масла.

Быстро обжарьте грудки с кожей вниз до хрустящей корочки, затем обжарьте другую сторону.

подавайте горячими, наслаждаясь их нежностью и ароматом апельсина.

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ С МЯТОЙ И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

4 бараньих ребрышка

2 зубчика чеснока, раздавленных

Несколько веточек мяты

Соль и перец по вкусу

2 столовые ложки оливкового масла

Инструкции:

Приправьте бараньи ребрышки солью и перцем.

Вложите ребрышки в вакуумные пакеты, добавьте чеснок и мяту.

Закройте и вакуумируйте пакеты.

Нагрейте воду в большой кастрюле до 60° C (140° F) и поддерживайте эту температуру.

Погрузите пакеты с ребрышками в воду и готовьте в течение 3 часов, периодически проверяя и регулируя температуру воды.

Выньте ребрышки из пакетов и обсушите.

Разогрейте гриль или сковороду на сильном огне, добавьте оливковое масло.

Быстро обжарьте ребрышки до золотистой корочки.

Подавайте горячими, наслаждаясь ароматом мяты и нежным мясом.

СВИНИНА В АЗИАТСКОМ МАРИНАДЕ

Ингредиенты:

2 свиных отбивных

2 столовые ложки соевого соуса

1 столовая ложка меда

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.