



• Книга • рецептов

ТРИ МЕТОДА – ТРИ УРОВНЯ ВКУСА

Рецепты для вакууматора, су-вида
и их идеального сочетания

STÖEWER Chef 

Содержание

Что приготовить методом су-вид?	2
Работа с вакууматором: типы продуктов и правильные режимы	4
Обработка после приготовления методом су-вид и подготовка для повторного разогрева	5
Таблица времени и температур для техники су-вид	6
Время хранения разного вида вакуумированных продуктов	7
 ► <i>Маринады и заготовки</i>	
Маринованные огурцы	8
Куриное филе в медово-соевом маринаде	10
Оливковое масло су-вид	12
Мамина слабосоленая красная рыба	14
 ► <i>Основное блюдо</i>	
Лимонная треска	16
Стейк су-вид	18
 ► <i>Гарниры</i>	
Зеленая спаржа с чесноком и пармезаном	20
Цветная капуста в горчично-сливочном соусе	22
 ► <i>Десерты</i>	
Чизкейк в баночках	24
Крем-брюле	26

Добро пожаловать в мир су-вида — кулинарного метода, где нет строгих правил, зато есть простор для творчества! Даже шеф-повара не всегда добиваются идеала с первого раза, так что не переживайте — экспериментируйте с температурами, специями и текстурами.

Су-вид дает контроль там, где обычные методы могут подвести. Больше не нужно переживать, что стейк пережарится, а рыба переварится — техника сделает все за Вас. Просто выставите температуру и займитесь своими делами, пока су-вид создает идеальную текстуру.

Готовьте с удовольствием, доверяйте ощущениям и не бойтесь пробовать новое!

Stoewer. Сейчас самое время

Что приготовить методом су-вид?



Рыба требует особого подхода — при традиционных способах приготовления ее легко пересушить, не доготовить или испортить нежную текстуру. Рыбные белки сворачиваются при более низких температурах, чем мясные, и требуют особой аккуратности.

Су-вид решает эти проблемы:

- ▶ Точный контроль температуры сохраняет сочность даже у нежирных сортов;
- ▶ Раскрывается естественный вкус, который часто теряется при жарке или варке.



Казалось бы, зачем использовать су-вид для овощей, если их можно просто сварить? Здесь разница в деталях — обычный гарнир можно превратить в кулинарный шедевр.

Точность вместо переваривания! При классической варке легко упустить нужный момент и овощи либо останутся жесткими, либо перевариваются. При температуре 65-90 °C сохраняется идеальная текстура — упругая, но не сырая.

Цвет и витамины не «убегают» в воду, как при кипячении. Морковь остается яркой, свекла — насыщенной, спаржа — нежной.



Мясо — продукт с характером. Его текстура и сочность напрямую зависят от температуры и времени приготовления. Классический пример из жизни каждого — сухая куриная грудка. *Су-вид снова решает проблемы:*

- ▶ Мясо остается сочным, как в лучших ресторанных блюдах;
- ▶ Волокна не становятся «резиновыми»;
- ▶ Мясо прогревается и готовится равномерно;
- ▶ Можно добавить в пакет травы (розмарин, тимьян) или чеснок — аромат пропитает мясо равномерно.



Приготовление фруктов методом су-вид — это возможность сохранить их натуральную текстуру и сделать вкус более насыщенным. В отличие от традиционных способов обработки, где фрукты часто развариваются или теряют аромат, су-вид позволяет:

- ▶ Сберечь консистенцию — фрукты остаются упругими и при этом нежными;
- ▶ Усилить природный вкус и аромат — низкие температуры (60-85 °C) концентрируют сладость и сохраняют вкус;
- ▶ Сохранить цвет и полезные вещества, которые обычно разрушаются при варке или запекании.

Работа с вакууматором — типы продуктов и правильные режимы

Для эффективного вакуумирования и долгой службы устройства важно учитывать тип продукта: сухой, влажный или мокрый. Неправильный выбор режима может привести к повреждению вакууматора или ухудшению качества упаковки.

«Влажные» продукты (с поверхностной влагой)

Примеры:

- ▶ Мясо, птица или рыба;
- ▶ Свежие овощи/фрукты с естественным соковыделением.



Как вакуумировать:

- ▶ Промокните продукт бумажным полотенцем, чтобы удалить лишнюю влагу.
- ▶ Используйте режим «Влажные продукты» или ручное управление.
- ▶ Следите, чтобы зона запайки оставалась сухой и чистой — иначе шов может получиться ненадежным.

«Мокрые» продукты

Примеры:

- ▶ Маринады, соусы;
- ▶ Любые заготовки, которые содержат жидкость.



Как вакуумировать:

- ▶ Не используйте автоматические режимы “Сухие” и “Влажные продукты”. Используйте ручной режим с последующей запайкой или просто запаивайте пакет без удаления воздуха, чтобы жидкость не попала в шов и устройство.
- ▶ При вакуумировании жидкостей убедитесь, что пакет подходит по размеру. Для герметичности шов должен быть сухим и чистым. Рекомендуется завернуть край пакета наружу чистыми руками.

«Сухие» продукты (без выделения жидкости)

Примеры:

- ▶ Крупы, макароны, сухие специи;
- ▶ Печенье, орехи;
- ▶ Кофе.



Как вакуумировать:

- ▶ Можно использовать автоматический режим “Сухие продукты” — он полностью удалит воздух без риска для устройства.

Советы для всех типов продуктов

- ▶ Размер пакета: оставляйте минимум 3-5 см от края для запайки.
- ▶ Используйте только свежие продукты, потому что вакуум усиливает не только приятный, но и любой другой запах.
- ▶ Для оптимальных результатов вакуумирования также необходимо использовать только холодные или охлажденные продукты.
- ▶ Чистота шва — перед запайкой убедитесь, что зона шва сухая и чистая. Рекомендуем завернуть край пакета наружу, чтобы защитить его от загрязнений.
- ▶ Следите, чтобы перфорированная сторона была обращена вниз.
- ▶ Проверка: после упаковки убедитесь, что шов герметичен (попробуйте слегка надавить на пакет).

Правильный выбор режима не только продлит жизнь Вашему вакууматору, но и сохранит свежесть продуктов!

Обработка после приготовления методом су-вид и подготовка для повторного разогрева

- ▶ Блюда, приготовленные методом су-вид, можно подавать сразу после термостата или подвергнуть *последующей обработке* для получения корочки, а также оставить для *последующего хранения*.

Последующая обработка

Так как су-вид не дает корочки, мясо и плотные сорта рыбы рекомендуется быстро обжарить (30-60 сек. с каждой стороны) до золотистого цвета. Это улучшит внешний вид и аромат, значительно усиливая вкусовые ощущения.

Подготовка к последующему хранению

Если блюдо не планируется подавать сразу после приготовления, его необходимо быстро охладить. Для этого, не вынимая блюдо из пакета, поместите его в ледяную воду на 1 час — это сохранит идеальную степень готовности. После охлаждения продукт можно хранить в холодильнике при температуре до +5 °С или заморозить.

Обратите внимание!

Качество продукта снижается со временем. Оптимальный срок хранения в холодильнике — до 5 суток. Чтобы сохранить вкус и текстуру, важно быстро охладить блюдо и соблюдать температурный режим.

Таблица времени и температур для техники су-вид

Говядина

		Rare	Medium Rare	Medium	Medium Well
Тонкий стейк (1,5-2 см)	1-1,5 ч	55 °C	57 °C	60 °C	63 °C
Средний стейк (2,5-3 см)	2-3 ч				
Толстый стейк (4 см и более)	3-4 ч				

Время приготовления зависит от толщины стейка. Не бойтесь экспериментировать!

Курица

Филе (2-3 см)	62 °C		60 м
Филе (4-5 см)	62 °C		90 м
Бедро	нежное мясо	75 °C	1-4 ч
	мясо средней сочности	75 °C	4-8 ч

Яйца

Белок с мягкой текстурой, жидкий желток	62 °C	40 м
Более твердый белок, муссовый желток	63 °C	40 м
Твердый белок, кремовый желток	64 °C	40 м
Яйцо вкрутую	74 °C	40 м

Рыба и морепродукты

Филе трески (2,5 см)	54 °C	30-35 м
Филе лосося (2-3 см)	52 °C	30-40 м
Филе судака (2 см)	55 °C	30-40 м
Креветки	55 °C	20-35 м

Овощи

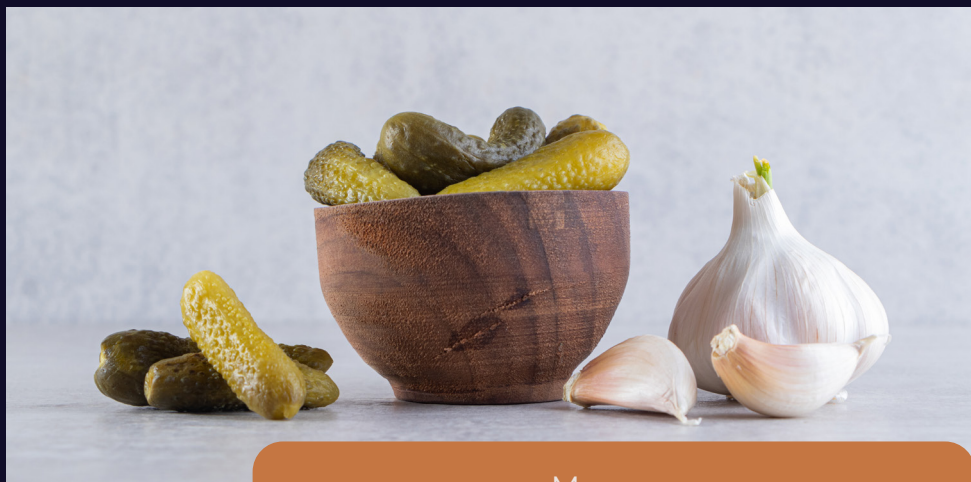
Цветная капуста	85 °C	45-60 м
Брокколи	85 °C	30-45 м
Зеленая спаржа	85 °C	15 м
Картофель (толщина не более 3 см)	85 °C	60-75 м
Морковь (толщина не более 3 см)	84 °C	60-120 м
Кабачки (толщина не более 3 см)	85 °C	20-45 м

Обратите внимание, время приготовления может меняться в зависимости от веса продукта и желаемой текстуры.

Время хранения разного вида вакуумированных продуктов

Продукт	Срок хранения в обычных условиях	Срок хранения в вакуумной упаковке
Сырые продукты при хранении в холодильной камере		
Говядина	3-4 дня	8-9 дней
Телятина, свинина, баранина, птица	2-3 дня	6-9 дней
Рыба	1-2 дня	4-5 дней
Колбасы	7-15 дней	25-40 дней
Мягкий сыр	5-7 дней	14-20 дней
Твердый сыр	15-20 дней	25-60 дней
Овощи	1-3 дня	7-10 дней
Фрукты	5-7 дня	14-20 дней
Вареные продукты при хранении в холодильной камере		
Супы	2-3 дня	8-10 дней
Макароны и рис	2-3 дня	6-8 дней
Мясо	3-5 дней	10-15 дней
Замороженные продукты при хранении в морозильной камере		
Мясо	4-6 месяцев	15-20 месяцев
Рыба	3-4 месяца	10-12 месяцев
Овощи и фрукты	8-10 месяцев	8-10 месяцев
Сухие продукты – хранение при комнатной температуре		
Хлеб	1-2 дня	12 месяцев
Печенье	10 дней	12 месяцев
Макароны, рис и крупы	5-6 месяцев	12 месяцев
Мука	4-5 дней	12 месяцев
Сухофрукты	3-4 месяца	12 месяцев
Кофе молотый	2-3 месяца	12 месяцев
Чай	5-6 месяцев	12 месяцев
Сухое молоко	1-2 месяца	12 месяцев

Зависит от качества продуктов и их начальных сроков годности.



Маринованные огурцы



Количество
порций

~5



Время
подготовки

15 мин



Маринование

3 ч

Ингредиенты

- Огурцы — 1 кг
- Соль — 40 г
- Сахар — 5 г
- Перец черный молотый — 3 г
- Уксус яблочный — 30 мл
- Лавровый лист — 2 шт.
- Чеснок — 4 зубчика (8 г)
- Укроп свежий — 30 г
- Масло душистое подсолнечное — 60 мл
- Вода — 80 мл

Режим в вакууматоре — ручной+запаивание



Бесспорно у каждой хозяйки есть свой фирменный рецепт маринованных огурцов. Мы же хотим предложить наш вариант приготовления с использованием вакууматора.

Вакуумная засолка значительно сокращает время приготовления — герметичная упаковка обеспечивает максимальный контакт огурцов с маринадом, благодаря чему они равномерно пропитываются специями и приобретают насыщенный вкус за короткое время.

Подготовка

- ▶ Тщательно промойте огурцы под холодной водой.
- ▶ Отрежьте кончики и нарежьте огурцы брусками.

Приготовление маринада

- ▶ В емкости смешайте соль, сахар и черный перец.
- ▶ Добавьте к соли, сахару и черному перцу яблочный уксус, воду и подсолнечное масло — тщательно перемешайте.
- ▶ Чеснок очистите и раздавите ножом каждый зубчик.
- ▶ Нарежьте укроп.
- ▶ Добавьте в маринад лавровый лист, чеснок и укроп, а затем перемешайте.

Вакуумирование

- ▶ Переложите огурцы в вакуумный пакет.
- ▶ Залейте маринадом и слегка встряхните. Следите, чтобы маринад не испачкал пакет в зоне будущего шва.
- ▶ Вакуумируйте, используя ручной режим, чтобы контролировать степень удаления воздуха.
- ▶ Уберите пакет в холодильник на 3 часа.

Обратите внимание!

Продукты в маринаде относятся к «мокрому» типу продуктов, поэтому **не рекомендуется** вакуумировать их на режиме для «сухих» и «влажных» продуктов, а также на автоматическом — это может повредить Ваш вакууматор.

Для продуктов с большим содержанием жидкости (соусы, маринады и т.д.) лучше использовать ручной режим или просто запаять пакет без удаления воздуха. Так Ваше устройство прослужит дольше!



Куриное филе в медово-соевом маринаде



Количество
порций

~2-4



Время
подготовки

20 мин



Маринование

1 ч

Ингредиенты

- Куриная грудка — 600 г
- Соевый соус — 60 мл
- Мед — 30 г
- Чеснок — 2-3 зубчика
- Дижонская или зернистая горчица — 1 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Молотый черный перец — ½ ч. л.
- Копченая паприка — ½ ч. л (по желанию)

Режим в вакууматоре — ручной+запаивание



Курица в медово-соевом маринаде — беспроегранный вариант: сочное мясо с карамельной корочкой и насыщенным вкусом. Классический маринад требует 4-6 часов, но с вакууматором достаточно всего 1 часа!

Подготовка

- ▶ Филе промойте, промокните бумажным полотенцем, разрежьте на порционные куски или оставьте целым.
- ▶ Если оставляете целым, слегка отбейте через пленку для равномерной пропитки.

Приготовление маринада

- ▶ Смешайте все сухие и жидкие ингредиенты в миске до полного растворения меда. Чеснок пропустите через пресс — так он лучше раскроет свой вкус и аромат.

Вакуумирование

- ▶ Поместите курицу в вакуумный пакет, залейте маринадом. Следите, чтобы маринад не испачкал пакет в зоне будущего шва. Маринад должен равномерно покрывать куриное филе.
- ▶ Вакуумируйте в ручном режиме, контролируя степень удаления воздуха.
- ▶ Время маринования:
 - ▶ Без вакуума: 4-6 часов в холодильнике.
 - ▶ С вакуумом: 30-60 минут при комнатной температуре или 1-2 часа в холодильнике.

Завершающий этап

- ▶ Достаньте курицу и обжарьте на сковороде/гриле по 3-4 минуты с каждой стороны до карамелизации.
- ▶ Либо запекайте в духовке при 180 °C 15-20 минут.

Обратите внимание!

Продукты в маринаде относятся к «мокрому» типу продуктов, поэтому **не рекомендуется** вакуумировать их на режиме для «сухих» и «влажных» продуктов, а также на автоматическом — это может повредить Ваш вакууматор.

Для продуктов с большим содержанием жидкости (соусы, маринады и т.д.) лучше использовать ручной режим или просто запаять пакет без удаления воздуха. Так Ваше устройство прослужит дольше!



Оливковое масло су-вид



Время
подготовки

20 МИН



Су-вид

2 Ч

Ингредиенты

- Оливковое масло Extra Virgin — 250 мл
- Розмарин — 2 веточки
- Тимьян — 3 веточки
- Чеснок — 2 зубчика (слегка раздавить)
- Цедра лимона — ½ ч.л.
- Черный перец горошком — 5 шт.

Режим в вакууматоре — ручной+запаивание



Оливковое масло, настоянное в су-виде, получается более насыщенным и ароматным, чем при классическом способе. Низкая температура (60-65 °С) бережно раскрывает вкус трав и специй, не разрушая их ценные свойства.

Советы

- ▶ Для более яркого вкуса увеличьте время до 3-4 часов.
- ▶ Используйте свежие травы (сухие дают горечь).

Подготовка

- ▶ Подготовьте ингредиенты.
- ▶ Очистите и слегка раздавите 2 зубчика чеснока, натрите цедру лимона, избегая белой части — она дает горечь.
- ▶ Сложите все ингредиенты в вакуумный пакет, залейте маслом.

Вакуумирование

- ▶ Вакуумируйте в ручном режиме, контролируя степень откачки воздуха. Следите, чтобы масло не испачкало пакет в зоне будущего шва.

Обратите внимание!

При вакуумировании на ручном режиме нажатие на кнопку должно быть коротким. При необходимости нажмите повторно или совершайте короткие циклы нажатия кнопки. В противном случае, при длительном удержании, есть риск попадания масла в вакуумную камеру, что приведет к поломке Вашего вакууматора.

Приготовление

- ▶ Готовьте в су-виде 2 часа при 65 °С.

Завершающий этап

- ▶ Процедите через сито, перелейте в стерильную бутылку.
- ▶ Храните масло в темной стеклянной бутылке до 2 недель в холодильнике.
- ▶ Идеально подходит для салатов и рыбы.



Мамина слабосоленая красная рыба



Количество
порций

~7



Время
подготовки

10 мин



Маринование

6-8 ч

Ингредиенты

Ингредиенты на 1 кг рыбы:

- Соль — 1 ст. л. (без горки)
- Сахар — 1 ч. л. (без горки)
- Семена укропа — ½ ч. л. (по желанию)

Режим в вакууматоре — для «влажных» продуктов



Этим рецептом с нами поделилась мама нашей коллеги — и теперь мы с радостью делимся им с Вами! Это тот самый случай, когда простой домашний способ оказывается настолько удачным, что хочется рассказать о нем всем. Рыба по этому рецепту получается нежной, в меру соленой и с тонким ароматом укропа — идеальная основа для бутербродов, салатов или закусок.

Вакууматор ускоряет засолку! Обычно нужно 2 дня, но с вакуумом хватит 6-8 часов (для легкого посола — всего 2). Так что слабосоленую рыбу можно приготовить даже за полдня.

Подготовка

- ▶ Филе красной рыбы (лосося, форели и др.) промокнуть бумажным полотенцем.
- ▶ Смесь для засолки — смешать соль, сахар.
- ▶ По желанию к смеси сахара и соли добавить молотые семена укропа — они добавляют характерный вкус и аромат. Семена укропа лучше растереть в ступке перед добавлением.
- ▶ Равномерно нанести смесь для засолки на рыбу со всех сторон.

Вакуумирование

- ▶ Поместите рыбу в вакуумный пакет.
- ▶ Удалите воздух с помощью вакууматора, используя автоматический режим для «влажных» продуктов.
- ▶ Время засолки:
 - ▷ Нежный слабосоленый вариант — 2 часа в холодильнике.
 - ▷ Классический слабосоленый посол — 6-8 часов в вакууме в холодильнике.
 - ▷ Если не используете вакууматор, засаливайте в контейнере и оставьте на 2 дня в холодильнике.

Завершающий этап

- ▶ Достаньте рыбу, промокните излишки влаги, нарежьте и можно подавать.

Основное блюдо



Лимонная треска



Количество
порций

2



Время
подготовки

15 мин



Су-вид

30 мин

Ингредиенты

- Филе трески — 2 шт. (каждое ~150-200 г)
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Сок лимона — 2-3 ст. л.
- Цедра лимона — ½ ч. л.
- Соль — ½ ч. л. (или по вкусу)
- Черный перец — ¼ ч. л.

Режим в вакууматоре — ручной+запаивание



Су-вид сохраняет сочность и нежность трески, подчеркивая ее натуральный вкус. Рыба остается плотной, но тает во рту, а низкая калорийность и высокое содержание белка делают ее идеальным выбором для здорового меню.

Подготовка

- ▶ Промокните филе бумажным полотенцем, удалив лишнюю влагу.
- ▶ Для цедры используйте мелкую терку:
 - ▶ Натрите только желтую часть кожуры лимона, избегая белой шкурки — она горчит. Достаточно ½ чайной ложки цедры на два филе.
- ▶ Натрите треску солью и перцем с обеих сторон.

Вакуумирование

- ▶ Сложите в вакуумный пакет филе трески, добавьте оливковое масло, сок лимона и цедру. Распределите все ингредиенты равномерно, слегка встряхните пакет, чтобы масло и сок покрыли рыбу. Если готовите в одном пакете, убедитесь, что филе лежат в один слой и не перекрывают друг друга.
- ▶ Вакуумируйте на автоматическом режиме для «влажных» продуктов, либо на ручном режиме для самостоятельного контроля степени откачки воздуха.

Приготовление

- ▶ Нагрейте воду в су-виде до 55 °С. Погрузите пакет в воду, прижав чем-то тяжелым (чтобы пакет не всплывал). Готовьте 30 минут (для филе толщиной 2-3 см).

Завершающий этап

- ▶ Достаньте пакет, аккуратно вскройте его. Можно подавать с любым гарниром.
- ▶ Для хрустящей корочки обжарьте филе на раскаленной сковороде 30 секунд с каждой стороны после су-вида.

Обратите внимание!

Продукты в маринаде относятся к «мокрому» типу продуктов, поэтому не рекомендуется вакуумировать их на режиме для «сухих» и «влажных» продуктов, а также на автоматическом — это может повредить Ваш вакууматор.

Для продуктов с большим содержанием жидкости (соусы, маринады и т.д.) лучше использовать ручной режим или просто запаять пакет без удаления воздуха. Так Ваше устройство прослужит дольше!



Стейк су-вид



Количество
порций

1-2



Время
подготовки

40 мин



Су-вид

2 ч 30 мин

Ингредиенты

- Стейк (рибай, стриплойн или филе-миньон) толщиной 2,5-3 см
- Соль (лучше крупная морская; по вкусу)
- Свежемолотый черный перец
- Сливочное масло — 20-30 г
- Растительное масло с высокой точкой дыма (например, рафинированное подсолнечное)
- Свежий розмарин и 1-2 зубчика чеснока (по желанию)

Режим в вакууматоре — для «влажных» продуктов



Стейк су-вид — это идеальная прожарка от края до центра. Мясо остается сочным и нежным внутри, а быстрая обжарка дает хрустящую корочку. Только насыщенный вкус и тающая текстура. Гастрономический восторг в каждом кусочке.

Подготовка

- ▶ Достаньте мясо из холодильника за 30-60 минут до готовки, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры.
- ▶ Промокните стейк бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.
- ▶ Посолите и поперчите со всех сторон (можно добавить другие специи по вкусу).

Вакуумирование

- ▶ Поместите стейк в вакуумный пакет.
- ▶ Удалите воздух с помощью вакууматора, используя автоматический режим для «влажных» продуктов.

Приготовление

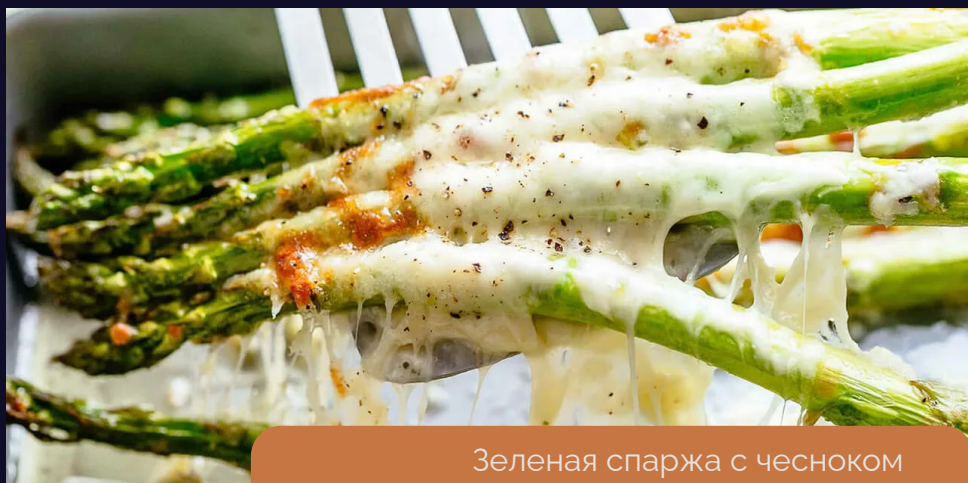
- ▶ Нагрейте воду в су-вид до 58 °С.
- ▶ Погрузите пакет со стейком в воду и готовьте 2,5 часа (для средней прожарки с нежной текстурой).
- ▶ Если стейк толще 3 см, можно увеличить время до 3 часов.

Завершающий этап

- ▶ Достаньте стейк из пакета, промокните от влаги.
- ▶ Разогрейте сковороду или гриль на максимальном огне, добавьте немного растительного масла.
- ▶ Обжаривайте стейк по 30-60 секунд с каждой стороны до хрустящей корочки.
- ▶ Для финального штриха добавьте в сковороду кусочек сливочного масла, свежую веточку розмарина и раздавленный зубчик чеснока. Наклоните сковороду и ложкой поливайте мясо ароматным топленым маслом в течение 30-40 секунд — это придаст блюду насыщенный вкус.

Отдых и подача

- ▶ Дайте стейку отдохнуть 5-10 минут перед нарезкой, чтобы соки равномерно распределились.
- ▶ Подавайте с любимым соусом и гарниром.



Зеленая спаржа с чесноком
и пармезаном



Количество
порций

2



Время
подготовки

10 мин



Су-вид

15 мин

Ингредиенты

- Зеленая спаржа — 1 пучок
- Сливочное масло — 100 г
- Чеснок — 4 зубчика
- Тертый сыр пармезан — 25 г
- Соль (по вкусу)

Режим в вакууматоре — для «влажных» продуктов



Спаржа су-вид сохраняет свою природную нежность и тонкий вкус. Каждый стебель остается сочным и хрустящим, без потери полезных свойств. Идеальная температура раскрывает естественную сладость спаржи, делая ее прекрасным гарниром или самостоятельным блюдом. Легкость приготовления — максимум вкуса.

Подготовка

- ▶ Установите су-вид на температуру 85 °С. Пока он нагревает воду, очистите чеснок и пропустите его через пресс.
- ▶ В пакет для вакуумирования выложите спаржу ровным слоем. Сливочное масло нарежьте кубиками и выложите по углам пакета.
- ▶ Добавьте соль по вкусу и равномерно распределите поверх спаржи чеснок.

Вакуумирование

- ▶ Вакуумируйте пакет со всеми добавленными ингредиентами таким образом, чтобы там не осталось воздуха. Используйте автоматический режим для «влажных» продуктов.

Приготовление

- ▶ Поместите пакет со спаржей в разогретую воду на 15 минут. В это время натрите пармезан на терке.

Завершающий этап

- ▶ Вытащите готовую спаржу из пакета и разложите по тарелкам. Полейте образовавшимся соком из пакета и посыпьте пармезаном.
- ▶ Ваше блюдо готово к подаче. Оно может стать отличным гарниром к рыбе или мясу.



Цветная капуста в
горчично-сливочном соусе



Количество
порций

5



Время
подготовки

25 мин



Су-вид

1 ч

Ингредиенты

- Цветная капуста — 1 кочан (разобрать на соцветия)
- Сливочное масло — 50 г
- Дижонская горчица — 2 ст. л.
- Сливки 33% — 100 мл
- Чеснок — 2 зубчика
- Сок лимона — 1 ч. л.
- Сладкая паприка — ½ ч. л.
- Соль, перец (по вкусу)

Режим в вакууматоре — ручной + запаивание



Цветная капуста су-вид раскрывает нежность и сливочность с легким ореховым оттенком. Точный температурный режим сохраняет плотную, но тающую текстуру, концентрируя вкус и пользу.

Подготовка

- ▶ Разберите цветную капусту на соцветия, промойте в холодной воде. Бланшируйте капусту в течении 2-х минут (вскипятите небольшое количество воды в кастрюле, положите в нее соцветия и подержите пару минут, затем переложите в ледяную воду).
- ▶ Просушите цветную капусту.

Зачем бланшировать цветную капусту?

- ▶ Устраняет горечь — нейтрализует ферменты, дающие горчинку и меняющие цвет.
- ▶ Сохраняет текстуру — предотвращает размякание и излишнее выделение влаги.
- ▶ Улучшает вкус — слегка раскрывает поры, помогая соусу лучше пропитаться.
- ▶ Очистите чеснок и пропустите его через пресс. В отдельной миске смешайте сливки, горчицу, чеснок, паприку, лимонный сок, соль и перец.
- ▶ Сложите в пакет для вакуумирования бланшированную цветную капусту и залейте горчиочно-сливочной смесью, добавьте нарезанное на небольшие кусочки сливочное масло.
- ▶ Распределите все ингредиенты равномерно, слегка встряхните пакет, чтобы соус покрыл капусту.

Вакуумирование

- ▶ Вакуумируйте пакет со всеми добавленными ингредиентами таким образом, чтобы в пакете осталось немного воздуха для циркуляции соуса.
- ▶ Используйте ручной режим для самостоятельного контроля удаления воздуха.

Приготовление

- ▶ Готовьте 1 час при 85 °С.

Завершающий этап

- ▶ Вытащите готовую капусту из пакета и разложите по тарелкам. Полейте соусом.
- ▶ Ваше блюдо готово к подаче.



Чизкейк в баночках



Количество
порций

4



Время
подготовки

20 мин



Су-вид

1 ч 30 мин

Ингредиенты

- Творожный сыр — 450 г
- Сахар — 100 г
- Соль — 3 г
- Яйца — 3 шт.
- Ванильный сахар — 5 г
- Сливки 33% — 150 мл
- Стеклобанная банка объемом 200 мл — 4 шт.
- Свежие ягоды или фрукты



Приготовление чизкейка в банках с помощью су-вида — это гарантия нежной текстуры без лишних хлопот. Медленный нагрев делает десерт кремовым и равномерным, без трещин и перепадов температуры. Порционные баночки удобно хранить и подавать, а технология су-вида избавляет от риска переpekания. Минимум усилий — максимум вкуса.

Подготовка

- ▶ В большой миске смешайте творожный сыр комнатной температуры и 100 г сахара. Постепенно добавляйте яйца, ванильный сахар, сливки и соль. Взбивайте смесь до однородной массы. Старайтесь не перенасыщать смесь пузырьками воздуха, иначе чизкейк может вздуться и треснуть.

Разлив по банкам

- ▶ Аккуратно разлейте получившуюся массу по банкам, не до конца, оставляя немного пространства. Закройте крышку стеклянной банки так, чтобы мог выходить воздух. В противном случае из-за давления банка может треснуть.

Приготовление

- ▶ Установите температуру на 80 °C. Когда вода нагреется до нужной температуры, опустите банки с чизкейком в воду и готовьте 90 минут. Вода не должна попасть в баночки — это испортит текстуру десерта.
- ▶ Это время подходит для получения обычной текстуры чизкейка. Вы также можете установить время на 60 минут — это даст более жидкую текстуру, похожую на заварной крем.

Завершающий этап

- ▶ Аккуратно выньте банки из воды с помощью щипцов и дайте им остыть до комнатной температуры. Затем переместите банки в холодильник на 4 часа.
- ▶ Чизкейк можно украсить свежими ягодами, фруктами или орехами.



Крем-брюле



Количество
порций

2



Время
подготовки

20 мин



Су-вид

1 ч

Ингредиенты

- Яичные желтки — 4 шт.
- Сливки 33% — 300 г
- Сахар — 50 г + дополнительно для карамелизации
- Соль — 2 г
- Стекланная банка объемом 200 мл — 2 шт.



Су-вид идеально готовит крем-брюле — нежное, гладкое и без крупинок. Точная температура предотвращает перегрев и сворачивание яиц, а равномерный нагрев дает идеальную текстуру. Остается лишь добавить хрустящую карамельную корочку горелкой перед подачей.

Подготовка

- ▶ В миске смешайте желтки, сахар и соль.
- ▶ Взбейте на низких оборотах миксером (1-2 минуты) до легкого посветления. Важно не допускать появления пузырьков!
- ▶ Тонкой струйкой влейте сливки комнатной температуры, продолжая медленно перемешивать.

Разлив по банкам

- ▶ Возьмите 2 жаропрочные стеклянные банки (200-250 мл). Идеальная форма: широкие и невысокие (для равномерного прогрева).
- ▶ Разлейте крем, заполняя банки на $\frac{3}{4}$ (оставьте 1,5-2 см до края).
- ▶ Закройте крышки неплотно (или накройте фольгой с проколами), чтобы пар мог выходить. Если крышку закрыть плотно, то из-за давления банка может треснуть.

Приготовление

- ▶ Нагрейте воду в су-виде до 80° C.
- ▶ Погрузите банки в воду, вода с внешней стороны должна полностью закрывать крем и не попадать в баночку.
- ▶ Готовьте 1 час.
- ▶ Сразу после готовности переставьте банки в емкость со льдом на 10 минут — этот шаг остановит процесс приготовления готового крема.
- ▶ Уберите в холодильник минимум на 4 часа (лучше на ночь).

Завершающий этап

- ▶ Перед подачей ровным слоем посыпьте поверхность сахаром (1-2 мм).
- ▶ Карамелизируйте:
 - ▶ Горелкой: держите пламя на расстоянии 5 см, пока сахар не станет золотистым;
 - ▶ Грилем в духовке: 2-3 минуты при максимальном нагреве.
- ▶ При желании можно украсить ягодами.

Больше рецептов — больше идей



Отсканируйте QR-код и откройте расширенную версию книги рецептов: новые идеи, дополнительные советы и вдохновение для Ваших кулинарных экспериментов.

Обратите внимание, изображения блюд в этой книге являются иллюстративными. Итоговый результат может отличаться в зависимости от особенностей приготовления и ингредиентов.



SToEWER