

Lathund för sous vide tillagning

Kom igång med sous vide tillagningen. Här listar jag några olika råvaror och temperaturer för er som är nya vid sous vide teknik. Jag föredrar inte för lång tillagningstid då jag tycker texturen försvinner, oftast tillagar jag inte en råvara längre än **12 timmar**. En genomsnittligt tillagnings tid i sous vide är ca **6–9 timmar** beroende på råvaran. En råvara med mindre fett och som redan är mör blir sällan bättre bara för att tillagningstiden ökar. Men testa er fram och skriv alltid ner temperaturen, råvara och tid när ni experimenterar hemma.

Det är lätt att tro att sous vide är något mirakelverktyg i köket men kom ihåg att **kvalitén** på **råvaran** är det viktigaste och påverkar slutresultatet.

Att tänka på!

På listan nedan är temperatur och tid så som **jag föredrar** och gillar bäst men det behöver inte betyda att **ni tycker** likadant men det är en bra **utgångspunkt**. Tiden som anges är cirka tider då storlek och vikt spelar stor roll hur länge det bör tillagas. Innan ni bryner råvaran efter tillagning låt den då vila ca 20–30 min innan den bryns för bästa resultat. Tiderna avser **hela bitar** och inte skurna portionsbitar.

- Oxfilé - **54,5 c**, ca 1,3 tim.
- Ryggbiff **54 c**, 3–4 tim.
- Entrecote **56–57 c**, 3–4 tim.
- Rostbiff/rostas **56 c**, 2–3 tim.
- Högrev **58–61 c**, 10–12 tim.
- Rumpstek **58 c**, 8–12 tim.
- Flankstek **57 c**, 2 tim.
- Nöt stek **58 c**, ca 6 tim.
- Oxbringa **66 c** 12-16tim.

- Fläskkarré/kotlett **63 c**, 3–4 tim.
- Fläksida **68 c**, 10–12 tim.

- Tjocka revben av fläsk **68 c**, 8 tim.
- Fläsklägg **68 c**, 8–12 tim.
- Julskinka **67 c**, 8–10 tim.

- Lammlägg **68 c**, 10 tim.
- Lammsadel, urbenad **56 c**, 1 tim.
- Lammstek **57 c**, 4–6 tim.
- Lammracks **57 c**, ca 2 tim.

- Dovhjorts rostbiff **53 c**, 1.30 tim.
- Dovhjortsstek **55 c**, ca 2 tim.
- Dovhjort, innanlår **52 c**, ca 1.30 tim.
- Vildsvinskarré **54 c**, 2 tim.
- Vildsvinsstek **57 c**, 2–3 tim.

- Kycklingbröst **64 c**, 1 tim.
- Ankbröst **55 c**, 1 tim.
- Vildand **53 c**, 1 tim.
- Gåsbröst **62 c**, 1.30 tim.

- Torsk **40–45 c**, 30 min.
(Obs. Portionsbit)
- Lax **48–52 c**, 30 min.
(Obs. Portionsbit)
- Hummerstjärt **56 c**, ca 30 min
(glas-bakad)
- Kungskrabba utan skal **56 c**, ca 20 min. (glas-bakad)

- Ägg **66 c**, 1.10 tim.
- Vaktelägg **65–67 c**, 25 min.

- Ananas ½ **80 c**, ca 4 tim.
- Jordärtskocka **92 c**, 3 tim.

www.matifokus.se
Info@matifokus.se
Tobias Andersson

