

Miele

Приготовление в режиме Sous-vide

Книга рецептов



Приготовление в режиме Sous-vide

Книга рецептов

Предисловие

Дорогие гурманы,

собираясь за столом с семьёй и друзьями, мы наслаждаемся не только обедом, но и интересным общением. Удовольствие от совместного приёма пищи сближает, особенно если это великолепно приготовленные блюда.

Мы рады, что можем внести небольшой вклад в это дело, превратив наше увлечение – а также увлечение бесчисленного количества людей по всему миру – в профессию. На нашей кухне Miele ежедневно встречаются знания и любознательность, привычный распорядок и неожиданные открытия.

Эта книга рецептов объединяет не только весь наш энтузиазм, но и опыт, который поможет просто и быстро приготовить вкусные блюда с помощью вашего нового прибора Miele.

Ещё больше рецептов и увлекательных тем для вдохновения вы найдёте в нашем мобильном приложении Miele@mobile.

Если у вас появятся вопросы или пожелания, обращайтесь к нам. Мы всегда рады общению с вами. Наши контактные данные вы найдёте на последней странице книги.

Желаем успехов в освоении рецептов и, конечно, приятного аппетита!

Ваша кухня для экспериментов Miele

Содержание

Предисловие	3
Содержание	4
История	5
Преимущества приготовления в режиме Sous-vide	6
Пошаговое описание приготовления блюд в режиме Sous-vide	10
Аксессуары и принадлежности Miele	16
Продукция для ухода за техникой Miele	17
Таблицы тепловой обработки	18

Рыба

Филе дорады по-итальянски	24
Креветки с ванилью	26
Гребешки по-провансальски	28
Филе трески	30
Филе лосося с укропом	32
Рагу из морского окуня с вялеными помидорами	34
Филе камбалы с беконом	36
Морской чёрт в соусе с травами	38

Мясо

Утиная грудка по-азиатски	42
Куриная грудка с лимоном	44
Куриные окорочка по-восточному	46
Рулетки из телятины со средиземноморской начинкой	48
Карри из ягнёнка	50
Спинка ягнёнка в средиземноморском соусе из красного вина	52
Грудка пулярки с корочкой из пармезана	54
Стейк из говяжьего филе	56
Свиное филе с яблочными дольками	58

Овощи

Цветная капуста в горчишно-сметанном соусе	62
Кольраби в сметанном соусе	64
Рататуй	66
Белая спаржа	68
Салат из остроконечной капусты с заправкой из апельсина	70

Рагу из помидоров	72
Морковь с ванилью	74

Соусы

Шоколадный соус	78
Соус по-голландски	80
Ванильный соус	82

Маринование

Карпаччо из ананаса	86
Клубника с бальзамическим уксусом	88
Креветки в чесночном масле с чили	90
Салат из огурцов по-азиатски	92
Масло с пряными травами	94
Лосось, маринованный с карри и горчицей	96
Маринад для курицы тандури	98
Апельсиновый сахар с мятой	100
Салат со стеблями сельдерея и виноградом	102
Арбуз с песто из базилика	104

Десерты

Рагу из яблок и инжира	108
Печёное яблоко	110
Нектарины с клюквой	112
Персики в портвейне	114
Сливы в апельсиновом соусе с амаретто	116
Ревень с ванилью	118
Пломбир	120

История

Sous-vide (от франц. «под вакуумом») обозначает способ приготовления, при котором продукты питания бережно готовятся в вакуумной упаковке (пластиковых пакетах) при постоянных низких температурах в течение длительного времени.

Способ приготовления в режиме Sous-vide был разработан ещё в 70-х. Цель – упростить приготовление пищи и сохранить продукты свежими как можно дольше. По этой причине этот способ сначала использовался в основном для производства полуфабрикатов. Приготовление при низких, точных температурах позволило применить научный подход и оптимизировать вкус и текстуру продуктов.

Этот способ используется в ресторанной индустрии для того, чтобы скорректировать время подготовки и время приготовления. Блюда вакуумируют, подвергают термической обработке, хранят в холодном месте и затем разогревают. Другой вариант: продукты вакуумируют, хранят в холодном месте и по необходимости готовят. Так остаётся больше времени для идеальной сервировки блюда на тарелке.

Благодаря практичности и уникальному вкусу блюд приготовление в режиме Sous-vide стало неотъемлемой частью многих кухонь.

Сочетание встраиваемого вакууматора и пароварки Miele позволяет использовать этот способ приготовления дома.

Преимущества приготовления в режиме Sous-vide

Увеличение срока хранения с помощью вакуума

Благодаря отсутствию воздуха, а вместе с ним и кислорода, вакуумирование предотвращает порчу продуктов. Ввиду того, что рост бактерий, характерных для пищевых продуктов, уменьшается, срок годности продукта, в зависимости от его исходного состояния, может значительно увеличиться.

Оптимизация результатов приготовления

Вакуумные пакеты обеспечивают максимальную сохранность витаминов, минералов и аромата. Типичные для режима Sous-vide низкие температуры обеспечивают минимальную потерю жидкости, в особенности при приготовлении мяса и рыбы. Небольшое количество вытекающей жидкости, удерживаемое вакуумной упаковкой, служит в качестве собственного маринада и способствует улучшению аромата. Таким образом, предотвращается высыхание продуктов.

Благодаря низким температурам достигается равномерное приготовление блюд. Точно заданная температура сохраняется на протяжении всего процесса приготовления, что предотвращает риск подвергнуть продукты излишней термической обработке.

Сокращение времени маринования и консервирования в маринаде

При использовании вакуума, благодаря которому минимизируется потеря вкуса, можно значительно уменьшить количество добавляемых специй. Кроме того, при вакуумировании воздух выходит из продукта, а его место занимает маринад, который глубоко впитывается в продукт. Таким образом, время маринования и консервирования с использованием маринада сокращается от нескольких дней до нескольких часов.

Приготовление собственных полуфабрикатов

Заготовка собственных полуфабрикатов включает в себя подготовку продукта, приготовление и охлаждение для того, чтобы в дальнейшем можно было просто разогреть его при необходимости. В таком случае блюдо сохраняет вкус и консистенцию. Такой способ удобен, например, при приготовлении блюд для гостей. В день праздника продукты нужно просто разогреть и подать к столу. У вас останется гораздо больше времени, чтобы уделить внимание гостям.

При приготовлении собственных полуфабрикатов важно обратить внимание на то, что готовые продукты необходимо быстро охладить сразу после приготовления и хранить их необходимо при температуре ниже 5 °С. Для охлаждения рекомендуется использовать ледяную воду, благодаря которой можно понизить температуру содержимого пакета ниже 5 °С. Охлаждение всего продукта, как правило, занимает столько же времени, сколько и нагревание, поэтому не стоит прерывать этот процесс слишком рано.

После замораживания пищевым продуктам в вакуумной упаковке сперва необходимо дать медленно оттаять в холодильнике или в холодной воде. После этого их можно снова разогреть в пароварке при заданной температуре так же, как и хранившиеся в холодильнике продукты в вакуумных пакетах.

Преимущества приготовления в режиме Sous-vide

Пакеты для вакуумирования

Для вакуумирования пищевых продуктов, а также последующего приготовления в режиме Sous-vide или хранения Miele предлагает пакеты для вакуумирования двух размеров. Их наименования в интернет-магазине Miele: VB 1828 и VB 2435. Убедитесь, что вы используете только высококачественные полиэтиленовые пакеты с высокой термостойкостью.

Уже открытые пакеты (например, пакеты с чипсами) можно снова запечатать для дальнейшего хранения продукта. Необходимо подобрать подходящую степень запаивания в зависимости от толщины материала.

Рекомендуем использовать для вакуумирования комплект вакуумных контейнеров фирмы CASO®. Они подходят для всех трёх степеней вакуумирования.

Выбор степеней вакуумирования

Существует 3 степени вакуумирования. Чем выше выбранная степень, тем интенсивнее вакуум.

Степень 1: самая низкая степень вакуумирования подходит для хранения, упаковки и порционирования продуктов. Таким способом можно идеально упаковать легко деформирующиеся продукты, такие как салат, ягоды или фрукты.

Кроме того, можно снова закрыть уже открытые ёмкости, такие как стеклянные консервные банки, банки с завинчивающейся крышкой (с резьбовой крышкой) или контейнеры для вакуумирования с жидким содержимым, например с соусом или консервированными овощами.

Степень 2: эта степень предназначена для маринования, засолки, приготовления в режиме Sous-vide и замораживания деформирующихся продуктов, таких как нежное рыбное филе. Она также подходит для соусов и продуктов с более высоким содержанием жидкости (≥ 50 г), например рагу или карри. Иное применение – повторное закрытие уже открытых банок и банок с завинчивающейся крышкой (с резьбовой крышкой) или контейнеров для вакуумирования с более твёрдым или сухим содержимым, например вареньем, соусом песто или выпечкой.

■■■ Степень 3: эта степень предназначена для подготовки продуктов для последующего приготовления в режиме Sous-vide, замораживания или для хранения запасов. Она может использоваться для мяса и более твёрдых продуктов, таких как картофель, морковь или твёрдый сыр.

Также подходит для вакуумирования продуктов с низким содержанием жидкости (≤ 50 г), например мяса, промаринованного в масле с пряными травами. Степень 3 необходима для длительных процессов приготовления пищи, прежде всего с точки зрения гигиены.

Во время вакуумирования может показаться, что жидкость и маринад закипают. Это связано с тем, что ранее попавший туда воздух высвобождается. Жидкость фактически не начинает кипеть, а продукты не нагреваются.

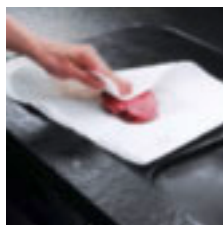
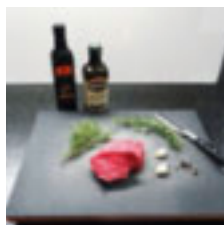
Выбор степеней запаивания

Существует 3 степени запаивания вакуумных пакетов. Чем выше степень запаивания, тем дольше длится процесс.

Основное правило: чем больше толщина пакета, тем выше должна быть степень запаивания. Для пакетов для вакуумирования Miele мы рекомендуем степень 3. Если пакет запаивается несколько раз, то будет достаточно 2-й степени.

Пошаговое описание приготовления блюд в режиме Sous-vide

Подготовка



Из-за низких температур и длительного времени приготовления пищи важно позаботиться не только о безупречных с точки зрения гигиены продуктах, но и о чистых кухонных приборах, а также тщательно вымыть руки. Помимо применения санитарно-гигиенических мер крайне важно соблюдать соответствующие температуры на каждом этапе работы: начиная с охлаждения продукта перед обработкой, продолжая оптимальной температурой приготовления пищи и заканчивая быстрым охлаждением и надёжными условиями хранения в холодильнике или морозильной камере. 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.

Мясо, птицу и рыбу перед приготовлением необходимо промокнуть бумажным полотенцем.



При наполнении пакета, особенно при вакуумировании жидкостей, необходимо убедиться, что он подходит по размеру. Для обеспечения герметичного запаивания сварной шов должен оставаться сухим и чистым. Поэтому при наполнении пакета рекомендуется завернуть его край наружу чистыми руками.



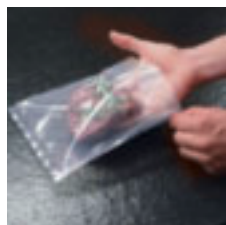
Конечно, подготовленные продукты можно приправить и замариновать как обычно. Однако важно знать, что запахи не могут испариться через плотно закрытый вакуумный пакет, а, следовательно, они станут более интенсивными, чем при обычном мариновании. Кроме того, из-за пониженного давления при вакуумировании ароматизаторы и специи глубоко проникают в продукт. Это относится в основном к сушёным травам и чесноку, поэтому добавлять их стоит гораздо меньше, чем обычно. Смешайте специи с небольшим количеством жидкости или сделайте ароматическое масло для заправки мяса или рыбы. Таким образом, специи распределятся лучше, и вы получите блюдо, приправленное однородно и менее интенсивно.

Если в блюдо добавляется алкоголь, например, при приготовлении рагу или соусов, рекомендуется предварительно вскипятить жидкость, чтобы свести к минимуму содержание спирта. Неиспарившийся алкоголь может привести к тому, что продукт в пакете приготовится неравномерно, поскольку некоторые части спирта переходят в газообразное состояние. Перед вакуумированием не забудьте охладить разогретый продукт.

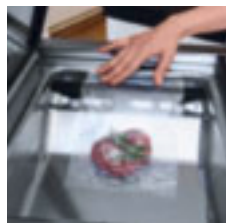
Пошаговое описание приготовления блюд в режиме Sous-vide

Вакуумирование

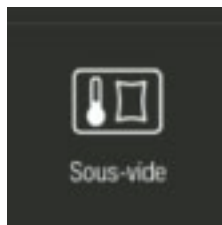
Режим Sous-vide



Перед вакуумированием следует снова расправить загнутый край пакета.



Новый встраиваемый вакууматор Miele является камерным прибором для вакуумирования. Он создаёт сильный вакуум, как обычный настольный прибор. Это позволяет вакуумировать жидкости.



Пароварки, комби-пароварки и пароварки с СВЧ от Miele оснащены режимом приготовления Sous-vide. Температурный диапазон составляет 45–90 °C, максимальное время приготовления – 10 часов. Благодаря этому режиму вакуумированные продукты могут готовиться при точно заданной температуре.

Поскольку пар в сравнении с сухим жаром является лучшим проводником тепла, требуемая внутренняя температура мяса может быть установлена в качестве температуры приготовления блюда. Соответствующая установка времени гарантирует, что будет достигнута нужная внутренняя температура приготавливаемого продукта. При этом, однако, нужно обратить внимание на то, чтобы продукты имели соответствующую толщину (см. рецепт или таблицу тепловой обработки). Правило: чем больше толщина продукта, тем дольше его нужно готовить. Для приготовления продукты нужно расположить рядом на решётке для выпечки и запекания или в перфорированном контейнере для пароварок.

Информацию по времени приготовления тех или иных продуктов можно найти в книге рецептов для пароварки, а также в кулинарных таблицах и рецептах, приведённых в этой книге.



Рыба

Поскольку белок, содержащийся в рыбе, меняет свойства и структуру даже при низких температурах, её можно готовить при температуре в диапазоне от 45 до 65 °С. Однако, в отличие от мяса, при приготовлении рыбы часто устанавливается температура выше, чем требуется для внутренней температуры, и продукт достают из прибора до её достижения, так как структура рыбы чувствительнее, чем у мяса.



Мясо

Мясу требуется температура от 55 до 70 °С. Структура мяса и наличие соединительной ткани определяют длительность и температуру приготовления. Мясо с короткими волокнами, например, филе, которое нужно лишь быстро обжарить, обычно требует небольших температур. Классическое мясо для тушения, например, ножка ягнёнка, готовится при температуре от 60 до 65 °С, потому что только в этом случае вязкий коллаген превращается в желатин.



Овощи

Овощи необходимо готовить при температуре от 65 до 90 °С, так как клеточная структура целлюлозы и пектина разрушается при более высоких температурах. Для приготовления в режиме Sous-vide меньше всего подходят зелёные овощи, такие как зелёная спаржа. Помещённая в вакуум в свежем виде, во время приготовления она выцветает до коричнево-жёлтого оттенка и приобретает нежелательный привкус. Поэтому зелёные овощи или овощи с горьковатым привкусом, например, капусту, необходимо предварительно бланшировать и охлаждать в ледяной воде.

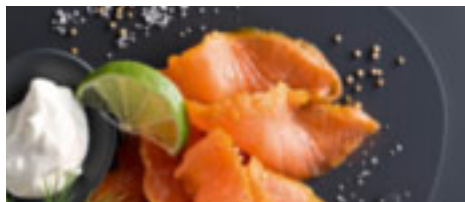


Фрукты

Фрукты, как и овощи, во время приготовления в режиме Sous-vide сохраняют свою консистенцию и даже отчасти усиливают свой аромат и цвет. Их нужно готовить при температуре от 60 до 85 °С.

Пошаговое описание приготовления блюд в режиме Sous-vide

Последующая обработка



После приготовления продукты достают из вакуумного пакета. Затем блюдо можно сразу же подать к столу, слегка обжарить, приготовить на гриле или убрать на хранение.

Блюда из овощей и фруктов можно сразу же выложить из пакета на тарелку. Поскольку в режиме Sous-vide они готовятся при низких температурах, желательно перед подачей на стол подогреть их и подавать с горячим соусом.

Так как при приготовлении в режиме Sous-vide не образуется аромат, как при обжаривании, то перед подачей на стол блюда из мяса или твердых сортов рыбы можно быстро обжарить на гриле или сковороде до образования золотистой корочки. Для придания аромата обжаривания мягким продуктам с нежной консистенцией, например, филе рыбы, можно прибегнуть к приёму фламбирования. Для этого после приготовления разрежьте пакет со всех сторон, аккуратно с помощью лопатки выньте готовый продукт, выложите на предварительно подогретую тарелку и продолжайте обработку.

Помимо подрумянивания и приятного аромата, таким образом повышается температура продуктов, создавая приятные вкусовые ощущения. При использовании духового шкафа или комби-пароварки необходимо предварительно нагреть гриль в течение нескольких минут, а затем разместить блюдо.

Если продукт не употребляется непосредственно после приготовления, его необходимо сразу же охладить в ледяной воде минимум в течение 1 часа. После этого его можно хранить в холодильнике или в морозильной камере.



Повторный разогрев

Разогревайте капусту, например, кольраби и цветную капусту, только вместе с соусом. Без соуса при повторном разогреве капуста может приобрести неприятный привкус и серовато-коричневый цвет.

Продукты с коротким временем приготовления и те продукты, степень готовности которых при повторном нагреве меняется, например, рыба, принципиально не подходят для повторного разогрева.

Подготовка к повторному разогреву

Поместите приготовленный продукт в ледяную воду приблизительно на 1 час сразу же после приготовления. Быстрое охлаждение препятствует довариванию продуктов. Таким образом, степень готовности остаётся оптимальной. Затем поместите продукты в холодильник и храните при температуре не более 5 °С.

Обратите внимание, что качество продуктов снижается с увеличением времени их хранения. Мы рекомендуем хранить продукты в холодильнике перед повторным разогревом не дольше 5 дней.

Установки

Режимы работы | Sous-vide

Температура: см. таблицу

Время: см. таблицу

Аксессуары и принадлежности Miele

Для того чтобы блюдо по вашему рецепту превосходно удалось, наряду с высококачественным прибором и первоклассными ингредиентами требуются также правильные аксессуары и принадлежности.

Компания Miele предлагает широкий выбор аксессуаров и принадлежностей. Они были специально подобраны к приборам Miele по размеру и функциям и протестированы для получения идеальных результатов приготовления. Все изделия вы можете заказать в интернет-магазине Miele, по телефону или в фирменных магазинах Miele.

Специально для вашего вакууматора



Пакеты для вакуумирования VB 1828

- Для хранения и приготовления в режиме Sous-vide жидких и твёрдых продуктов
- Устойчивые к повреждениям
- Устойчивы к воздействию низких температур при замораживании
- Предотвращают перемерзание продуктов
- Бесшовные
- В комплекте: 50 пакетов, 180 x 280 мм



Пакеты для вакуумирования VB 2435

- Для хранения и приготовления в режиме Sous-vide жидких и твёрдых продуктов
- Устойчивые к повреждениям
- Устойчивы к воздействию низких температур при замораживании
- Предотвращают перемерзание продуктов
- Бесшовные
- В комплекте: 50 пакетов, 240 x 350 мм

Продукция для ухода за техникой Miele

Регулярная чистка и уход обеспечат оптимальное функционирование и продолжительный срок службы вашего прибора Miele. Оригинальная продукция для ухода за техникой оптимальным образом подходит для приборов Miele. Изделия вы можете заказать в интернет-магазине Miele, по телефону или в фирменных магазинах Miele.

Набор салфеток из микрофибры

Набор, в который входят универсальная салфетка, салфетки для чистки и полировки стекла отличается материалом с тонко сплетёнными микроволокнами. Износоустойчивые салфетки очищают особенно эффективно, удаляют следы отпечатков пальцев и лёгкие загрязнения.

Таблицы тепловой обработки

Указанное в таблице время должно служить ориентиром. Рекомендуем сначала выбирать меньшее время. При необходимости его можно увеличить. Время приготовления начинается после достижения установленной температуры.

Продукт	Предварительные добавки		🌡️ [°C]	⌚ [мин]
	Сахар	Соль		
Рыба				
Филе трески, 2,5 см толщиной		x	54	35
Филе лосося, 2–3 см толщиной		x	52	30
Филе морского чёрта		x	62	18
Филе судака, 2 см толщиной		x	55	30
Овощи				
Соцветия цветной капусты, от средних до больших		x	85	40
Тыква Хоккайдо, брусочками		x	85	15
Кольраби, ломтиками		x	85	30
Спаржа, белая, целиком	x	x	85	22–27
Батат, ломтиками		x	85	18
Фрукты				
Ананас, брусочками	x		85	75
Яблоки, ломтиками	x		80	20

🌡️ температура / ⌚ время приготовления

Таблицы тепловой обработки

Продукт	Предварительные добавки		🌡️ [°C]	🕒 [мин]
	Сахар	Соль		
Бананы «беби», целиком			62	10
Персики, половинки	x		62	25–30
Ревень, ломтики			75	13
Сливы, половинки	x		70	10–12
Прочее				
Фасоль, белая, замоченная в соотношении 1 : 2 (фасоль : жидкость)		x	90	240
Креветки, очищенные		x	56	19–21
Куриные яйца, целиком			65–66	60
Морские гребешки, без раковины			52	25
Лук-шалот, целиком	x	x	85	45–60

🌡️ температура / 🕒 время приготовления

Таблицы тепловой обработки

20

Продукт	Предварительные добавки		t° [°C]		⌚ [мин]
	Сахар	Соль	средняя прожарка*	полная прожарка*	
Мясо					
Утиная грудка, целиком		x	66	72	35
Каре ягнёнка с косточкой			58	62	50
Стейк из говяжьего филе, 4 см толщиной			56	61	120
Стейк из говяжьего бедра, 2,5 см толщиной			56	–	120
Свиное филе, целиком		x	63	67	60

🌡 температура / ⌚ время приготовления

* Степень готовности

Степень готовности «полная прожарка» соответствует степени готовности с более высокой температурой внутри блюда, чем при «средней прожарке», однако, не является прожариванием в обычном понимании этого слова.

Таблицы тепловой обработки

Повторный разогрев в режиме Sous-vide

В таблице указаны ориентировочные значения времени. При необходимости вы можете увеличить время. Время приготовления начинается после достижения установленной температуры.

21

Продукт	°C [°C]		⌚ ² [мин.]
	средняя прожарка ¹	полная прожарка ¹	
Мясо			
Каре ягнёнка с косточкой	58	62	30
Стейк из говяжьего филе, 4 см толщиной	56	61	30
Стейк из говяжьего бедра, 2,5 см толщиной	56	–	30
Свиное филе, целиком	63	67	30
Овощи			
Соцветия цветной капусты, от средних до больших ³	85		15
Кольраби, ломтиками ³	85		10
Фрукты			
Ананас, брусочками	85		10
Прочее			
Фасоль, белая, замоченная в соотношении 1 : 2 (фасоль : жидкость)	90		10
Лук-шалот, целиком	85		10

🌡 температура / ⌚ время

¹ Степень готовности

Степень готовности «полная прожарка» соответствует степени готовности с более высокой температурой внутри блюда, чем при «средней прожарке», однако, не является прожариванием в обычном понимании этого слова.

² Значения времени действительны для вакуумированных продуктов с исходной температурой ок. 5 °C (температура хранения в холодильнике).

³ Повторно разогревать только продукты, приготовленные с соусом.

Рыба

Рыбные блюда на столе – это бальзам для тела и души: в морской рыбе содержится много йода, витаминов и высококачественных белков, а также полезных для здоровья Омега-3 жирных кислот. Она улучшает концентрацию, восприимчивость и настроение. Будучи низкокалорийными, разнообразными изысканными блюда из рыбы великолепны с любой стороны.

Филе дорады по-итальянски

На 2 порции | Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты

2 филе дорады (по 120 г), готовые к кулинарной обработке
2 вытянутых помидора | тонкие ломтики
8 больших листьев базилика
½ ч. л. морской соли
½ ч. л. перца

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Филе дорады посолите и поперчите с обеих сторон. Обложите филе ломтиками помидоров.

Сверху посыпьте базиликом. Ещё раз посолите и поперчите. Выложите в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте филе дорады из вакуумного пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 52 °C

Длительность: 25 минут

Уровень: 2

Совет

По своему вкусу слегка обжарьте на горячей сковороде со стороны кожи.

Подавайте на подушке из салата или с кусочком белого хлеба.



Креветки с ванилью

На 2 порции | Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

½ стручка ванили
8 средних креветок (по 14 г),
готовых к кулинарной обра-
ботке
½ ч. л. бразильского перца |
крупно растолочь
¼ ч. л. морской соли
50 г сливок

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запе-
кания

Приготовление

Разрежьте стручок ванили по длине пополам и извлеките сердцевину. Выложите стручок и сердцевину в пакет для вакуумирования с другими ингредиентами и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте креветки из вакуумного пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 56 °C

Длительность: 20 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте вместе с лапшой или свежим хлебом в качестве закуски.

Бразильский перец, или шинус фисташколистый, – это бразильские ягоды с фруктовым, слегка смолистым вкусом.

Вместо него можно использовать чёрный перец горошком или стручки перца чили.



Гребешки по-провансальски

На 2 порции | Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

1 луковица-шалот | ломтики
2 ст. л. оливкового масла
30 мл перно
1 веточка тимьяна
1 веточка розмарина
4 гребешка (по 25 г), готовых
к кулинарной обработке
1 щепотка соли

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Обжарьте лук-шалот на оливковом масле и влейте перно. Добавьте веточки тимьяна и розмарина, посолите и немного выпарите соус. Остудите соус.

Выложите все ингредиенты вместе с гребешками в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Выложите гребешки из пакета для вакуумирования, удалите веточки тимьяна и розмарина и сервируйте гребешки на тарелке.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 52 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте с багетом в качестве закуски.



Филе трески

На 2 порции | Время приготовления: 55 минут

Ингредиенты

1 неочищенный апельсин | только цедра
1 неочищенный лайм | только цедра
2 стебля измельчённого укропа
½ ч. л. соли
1 ч. л. зелёного перца крупного помола
2 филе трески (по 140 г), готовых к кулинарной обработке
1 ст. л. оливкового масла

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Смешайте цедру с укропом, солью и перцем.

Распределите смесь приправ по верхней части филе трески и положите в пакет для вакуумирования. Добавьте оливковое масло и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте филе из пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 54 °C

Длительность: 35 минут

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира подойдёт мелкий жареный картофель.



Филе лосося с укропом

На 2 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

2 стебля измельчённого укропа
1 щепотка аниса
½ ч. л. морской соли
½ ч. л. перца
240 г филе лосося без кожи, готового к кулинарной обработке

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Смешайте специи и натрите ими филе лосося. Выложите в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте филе из пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

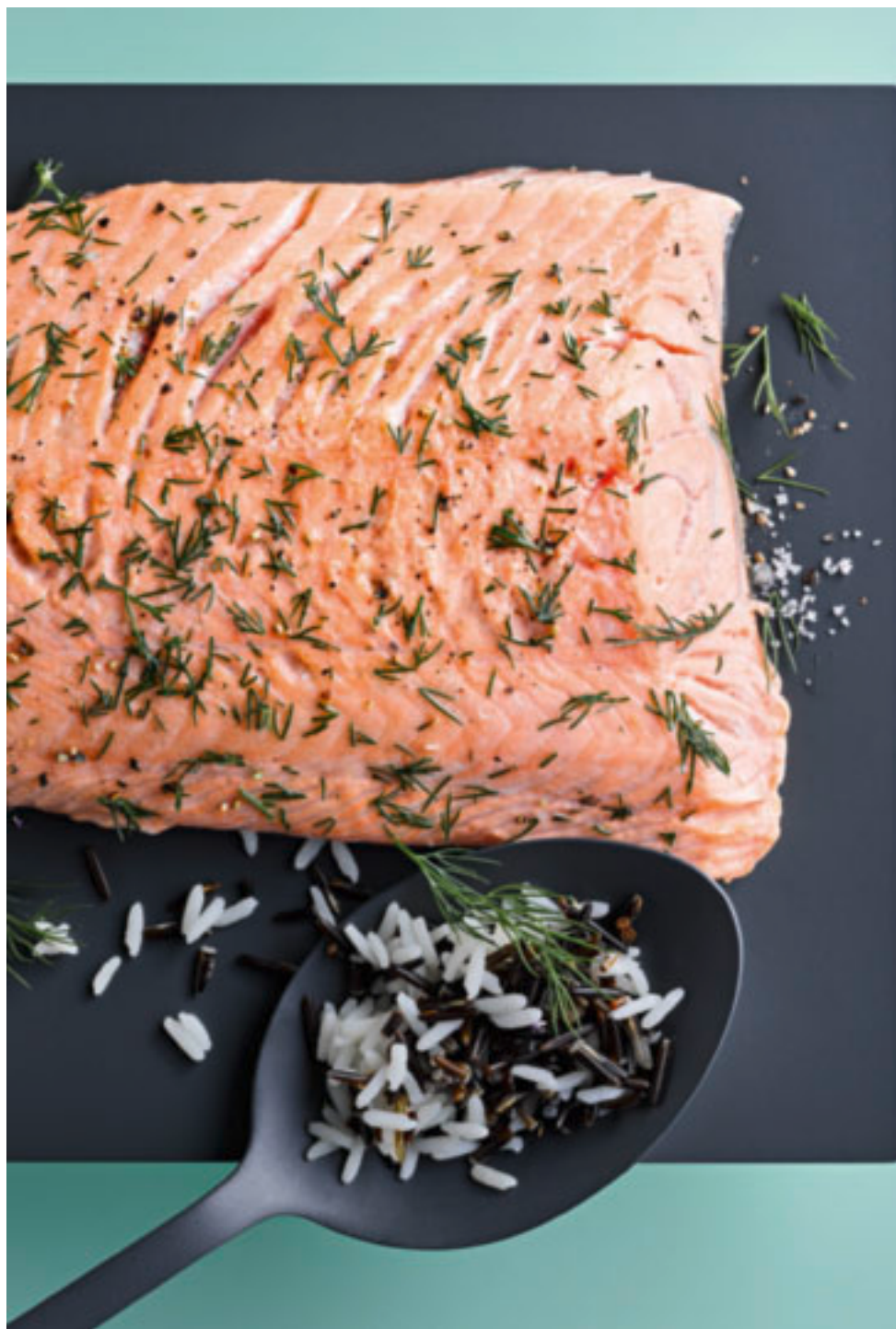
Температура: 52 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте с картофельным gratenom на гарнир.



Филе лосося с укропом

Рагу из морского окуня с вялеными помидорами

На 2 порции | Время приготовления: 60 минут

Ингредиенты

240 г филе морского окуня, готового к кулинарной обработке | большие куски
25 г вяленых помидоров | нарезанные мелкими кубиками
1 луковица-шалот | нарезанная мелкими кубиками
100 г крем-фреша
10 листьев базилика | крупно порубленные
¼ ч. л. чеснока | мелко нарезанный
½ ч. л. соли
½ ч. л. чёрного перца

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Смешайте филе морского окуня, помидоры, лук-шалот с крем-фрешем и оставшимися специями, поместите в вакуумный пакет и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте рагу из морского окуня из вакуумного пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 52 °C

Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира подходит широкая лапша или свежееиспечённый хлеб.



Рагу из морского окуня с вялыми помидорами

Филе камбалы с беконом

На 2 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

2 ломтика бекона
240 г филе камбалы, готовой
к кулинарной обработке
1 ст. л. оливкового масла

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Поджарьте бекон до хрустящей корочки и охладите. Выложите в пакет для вакуумирования. Выложите на него филе камбалы, добавьте оливковое масло и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте филе камбалы из вакуумного пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 55 °C

Длительность: 25 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте с пряным жареным картофелем.



Морской чёрт в соусе с травами

На 2 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

240 г филе морского чёрта, готового к кулинарной обработке
1 неочищенный апельсин | только цедра
5 г свежего эстрагона | крупно нарезанный
½ ч. л. чёрного перца | крупного помола
1 ч. л. соли
20 мл оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Разрежьте филе морского чёрта на 4 куска.

Выложите филе с 1 ч. л. цедры апельсина вместе с другими ингредиентами в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте филе морского чёрта из вакуумного пакета и выложите на тарелку.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 25 минут

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира подойдёт кусочек свежего белого хлеба или отварной картофель.

Вместо цедры апельсина можно использовать сушёную цедру, которая продаётся в магазинах.



Мясо

Сытно и вкусно

Люди, в рацион которых входит свинина, говядина, баранина, дичь и т. п., наслаждаются вкусной и здоровой пищей. Особенно рекомендуются диетологами блюда из птицы. С помощью предложенных рецептов можно приготовить самые разные блюда из мяса и птицы, которые приобретают новые оттенки вкуса благодаря различным приправам, соусам и гарнирам и своим разнообразием — от экзотического до всем знакомого — объединяют разные культуры.

Утиная грудка по-азиатски

На 2 порции | Время приготовления: 50 минут

Ингредиенты

1 утиная грудка (примерно 400 г), целая, готовая к кулинарной обработке
½ ч. л. сычуаньского перца | мелкого помола
10 г соевого соуса
20 г сладкого соуса с перцем чили
5 г кунжутного масла
½ ч. л. соли

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания
форма для запекания

Приготовление

Осторожно надрежьте кожу утиной грудки небольшими ромбиками, не повреждая мясо.

Из оставшихся ингредиентов сделайте маринад, выложите вместе с утиной грудкой в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Предварительно нагрейте решётку (в зависимости от прибора).

Достаньте утиную грудку вместе с выделившимся соком из пакета для вакуумирования и выложите в форму для запекания. Поставьте форму на решётку в рабочую камеру и готовьте в режиме «Гриль».

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 66 °C

Длительность: 35 минут

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира можно подать овощи, приготовленные в сковороде Wok.

Вместо сычуаньского перца можно использовать тасманский перец.

Для более изысканного вкуса используйте жареное кунжутное масло.



Куриная грудка с лимоном

На 2 порции | Время приготовления: 55 минут

Ингредиенты

1 неочищенный лимон | только цедра
½ ч. л. сычуаньского перца | крупного помола
½ ч. л. морской соли
½ ч. л. свежего тимьяна | рубленный
1 ст. л. подсолнечного масла
300 г филе куриной грудки, готовой к кулинарной обработке
1 ст. л. сливочного масла

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Смешайте цедру лимона с перцем, морской солью, тимьяном и подсолнечным маслом.

Натрите куриную грудку полученной смесью, выложите в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте филе куриной грудки из вакуумного пакета и слегка обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 45 минут

Уровень: 2

Совет

Аромат станет более изысканным, если добавить 1 ст. л. лимонного масла. В этом случае потребуется только 1 часть лимонной цедры.

Нарежьте куриную грудку с лимоном на полоски и подайте в качестве топпинга на миксе из листового салата.

Можно использовать сушёную цедру лимона, которая продается в магазинах.



Куриные окорочка по-восточному

На 2 порции | Время приготовления: 210 минут

Ингредиенты

2 бёдрышка цыплёнка вместе с верхней частью (по 225 г), готовых к кулинарной обработке
1 ½ ч. л. морской или мелкокристаллической соли
1 ч. л. сычуаньского перца | крупного помола
1 ч. л. рас-эль-ханут
1 неочищенный апельсин | цедра и сок
½ стручка ванили | только сердцевина
6 фиников | нарезанные четвертинками
50 г помидоров черри | нарезанные четвертинками
50 г орехов макадамия | крупно рубленные
20 г изюма

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания
форма для запекания

Совет

В качестве гарнира можно подать кускус или рис.
Вместо сычуаньского перца можно использовать тасманский перец.

Приготовление

Посолите, поперчите куриные окорочка и добавьте смесь специй рас-эль-ханут. Срежьте цедру с четверти апельсина и выложите её на окорочка.

Смешайте апельсиновый сок с сердцевинной ванили.

Выложите все ингредиенты в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Предварительно нагрейте решётку (в зависимости от прибора).

Удалите цедру, достаньте куриные окорочка с остальными ингредиентами из пакета для вакуумирования, выложите в форму и готовьте в режиме «Гриль».

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 70 °C

Длительность: 3 часа

Уровень: 2



Куриные окорочка по-восточному

Рулетики из телятины со средиземноморской начинкой

На 2 порции | Время приготовления: 100 минут

Ингредиенты

Для начинки:

50 г вяленых томатов в масле | нарезанные очень мелкими кубиками

2 филе сардины | нарезанные очень мелкими кубиками

1 ч. л. каперсов | нарезанные очень мелкими кубиками

50 г сыра пармезан, кусок | мелко натёртый

¼ веточек розмарина | 8 измельчённых листьев

½ ч. л. морской соли

½ ч. л. чёрного перца

Для рулетиков из телятины:

2 рулета из телятины (бёдрышки) (по 130 г), готовых к кулинарной обработке

Для обжаривания:

1 ст. л. подсолнечного масла

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Совет

Если перед вакуумированием завернуть рулетики в пищевую плёнку, то они лучше сохраняют форму.

В качестве гарнира подходит ризотто или широкая лапша с соусом песто.

Приготовление

Для начинки смешайте помидоры, филе сардины, каперсы, пармезан, розмарин, морскую соль и перец, порежьте большим ножом, чтобы всё хорошо перемешалось.

Положите рулеты из телятины рядом друг с другом на рабочую поверхность. Выложите начинку, оставив края свободными. Сверните рулетики с узкой стороны, выложите в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте рулетики из телятины из вакуумного пакета и быстро обжарьте на хорошо разогретой панели конфорок со всех сторон в подсолнечном масле.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 1 час 10 минут

Уровень: 2



Карри из ягнёнка

На 2 порции | Время приготовления: 75 минут

Ингредиенты

15 г красной пасты карри
120 г кокосового молока
1 луковица-шалот | нарезанная
очень мелкими кубиками
5 г консервированного имби-
ря | нарезанный мелкими куби-
ками
50 г соевых ростков | крупно
рубленные
½ ч. л. соли
200 г вырезки ягнёнка, готовой
к кулинарной обработке | тон-
кие полоски
½ стебля лемонграсса

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запе-
кания

Приготовление

Добавьте пасту карри в кокосовое молоко.

Выложите все ингредиенты в пакет для вакуумирования и
завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую
камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Удалите лемонграсс, достаньте карри из пакета и сразу по-
давайте на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 60 °C

Длительность: 1 час

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира можно по-
дать рис басмати.



Спинка ягнёнка в средиземно-морском соусе из красного вина

На 2 порции | Время приготовления: 85 минут

Ингредиенты

2 ст. л. оливкового масла
1 маленькая луковица | нарезанная мелкими кубиками
¼ измельчённого зубчика чеснока
5 оливок | колечками
1 веточка розмарина | только измельчённые листья
1 веточка тимьяна | только измельчённые листья
1 ч. л. каперсов
8 помидоров черри | нарезанные четвертинками
100 мл красного вина
200 г спинки ягнёнка без кости, готовой к кулинарной обработке
1 ч. л. соли
перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Совет

По вкусу можно в течение короткого времени обжарить мясо, а затем подавать с соусом.
В качестве гарнира подходит рис.

Приготовление

Разогрейте оливковое масло на сковороде, добавьте лук, чеснок, оливки, зелень, каперсы и помидоры черри и слегка обжарьте. Влейте красное вино и дайте выпариться алкоголю. Остудите соус.

Посолите и поперчите спинку ягнёнка, выложите вместе с соусом в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте спинку ягнёнка в средиземноморском соусе из красного вина из пакета для вакуумирования и подавайте на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide
Температура: 58 °C
Длительность: 1 час
Уровень: 2



Грудка пулярки с корочкой из пармезана

На 2 порции | Время приготовления: 70 минут

Ингредиенты

50 г тёртого пармезана
¼ веточек розмарина | 6 измельчённых листьев
¼ зубчика чеснока | нарезанный мелкими кубиками
½ ч. л. соли
перец
10 г каперсов | разрезанные пополам
300 г грудки пулярки, готовой к кулинарной обработке
50 г помидоров черри | нарезанные четвертинками

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания
форма для запекания

Приготовление

Для сырной смеси смешайте пармезан, зелень, специи, каперсы.

Положите грудку пулярки в пакет для вакуумирования и распределите вокруг неё сырную массу. Добавьте помидоры черри и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Предварительно нагрейте решётку (в зависимости от прибора).

Достаньте грудку с пармезаном из пакета для вакуумирования и выложите в форму для запекания.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира можно подать ассорти из средиземноморских овощей.



Грудка пулярки с корочкой из пармезана

Стейк из говяжьего филе

На 2 порции | Время приготовления: 130 минут

Ингредиенты

2 стейка из говяжьего филе
(толщина 4 см)
2 веточки тимьяна | мелко рубленые листья
1 ст. л. оливкового масла
½ ч. л. мелкокристаллической соли
½ ч. л. чёрного перца

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Приправьте стейки тимьяном, выложите в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте стейки из вакуумного пакета.

Хорошо разогрейте сковороду, добавьте оливковое масло и очень быстро обжарьте мясо с обеих сторон. Посолите и поперчите.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

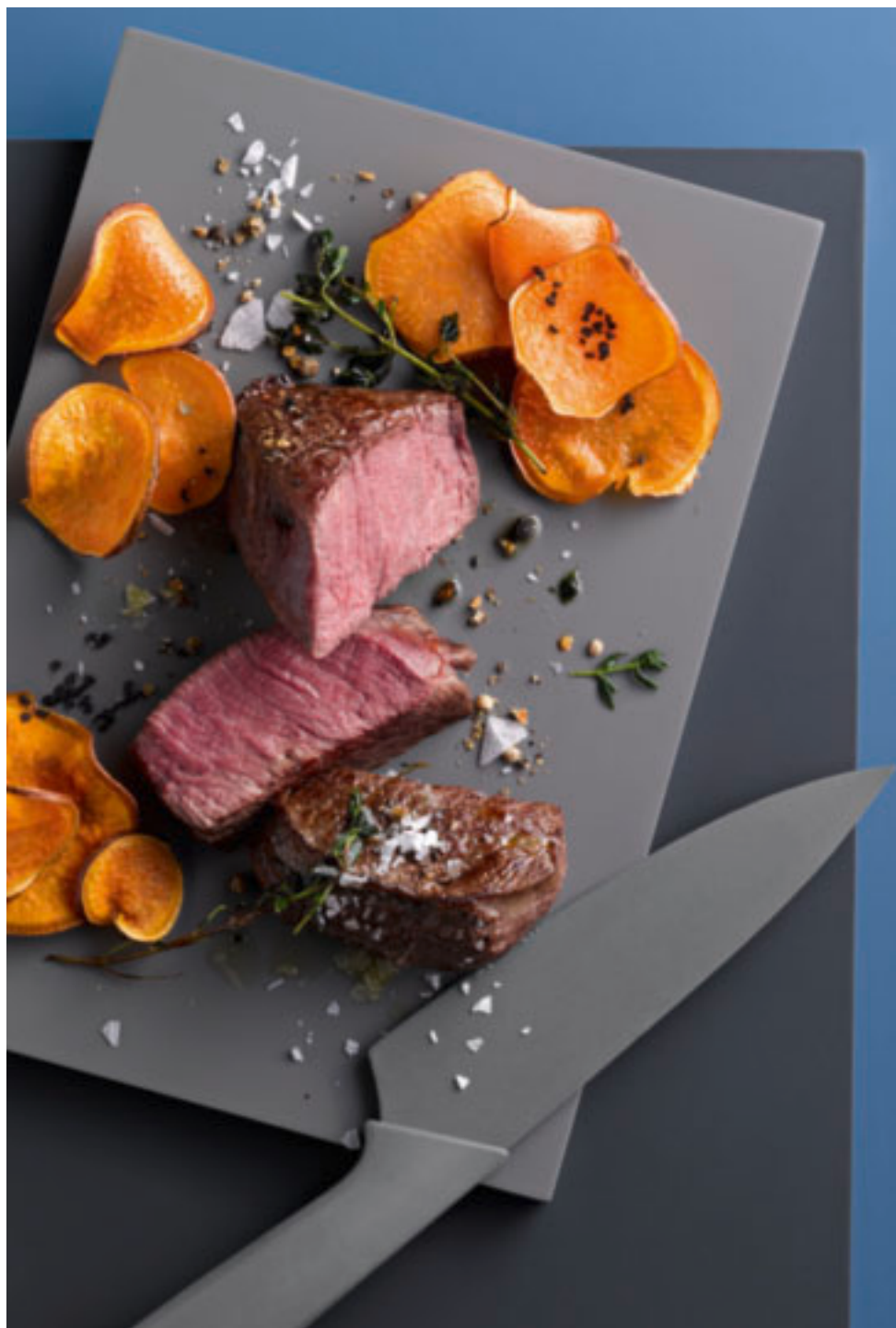
Температура: 56 °C

Длительность: 2 часа

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира подавайте свежий картофель фри и бешарнский соус.



Свиное филе с яблочными дольками

На 2 порции | Время приготовления: 80 минут

Ингредиенты

40 г яблока | четвертинки, без сердцевины
1 ч. л. соли
½ ч. л. перца
1 ч. л. масла из грецкого ореха
1 ст. л. кленового сиропа
1 ст. л. острой горчицы, крупной
250 г свиного филе, готового к кулинарной обработке

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Нарежьте яблоко дольками. Уложите дольки стопками в пакет для вакуумирования.

Смешайте соль, перец, масло грецкого ореха и кленовый сироп и выложите полученную смесь на дольки яблока. Смажьте свиное филе горчицей, выложите сверху в пакет и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте свиное филе с яблоком из пакета для вакуумирования. Выпарите образовавшийся бульон в маленькой кастрюле, порежьте филе и добавьте в получившийся соус.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

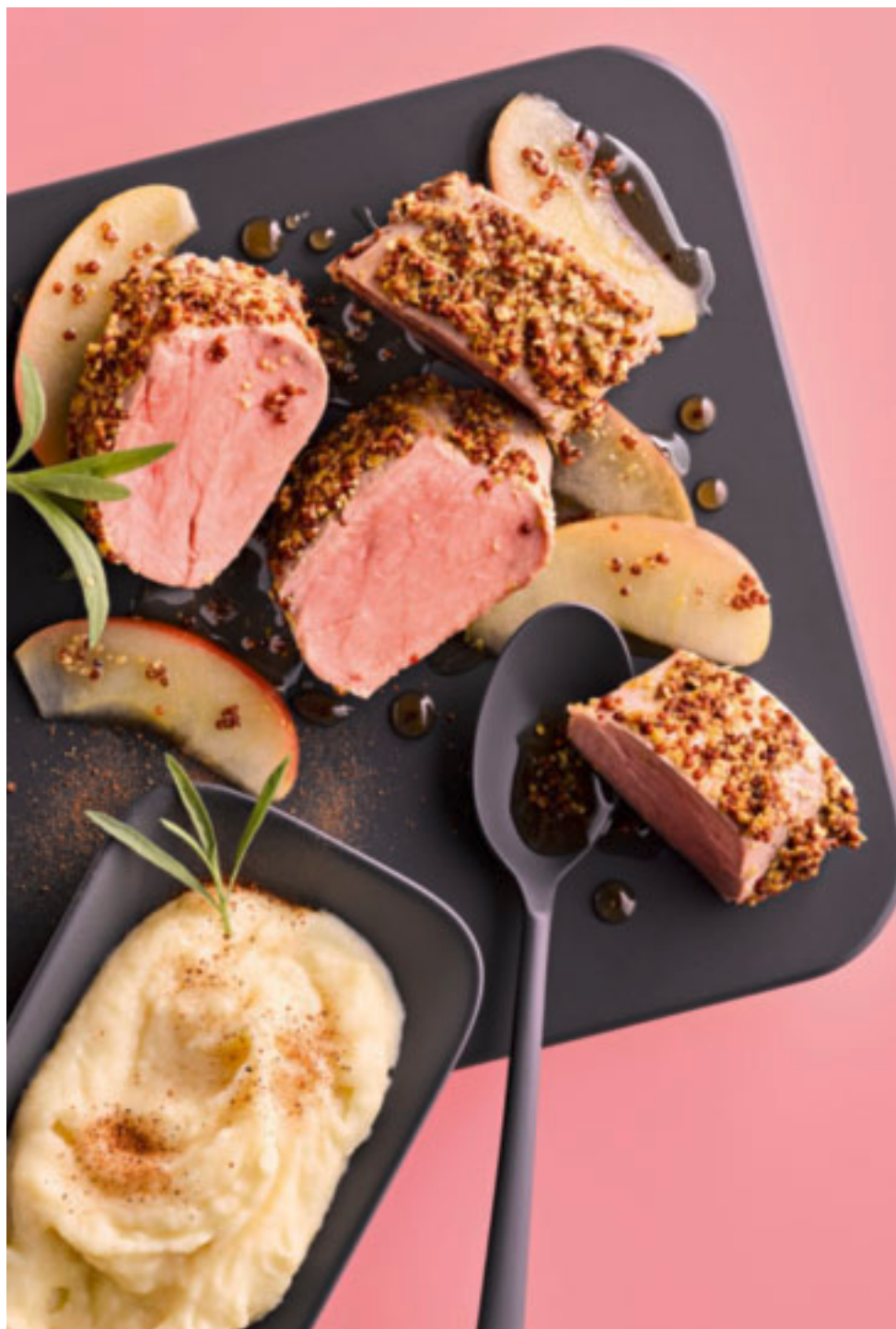
Температура: 63 °C

Длительность: 1 час

Уровень: 2

Совет

В качестве гарнира подайте картофельное пюре.



Овощи

Бережный способ приготовления блюд *Sous-vide* воздаёт овощам должное. Чтобы оставаться здоровыми, мы должны ежедневно включать в свой рацион овощи в виде гарнира, основного блюда или супа. Выбор овощей становится всё богаче. По возможности выбирайте сезонные овощи: они содержат максимальное количество витаминов и минеральных веществ и поступают на стол свежими.

Цветная капуста в горчично-сметанном соусе

На 3 порции | Время приготовления: 50 минут

Ингредиенты

150 г сливок
3 ст. л. сладкой горчицы
1 ч. л. сахара
1 кочан цветной капусты
(ок. 600 г) | разделённый на
соцветия
½ ч. л. соли
перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запе-
кания

Приготовление

Смешайте сметану с горчицей, солью, перцем и сахаром, выложите вместе с цветной капустой в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте цветную капусту в соусе из вакуумного пакета и подавайте блюдо горячим.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 85 °C

Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте в качестве гарнира к картофелю с петрушкой и жареной рыбе.



Кольраби в сметанном соусе

На 2 порции | Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

180 г кольраби | нарезанная тонкими брусочками
40 г сливок
20 г сливочного масла
½ ч. л. мелкокристаллической соли
молотый белый перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Выложите кольраби с остальными ингредиентами в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте кольраби в сметанном соусе из вакуумного пакета и сразу подавайте на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 85 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

При необходимости загустите сметанный соус крахмалом на плите.

Вместо кольраби можно использовать другие овощи.

Подойдёт в качестве гарнира к жаркому или отварному картофелю.



Кольраби в сметанном соусе

Рататуй

На 3 порции | Время приготовления: 70 минут

Ингредиенты

1 луковица-шалот | нарезанная мелкими кубиками
¼ зубчика чеснока | нарезанный мелкими кубиками
½ ч. л. мелко нарезанных листьев тимьяна
1 ч. л. измельчённого базилика
1 ч. л. морской соли
½ ч. л. чёрного перца
2 ст. л. оливкового масла
1 красный сладкий перец | нарезанный небольшими кусочками
1 желтый сладкий перец | нарезанный небольшими кусочками
½ цукини | нарезанный небольшими кусочками
6 помидоров черри
6 шампиньонов | нарезанные небольшими кусочками
3 веточки розмарина

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Смешайте лук-шалот с чесноком, специями, оливковым маслом, зеленью, овощами и грибами.

Выложите всё в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте рататуй из вакуумного пакета, разложите по тарелкам и украсьте розмарином.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 65 °C

Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

Подойдёт в качестве гарнира к плотному мясу.



Белая спаржа

На 2 порции | Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

1 неочищенный лимон | только цедра
500 г белой спаржи, средней толщины
30 г сливочного масла
½ ч. л. сахара
½ ч. л. мелкокристаллической соли

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Выложите все ингредиенты в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте спаржу из пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 85 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте с отварным картофелем и шницелем по-венски.



Салат из остроконечной капусты с заправкой из апельсина

На 2 порции | Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

250 г остроконечной капусты | нарезанная тонкими ломтиками
1 небольшой апельсин | разрезанный пополам, мякоть
1 небольшой апельсин | только сок
5 ч. л. белого бальзамического крема
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли
молотый чёрный перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Выложите в пакет для вакуумирования капусту и мякоть апельсина. Смешайте 50 мл апельсинового сока с оставшимися ингредиентами и поместите в вакуумный пакет. Завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте остроконечную капусту из пакета и подавайте в тёплом или охлаждённом виде.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 65 °C

Длительность: 15 минут

Уровень: 2

Совет

Отлично подойдёт в качестве гарнира к птице или блюдам на гриле.



Салат из остроконечной капусты с заправкой из апельсина

Рагу из помидоров

На 2 порции | Время приготовления: 50 минут

Ингредиенты

300 г помидоров черри
¼ веточек розмарина | 8 измельчённых листьев
1 стебель базилика | измельчённые листья
¼ зубчика чеснока | мелко нарезанный
3 ст. л. оливкового масла
½ ч. л. морской соли
½ ч. л. чёрного перца

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Выложите помидоры черри в пакет для вакуумирования вместе с другими ингредиентами и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте рагу из помидоров из вакуумного пакета и подавайте горячим.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 65 °C

Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

Отлично подойдёт в качестве гарнира к пасте или жареным блюдам.



Морковь с ванилью

На 2 порции | Время приготовления: 55 минут

Ингредиенты

74 ½ стручка ванили | только сердцевина
30 г овощного бульона
250 г моркови | нарезанная тонкими кружками
1 ст. л. мелко рубленной петрушки
30 г сливочного масла хлопьями
½ ч. л. морской соли
перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Растворите сердцевину ванили в овощном бульоне.

Выложите всё в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте морковь с ванилью из пакета и подавайте в горячем виде.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: ■■■

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 85 °C

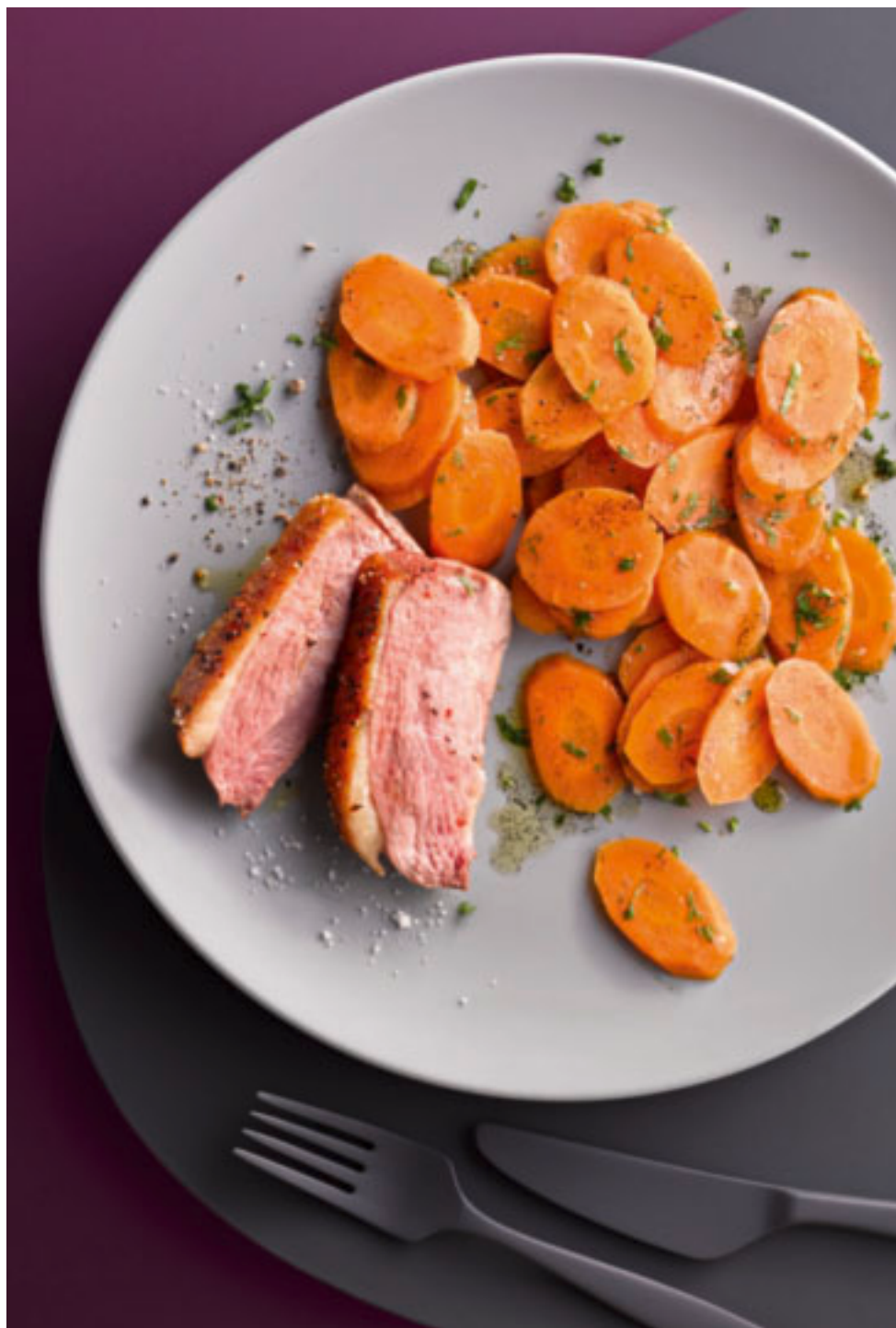
Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

Вместо овощного бульона можно использовать бульон из телятины.

Подойдёт в качестве гарнира к слегка обжаренному мясу или жаркому из телятины.



Соусы

Наслаждение вкусом

Спаржа требует его непременно, сладкие блюда приобретают с ним другой вкус, да и мясо с рыбой получаются утонченными, если они приправлены соусом. Будь то классический, например, голландский, или новая вариация – вкусный соус является изюминкой многих блюд. Варьируйте соус, и блюдо каждый раз будет приобретать новый оттенок. Сегодня – сливочный, завтра – перечный, фруктовый или пряный. Фантазируйте и наслаждайтесь!

Шоколадный соус

На 3 порции | Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты

100 г тёмного шоколада
(содержание какао минимум
55–60 %) | крупные куски
70 г сливок
20 г сливочного масла

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Выложите шоколад со сливками и сливочное масло в пакет для вакуумирования и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Энергично перемешайте содержимое пакета перед открытием, затем вылейте шоколадный соус и подавайте тёплым.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте к ягодам, ванильно-мороженому или пирогам.



Соус по-голландски

На 4 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

3 средних яйца
250 г сливок
1 ч. л. соли
4 ст. л. белого вина
1 ч. л. горчицы средней остроты
сахар
молотый чёрный перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
погружной блендер
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Хорошо взбейте яйца со сливками и солью. Выложите получившуюся массу в пакет для вакуумирования и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Смешайте белое вино с горчицей в кастрюле и выпарите наполовину.

Энергично перемешайте пакет перед открытием, затем хорошо взбейте массу из яиц и сливок в высокой ёмкости с добавлением горчицы и белого вина. Приправьте перцем и сахаром.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 76 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Дополните ароматный соус по-голландски травами или томатной пастой по вкусу.
Подавайте к спарже и другим овощам.



Ванильный соус

На 4 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

1 стручок ванили | только сердцевина
3 средних яйца
250 г сливок
30 г сахара

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
погружной блендер
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Хорошо взбейте яйца с сердцевинной ванили, сливками, сахаром.

Выложите получившуюся массу в пакет для вакуумирования и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Энергично перемешайте содержимое пакета перед открытием, затем вылейте соус и подавайте тёплым или охлаждённым.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 76 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте в качестве сладкого дополнения к фруктовому пудингу.



Маринование

Классические комбинации уксуса с растительным маслом и специями или неожиданные сочетания с базиликом и соком лайма открывают широкую палитру возможностей при мариновании. Если изначально этот метод применялся в основном для предохранения продуктов от порчи, то сегодня он используется преимущественно для того, чтобы получить гармоничный вкус блюда, а также улучшить текстуру мяса и рыбы. Благодаря использованию пряностей можно варьировать вкус фруктов и овощей. Итак, смелее, пробуйте новые вкусовые сочетания и вдохновляйтесь нашими рецептами. Ведь в конечном счёте «кисло» может быть не только весело, но ещё и очень вкусно!

Карпаччо из ананаса

На 2 порции | Время приготовления: 30 минут + 2–24 часа маринования

Ингредиенты

60 мл виски
2 ст. л. коричневого сахара
100 мл воды
½ ананаса, свежий, готовый к кулинарной обработке | четвертинки, тонкие кружочки
1 стебель лемонграсса | разрезать напополам, кусочки длиной ок. 10 см
½ ч. л. зелёного перца крупного помола
1 ч. л. бразильского перца | крупно растолочь

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
кастрюля

Приготовление

Доведите до кипения виски в кастрюле, добавьте сахар и воду и снова вскипятите. Выпарите жидкость наполовину и остудите.

Равномерно распределите ананас в пакете для вакуумирования.

Разложите лемонграсс с перцем, бразильским перцем и охлаждённой жидкостью на ломтики ананаса в пакете и завакуумируйте согласно настройкам.

Маринуйте в течение 2–24 часов в холодильнике.

Достаньте карпаччо из ананаса из вакуумного пакета и подготовьте к подаче на стол.

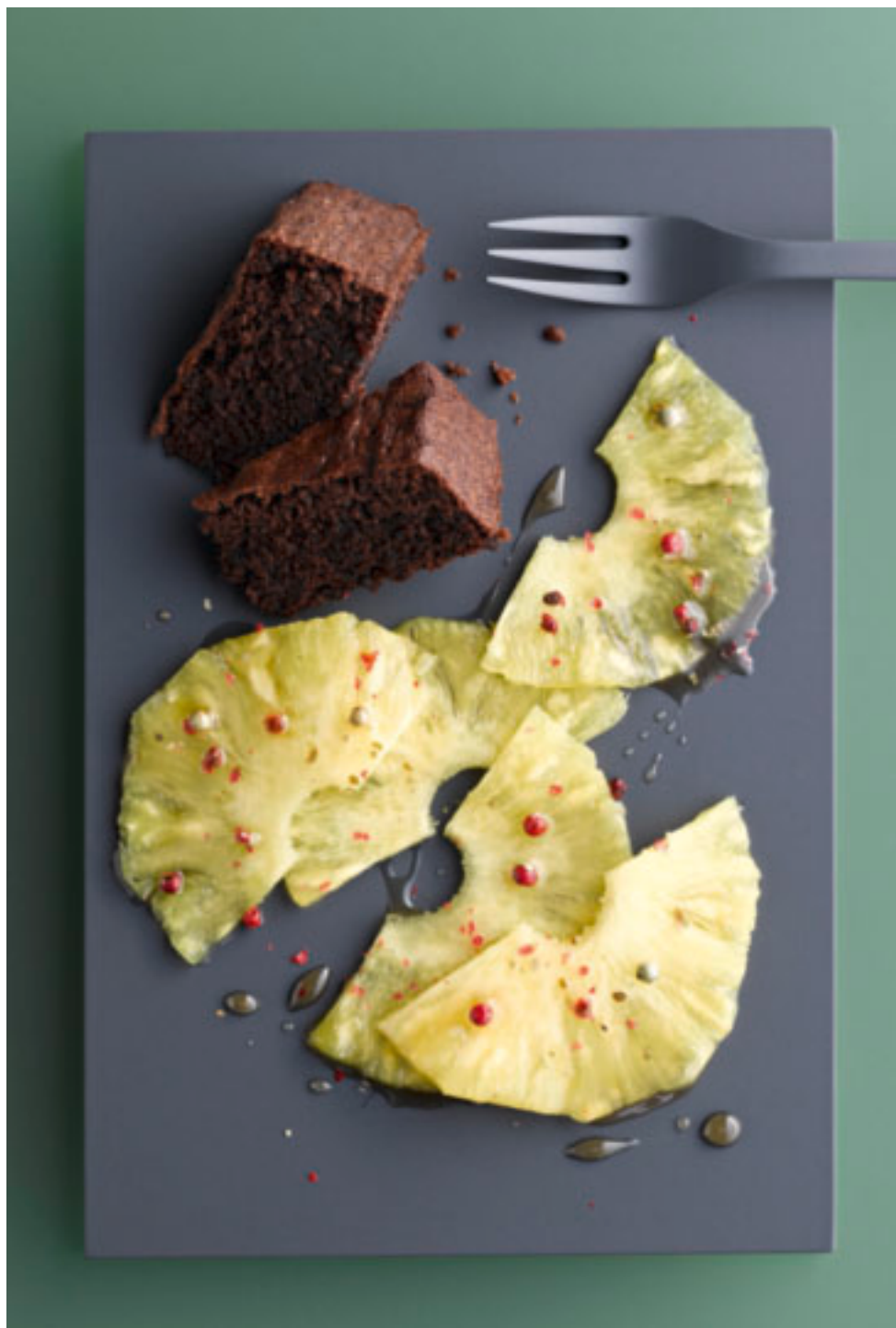
Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Чем дольше время маринования, тем интенсивнее аромат. Можно подавать как фруктовый гарнир к мороженому, крему или шоколадному тарту, а также к пряным блюдам, таким как пармская ветчина. Бразильский перец, или шинус фисташколистый, – это бразильские ягоды с фруктовым, слегка смолистым вкусом.



Клубника с бальзамическим уксусом

На 2 порции | Время приготовления: 10 минут + 2 часа маринования

Ингредиенты

160 г клубники или земляники
½ ч. л. зелёного перца
15 г выдержанного бальзамического уксуса
1 ч. л. сахара

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Удалите листья клубники и поместите ягоды равномерным слоем в вакуумный пакет срезанной стороной вниз.

Смешайте оставшиеся ингредиенты, добавьте их к клубнике и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике.

Достаньте клубнику с бальзамическим уксусом из вакуумного пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Чтобы добиться более интенсивного бальзамического вкуса, перед маринованием нарежьте клубнику пополам или ломтиками.

Подавайте как самостоятельное блюдо или с шариком ванильного мороженого на десерт.



Клубника с бальзамическим уксусом

Креветки в чесночном масле с чили

На 2 порции | Время приготовления: 15 минут + 2 часа маринования

Ингредиенты

12 средних креветок (по 16 г), готовых к кулинарной обработке
50 г оливкового масла
1 стручок перца чили | кольца
2 небольших зубчика чеснока | нарезанные мелкими ломтиками
½ ч. л. морской соли
молотый чёрный перец

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Выложите креветки в пакет для вакуумирования.

Слегка подогрейте оливковое масло. Добавьте чили и чеснок к оливковому маслу и остудите.

Добавьте охлаждённое оливковое масло с морской солью и перцем к креветкам и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике.

Достаньте креветки из вакуумного пакета, удалите чеснок. Приготовьте креветки на гриле или на горячей сковороде.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Подавайте с гарниром из свежего летнего салата или кусочком багета.



Креветки в чесночном масле с чили

Салат из огурцов по-азиатски

На 2 порции | Время приготовления: 15 минут + 30 минут для маринования

Ингредиенты

160 г салатных огурцов | очищенные и нарезанные очень тонкими ломтиками
1 ст. л. кленового сиропа
1 ст. л. сладкого соуса с перцем чили
1 ч. л. соевого соуса
½ ч. л. кунжутного масла
¼ ч. л. соли

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Разложите ломтики огурца в один слой в вакуумном пакете.

Приготовьте маринад из оставшихся ингредиентов и добавьте к ломтикам огурца.

Завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике.

Достаньте салат из огурцов по-азиатски из пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Отлично подойдет в качестве гарнира к суши или спринг-роллам.

Для более изысканного вкуса используйте жареное кунжутное масло.



Салат из огурцов по-азиатски

Масло с пряными травами

Время приготовления: 10 минут + 48 часов маринования

Ингредиенты

Для масла с пряными травами:

150 мл оливкового масла, мягкого
10 г розмарина | веточка
10 г тимьяна | веточка
10 г свежего чеснока | ломтики
1½ ч. л. чёрного перца крупного помола
1 ч. л. соли

Для быстрого варианта:

150 мл оливкового масла, мягкого
5 г розмарина | только листья
5 г тимьяна | только листья
5 г свежего чеснока | ломтики
¾ ч. л. чёрного перца горошком | крупный помол
½ ч. л. соли

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Выложите все ингредиенты в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике минимум 48 часов.

Хорошо перемешайте масло перед использованием.

Для быстрого варианта приготовления: тщательно перемешайте все ингредиенты, выложите в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам. Маринуйте в холодильнике и оставьте в вакуумном пакете до использования.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Используйте, например, для маринования и последующего приготовления креветок на гриле.

Чем дольше время маринования, тем интенсивнее аромат масла с пряными травами.



Лосось, маринованный с карри и горчицей

На 3 порции | Время приготовления: 15 минут + 4–6 часов для маринования

Ингредиенты

80 г морской соли крупного помола
80 г коричневого тростникового сахара
2 ст. л. семян горчицы
1 ст. л. карри
1 филе лосося (ок. 300 г), без кожи, готовое к кулинарной обработке

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Смешайте специи и натрите ими филе лосося.

Выложите всё в пакет для вакуумирования и завакумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике 4–6 часов.

Достаньте лосося из вакуумного пакета.

Смойте смесь специй под струёй холодной воды и промокните филе бумажным полотенцем. Перед подачей нарежьте филе лосося тонкими ломтиками.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Подавайте филе с ложкой сметаны к блинчикам или картофельным оладьям, а также к салату.



Маринад для курицы тандури

На 2 порции | Время приготовления: 15 минут + 1 час маринования

Ингредиенты

100 г йогурта, жирность 3,5 %
2 ч. л. красной пасты карри
2 ч. л. морской соли
300 г филе куриной грудки, готовой к кулинарной обработке

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Смешайте йогурт с пастой карри и морской солью и натрите им филе куриной грудки.

Выложите всё в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике.

Достаньте филе из пакета и положите на горячий гриль.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

За счёт маринования в йогурте мясо становится очень нежным при приготовлении на гриле. В качестве гарнира можно подать салат с чечевицей.



Апельсиновый сахар с мятой

Время приготовления: 20 минут + 24 часа маринования

Ингредиенты

2 апельсина | только цедра,
очень тонкие полоски
5 листьев мяты | тонкие по-
лоски
200 г сахара

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Положите полоски апельсиновой цедры и мяту с сахаром в вакуумный пакет, перемешайте и завакуумируйте согласно настройкам.

Маринуйте минимум 24 часа.

Достаньте апельсиновый сахар с мятой из пакета и выложите на тарелку для просушки.

Затем перемешайте апельсиновый сахар и мяту в миске.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Используйте для улучшения вкуса крема или гратинирования фруктов.



Салат со стеблями сельдерея и виноградом

На 2 порции | Время приготовления: 15 минут + 3 часа маринования

Ингредиенты

140 г корешкового сельдерея | тонкие ломтики
70 г белого винограда без косточек | тонкие ломтики
1 ст. л. светлого бальзамического уксуса
20 г трюфельного масла
1 ч. л. загущённого сока агавы
½ ч. л. морской соли

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования

Приготовление

Выложите все ингредиенты в пакет для вакуумирования и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике.

Достаньте салат из вакуумного пакета.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Совет

Отлично подойдёт в качестве гарнира к рыбе или жареным блюдам.

Вместо трюфельного масла можно использовать масло грецкого ореха или другое нейтральное масло.

Для усиления вкуса добавьте измельчённые жареные грецкие орехи или фундук.



Арбуз с песто из базилика

На 3 порции | Время приготовления: 30 минут + минимум 1 час маринования

Ингредиенты

Для арбуза:

300 г арбуза без косточек |
только мякоть, тонкие ломтики
2 неочищенных лайма | цедра
и сок
2 ч. л. коричневого тростнико-
вого сахара

Для песто из базилика:

50 г масла из виноградных
косточек
1 пучок базилика (примерно
30 г)
2 ст. л. коричневого тростни-
кового сахара

Для сервировки:

50 г белого шоколада |
натёртый

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
погружной блендер

Приготовление

Выложите ломтики арбуза в один слой в пакете для вакуумиро-
вания.

Смешайте 1 ч. л. цедры лайма и 2 ч. л. сока лайма с сахаром и
добавьте к ломтикам арбуза.

Завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Маринуйте в холодильнике.

Для соуса из базилика смешайте в блендере масло из виноград-
ных косточек, базилик, тростниковый сахар и 30 г сока лайма
так, чтобы получился очень нежный крем.

Достаньте арбуз из вакуумного пакета и подавайте с белым шо-
коладом и песто из базилика.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:



Десерты

Сладкое искушение напоследок

Какая трапеза обойдётся без ласкающего вкус завершения? Десерт – это благодарность гостям, выражение любви к своей семье и, наконец, вознаграждение для самого повара. Полезный со свежими фруктами, весёлый с алкоголем, сладкий с сахаром и сливками – десерт балует фантазией и неожиданными сюрпризами. Его появление вызовет тем большее воодушевление, чем более творчески оформлен и подан десерт. Найдите немного времени для нежности!

Рагу из яблок и инжира

На 3 порции | Время приготовления: 60 минут

Ингредиенты

1 яблоко (ок. 200 г), кислое (например, сорт «Боскоп») | четвертинки без сердцевины
100 г свежего инжира | нарезанный полосками
50 г клюквы
50 г кедровых орешков
2 ст. л. мёда
½ стебля лемонграсса

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Четвертинки яблока разрежьте вдоль на не слишком тонкие ломтики.

Смешайте все ингредиенты, выложите в пакет для вакуумирования и завакумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте рагу из яблока и инжира из пакета.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 80 °C

Длительность: 40 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте в качестве сладкого десерта к мороженому или пудингу или в качестве пряно-фруктового дополнения к сырной тарелке.



Печёное яблоко

На 3 порции | Время приготовления: 100 минут

Ингредиенты

40 г измельчённого миндаля
1 неочищенный лимон | только цедра
100 г марципана
корица на кончике ножа
1 ст. л. рубленого миндаля
1 ст. л. рома
2 ст. л. сахарной пудры
3 кислых яблока (например, сорт «Боскоп») | без сердцевины

Принадлежности:

3 пакета для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания
форма для запекания
нож для удаления сердцевины
яблок

Приготовление

Обжарьте миндаль на сковороде и дайте ему остыть.

Смешайте охлаждённый жареный миндаль и 1 ч. л. цедры лимона с оставшимися ингредиентами и выложите одну треть массы в центр яблока.

Поместите по одному яблоку в каждый пакет для вакуумирования и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Предварительно нагрейте решётку (в зависимости от прибора).

Достаньте запечённые яблоки из пакетов, положите в форму и запекайте до румяной корочки.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования: 

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 85 °C

Длительность: 1 час 15 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте с ванильным соусом.



Нектарины с клюквой

На 2 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

1 ст. л. ванильного сахара
2 нектарина (ок. 200 г), спелые | половинки без косточки
2 ст. л. клюквы
2 ст. л. персикового сиропа

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Положите ванильный сахар в углубление половинок нектарина и сверху выложите клюкву.

Выложите нектарины в пакет для вакуумирования. Добавьте персиковый сироп и завакуумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте нектарины с клюквой из вакуумного пакета и подавайте на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте в качестве фруктового гарнира к маннику.



Персики в портвейне

На 2 порции | Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты

1 ст. л. ванильного сахара
2 персика (ок. 200 г), спелые |
половинки без косточки
4 ст. л. портвейна

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Добавьте ванильный сахар в углубление половинок персика и поместите их в вакуумный пакет.

Вскипятите портвейн, охладите и добавьте в пакет для вакуумирования. Завакумируйте блюдо согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте персики в портвейне из пакета.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 62 °C

Длительность: 30 минут

Уровень: 2

Совет

Подавайте с шариком мороженого.



Персики в портвейне

Сливы в апельсиновом соусе с амаретто

На 2 порции | Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

4 сливы (по 35 г), спелые |
половинки без косточки
50 г сахара
2 ст. л. амаретто
1 неочищенный апельсин |
цедра и сок
½ палочки корицы

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Выложите половинки слив в пакет для вакуумирования.

Карамелизуйте сахар на плите и влейте амаретто с апельсиновым соком. Добавьте палочку корицы и апельсиновую цедру, доведите смесь до кипения, затем дайте остыть.

Удалите апельсиновую цедру и палочку корицы, добавьте соус к сливам и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Достаньте сливы в апельсиновом соусе с амаретто из пакета и подготовьте к подаче на стол.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 70 °C

Длительность: 20 минут

Уровень: 2

Совет

Вкус слив будет более насыщенным, если их поставить в холодильник на несколько часов.

Подавайте с шариком ванильного мороженого.



Ревень с ванилью

На 2 порции | Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты

1 стручок ванили | только сердцевина
70 г загущённого сока агавы
250 г ревеня | очищенный и нарезанный небольшими кусочками

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
решётка для выпечки и запекания

Приготовление

Смешайте ваниль и сок агавы.

Положите кусочки ревеня в вакуумный пакет, добавьте ваниль с сиропом агавы и завакуумируйте согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую камеру и готовьте в соответствии с настройками.

Вылейте сироп из вакуумного пакета в кастрюлю и выпарите. Подавайте ревень с сиропом.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 75 °C

Длительность: 13 минут

Уровень: 2

Совет

Подходит в качестве дополнения к ванильному мороженому или вафлям.



Пломбир

На 3 порции | Время приготовления:
50 минут + 12 часов охлаждения + время работы

Ингредиенты

Для пломбира:

½ стручка ванили | только
сердцевина
3 средних яйца | только желток
125 г двойных сливок
125 г молока, жирность 3,5 %
50 г сахара

Для шоколадного мороженого:

20 г шоколада
40 г шоколадной стружки

Для фруктового пломбира:

200 г фруктового пюре

Для мороженого с кофе и пралине:

2 ч. л. растворимого кофе |
растворить в небольшом коли-
честве горячей воды
40 г пралине

Принадлежности:

пакеты для вакуумирования
погружной блендер
решётка для выпечки и запе-
кания

Совет

Смешайте по вкусу пломбир
с другими ингредиентами, пре-
жде чем приготовить его в мо-
роженнице.

Приготовление

Смешайте в блендере ваниль, яичные желтки, двойные сливки,
молоко и сахар.

Для шоколадного мороженого: добавьте 20 г шоколада.

Выложите массу в пакет для вакуумирования и завакуумируйте
согласно настройкам.

Положите пакет для вакуумирования на решётку в рабочую ка-
меру и готовьте в соответствии с настройками.

После приготовления тщательно перемешайте содержимое в
пакете и оставьте на ночь в холодильнике, затем продолжите
приготовление в мороженнице.

Для шоколадного мороженого: добавьте шоколадную крошку
и приготовьте в мороженнице.

Для фруктового пломбира: добавьте фруктовое пюре и приго-
товьте в мороженнице.

Для кофейного мороженого с пралине: добавьте растворимый
кофе и пралине и приготовьте в мороженнице.

Настройка

Вакуумирование

Степень вакуумирования:

Приготовление

Режимы работы: Sous-vide

Температура: 84 °C

Длительность: 25 минут

Уровень: 2



Содержание

122

Апельсиновый сахар с мятой	100	Рагу из морского окуня с вялеными помидорами	34
Арбуз с песто из базилика	104	Рагу из помидоров	72
Белая спаржа	68	Рагу из яблок и инжира	108
Ванильный соус	82	Рататуй	66
Гребешки по-провансальски	28	Ревень с ванилью	118
Грудка пулярки с корочкой из пармезана	54	Рулетки из телятины со средиземноморской начинкой	48
Карпаччо из ананаса	86	Салат из огурцов по-азиатски	92
Карри из ягнёнка	50	Салат из остроконечной капусты с заправкой из апельсина	70
Клубника с бальзамическим уксусом	88	Салат со стеблями сельдерея и виноградом	102
Кольраби в сметанном соусе	64	Свиное филе с яблочными дольками	58
Креветки в чесночном масле с чили	90	Сливы в апельсиновом соусе с амаретто	116
Креветки с ванилью	26	Соус по-голландски	80
Куриная грудка с лимоном	44	Спинка ягнёнка в средиземноморском соусе из красного вина	52
Куриные окорочка по-восточному	46	Стейк из говяжьего филе	56
Лосось, маринованный с карри и горчицей	96	Утиная грудка по-азиатски	42
Маринад для курицы тандури	98	Филе дорады по-итальянски	24
Масло с пряными травами	94	Филе камбалы с беконом	36
Морковь с ванилью	74	Филе лосося с укропом	32
Морской чёрт в соусе с травами	38	Филе трески	30
Нектарины с клюквой	112	Цветная капуста в горчично-сметанном соусе	62
Персики в портвейне	114	Шоколадный соус	78
Печёное яблоко	110		
Пломбир	120		

Редактура:

Завод Гютерсло

Завод Бюнде

Разработка рецептов:

Испытательная кухня, завод Бюнде

Фотография:

Фотостудия Каса, Мюнстер

Стилистика:

Ренате Неетикс, Билефельд

Фотостудия Каса, Мюнстер

Фуд-стилистика:

Ренате Неетикс, Билефельд

Концепция, создание и производство:

Marketing Communication International

Miele Гютерсло

Допускается воспроизведение, в том числе частичное, только с разрешения Miele & Cie. KG и с указанием источника.

© Miele & Cie. KG

Гютерсло

Право на изменение сохраняется

1. Издание

Мат. номер: 11 158 390