

Алексей Онегин

Авторские рецепты су вид



Steba 
GERMANY

*Приготовлено
с использованием
техники Steba*

Самое удивительное в прогрессе — то, насколько незаметно он проникает в нашу жизнь. Технология су вид, которая совсем недавно находилась примерно на полпути между молекулярной кухней и аддонным коллаидером, стала доступной каждому — и произошло это буднично и незаметно. Прежде всего, я хочу поздравить вас с отличным приобретением, которое дает вам пропуск в ряды миллионов поваров и домохозяек по всему миру, экспериментирующих с су видом — а эта книга призвана помочь вам извлечь из вашего нового прибора чуть больше, чем вы ожидали в тот момент, когда делали покупку.

Технология су вид

По большому счету, технология су вид очень проста: продукты запаковывают в вакуумный пакет и готовят на водяной бане при определенной температуре. Слово «су вид» — калька с французского «sous vide», что означает «под вакуумом», но на самом деле вакуум тут не главное: вместо него можно обойтись пакетами с zip-локом или пищевой пленкой, а яйца и без всяких пакетов прекрасно «упакованы» в скорлупу. Тем не менее, я настоятельно рекомендую вам обзавестись вакуумным упаковщиком: это удобнее, надежнее и безопаснее.

Вакуумная упаковка

О том, как упаковать продукты в пакет, вы узнаете из инструкции к упаковщику, но я хочу поделиться парой советов, которые вынес из собственного опыта:

- Загибайте 2-3 см от края пакета наружу перед тем, как уложить в него продукты, чтобы не испачкать их влагой или жиром, которые помешают прибору надежно упаковать пакет;
- Всегда приправляйте продукты до того, как упаковывать их в пакет, и не стесняйтесь экспериментировать со специями: многие из них раскрывают свой вкус в вакууме намного лучше;
- Упаковывая продукты с маслом, отдавайте предпочтение сливочному: оливковое после долгого приготовления начинает горчить;
- Если по рецепту продукты необходимо мариновать, вы можете упаковать их в пакет вместе с маринадом — в этом случае его потребуется совсем немного;
- Жидкости, которые вы собираетесь упаковать вместе с продуктами (соус, маринад, бульон и т. д.), лучше всего заморозить и упаковывать в виде ледяных кубиков. Другой, хотя и менее надежный, способ избежать попадания влаги в вакууматор — закрепить пакет, свесив его вниз, пережав край углом стола, и упаковать в таком положении;

Приготовление

Суть метода су вид заключается в том, что продукты готовятся ровно при той температуре, которая необходима для их готовности, что позволяет получить идеальную консистенцию и вкус. Вы можете не опасаться, что ваши продукты переготовятся, но это не значит, что время совсем не имеет значения: разница между блюдами, которые готовили 2 и 8 часов, 8 и 24 часа, 24 и 48 часов — очень заметна.

После того, как вы закончили приготовление продуктов на водяной бане, у вас есть выбор: либо опустить пакет на 10 минут в ледяную воду, чтобы затем убрать его в холодильник и приготовить позднее, либо достать из пакета и быстро довести до готовности.

Обычно продукты, приготовленные в су виде, подвергают быстрой обжарке, чтобы добиться лучшего вкуса и красивой корочки, но в любом рецепте этот шаг можно пропустить, подав блюдо, что называется, прямо из пакета. Большинство приготовленных продуктов в вакуумных пакетах прекрасно хранятся в холодильнике до одной недели или даже дольше. Когда соберетесь их подавать, разогрейте их в пакете при той же температуре, при которой вы их готовили, в течение 10-15 минут, а затем действуйте согласно рецепту.

Безопасность

При соблюдении очевидных правил продукты, приготовленные в су виде, абсолютно безопасны. Более того, суть этого метода позволяет обеспечивать безопасность мяса, приготовленного при более низкой температуре, чем традиционными методами. В качестве ориентира я привожу таблицы, которые составил Даглас Болдуин (www.douglasbaldwin.com), американский эксперт в области су вида и автор книги «Sous vide for the home cook». В них указано время, необходимое для пастеризации продукта температурой 5 градусов, который поместили в водяную баню, нагретую до определенной температуры.

Домашняя птица:

Толщина	57°C	58°C	59°C	60°C	61°C	62°C	63°C	64°C	65°C
5 мм	2¼ час.	1¾ час.	1¼ час.	45 мин.	35 мин.	25 мин.	18 мин.	15 мин.	13 мин.
10 мм	2¼ час.	1¾ час.	1¼ час.	55 мин.	40 мин.	35 мин.	30 мин.	25 мин.	20 мин.
15 мм	2½ час.	1¾ час.	1½ час.	1¼ час.	50 мин.	45 мин.	40 мин.	35 мин.	30 мин.
20 мм	2¾ час.	2 час.	1¾ час.	1¼ час.	1¼ час.	55 мин.	50 мин.	45 мин.	40 мин.
25 мм	3 час.	2¼ час.	2 час.	1½ час.	1½ час.	1¼ час.	1¼ час.	60 мин.	55 мин.
30 мм	3¼ час.	2¾ час.	2¼ час.	2 час.	1¾ час.	1½ час.	1½ час.	1¼ час.	1¼ час.
35 мм	3¾ час.	3 час.	2½ час.	2¼ час.	2 час.	1¾ час.	1¾ час.	1½ час.	1½ час.
40 мм	4 час.	3¼ час.	2¾ час.	2½ час.	2¼ час.	2 час.	2 час.	1¾ час.	1¾ час.
45 мм	4½ час.	3¾ час.	3¼ час.	3 час.	2¾ час.	2½ час.	2¼ час.	2 час.	2 час.
50 мм	4¾ час.	4¼ час.	3¾ час.	3¼ час.	3 час.	2¾ час.	2½ час.	2½ час.	2¼ час.
55 мм	5¼ час.	4½ час.	4 час.	3¾ час.	3½ час.	3¼ час.	3 час.	2¾ час.	2¾ час.
60 мм	5¾ час.	5 час.	4½ час.	4¼ час.	3¾ час.	3½ час.	3¼ час.	3¼ час.	3 час.
65 мм	6¼ час.	5½ час.	5 час.	4½ час.	4¼ час.	4 час.	3¾ час.	3½ час.	3¼ час.
70 мм	7 час.	6 час.	5½ час.	5 час.	4¾ час.	4½ час.	4¼ час.	4 час.	3¾ час.

Нежирная рыба:

Толщина	55°C	56°C	57°C	58°C	59°C	60°C
5 мм	2½ час.	1¾ час.	1¼ час.	50 мин.	35 мин.	30 мин.
10 мм	2¾ час.	2 час.	1½ час.	60 мин.	45 мин.	35 мин.
15 мм	2¾ час.	2 час.	1½ час.	1¼ час.	55 мин.	50 мин.
20 мм	3 час.	2¼ час.	1¾ час.	1½ час.	1¼ час.	60 мин.
25 мм	3¼ час.	2½ час.	2 час.	1¾ час.	1½ час.	1¼ час.
30 мм	3¾ час.	3 час.	2½ час.	2 час.	1¾ час.	1¾ час.
35 мм	4 час.	3¼ час.	2¾ час.	2½ час.	2¼ час.	2 час.
40 мм	4½ час.	3¾ час.	3 час.	2¾ час.	2½ час.	2¼ час.
45 мм	4¾ час.	4 час.	3½ час.	3¼ час.	2¾ час.	2½ час.
50 мм	5¼ час.	4½ час.	4 час.	3½ час.	3¼ час.	3 час.
55 мм	5¾ час.	5 час.	4½ час.	4 час.	3¾ час.	3½ час.
60 мм	6¼ час.	5½ час.	5 час.	4½ час.	4 час.	3¾ час.
65 мм	7 час.	6 час.	5½ час.	5 час.	4½ час.	4¼ час.
70 мм	7½ час.	6¾ час.	6 час.	5½ час.	5 час.	4¾ час.

Жирная рыба:

Толщина	55°C	56°C	57°C	58°C	59°C	60°C
5 мм	4¼ час.	3 час.	2 час.	1½ час.	60 мин.	40 мин.
10 мм	4¼ час.	3 час.	2 час.	1½ час.	1¼ час.	50 мин.
15 мм	4½ час.	3¼ час.	2¼ час.	1¾ час.	1¼ час.	60 мин.
20 мм	4¾ час.	3½ час.	2½ час.	2 час.	1½ час.	1¼ час.
25 мм	5 час.	3¾ час.	2¾ час.	2¼ час.	1¾ час.	1½ час.
30 мм	5¼ час.	4 час.	3¼ час.	2½ час.	2¼ час.	2 час.
35 мм	5½ час.	4¼ час.	3½ час.	3 час.	2½ час.	2¼ час.
40 мм	6 час.	4¾ час.	4 час.	3¼ час.	3 час.	2½ час.
45 мм	6½ час.	5¼ час.	4¼ час.	3¾ час.	3¼ час.	3 час.
50 мм	7 час.	5¾ час.	4¾ час.	4¼ час.	3¾ час.	3¼ час.
55 мм	7½ час.	6¼ час.	5¼ час.	4¾ час.	4¼ час.	3¾ час.
60 мм	8 час.	6¾ час.	5¾ час.	5¼ час.	4¾ час.	4¼ час.
65 мм	8½ час.	7¼ час.	6¼ час.	5¾ час.	5¼ час.	4¾ час.
70 мм	9¼ час.	8 час.	7 час.	6¼ час.	5¾ час.	5¼ час.

Мясо (говядина, свинина, баранина):

Толщина	55°C	56°C	57°C	58°C	59°C	60°C	61°C	62°C	63°C	64°C	65°C	66°C
5 мм	2 час.	1¼ час.	60 мин.	45 мин.	40 мин.	30 мин.	25 мин.	25 мин.	18 мин.	16 мин.	14 мин.	13 мин.
10 мм	2 час.	1½ час.	1¼ час.	55 мин.	45 мин.	40 мин.	35 мин.	30 мин.	30 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
15 мм	2¼ час.	1¾ час.	1½ час.	1¼ час.	60 мин.	55 мин.	50 мин.	45 мин.	40 мин.	40 мин.	35 мин.	35 мин.
20 мм	2½ час.	2 час.	1¾ час.	1½ час.	1¼ час.	1¼ час.	60 мин.	55 мин.	55 мин.	50 мин.	45 мин.	45 мин.
25 мм	2¾ час.	2¼ час.	2 час.	1¾ час.	1½ час.	1½ час.	1¼ час.	1¼ час.	1¼ час.	60 мин.	55 мин.	55 мин.
30 мм	3 час.	2½ час.	2 час.	2 час.	1¾ час.	1½ час.	1½ час.	1½ час.	1¼ час.	1¼ час.	1¼ час.	1¼ час.
35 мм	3¼ час.	2¾ час.	2¼ час.	2 час.	2 час.	1¾ час.	1¾ час.	1½ час.	1½ час.	1½ час.	1¼ час.	1¼ час.
40 мм	3½ час.	3 час.	2½ час.	2¼ час.	2¼ час.	2 час.	1¾ час.	1¾ час.	1¾ час.	1½ час.	1½ час.	1½ час.
45 мм	4 час.	3¼ час.	3 час.	2¾ час.	2½ час.	2¼ час.	2¼ час.	2 час.	2 час.	1¾ час.	1¾ час.	1¾ час.
50 мм	4½ час.	3¾ час.	3¼ час.	3 час.	2¾ час.	2½ час.	2½ час.	2¼ час.	2¼ час.	2 час.	2 час.	2 час.
55 мм	5 час.	4¼ час.	3¾ час.	3½ час.	3 час.	3 час.	2¾ час.	2¾ час.	2½ час.	2½ час.	2¼ час.	2¼ час.
60 мм	5¼ час.	4¾ час.	4¼ час.	3¾ час.	3½ час.	3¼ час.	3 час.	3 час.	2¾ час.	2¾ час.	2½ час.	2½ час.
65 мм	6 час.	5¼ час.	4¾ час.	4¼ час.	4 час.	3¾ час.	3½ час.	3¼ час.	3¼ час.	3 час.	3 час.	2¾ час.
70 мм	6½ час.	5¾ час.	5¼ час.	4¾ час.	4¼ час.	4 час.	3¾ час.	3¾ час.	3½ час.	3¼ час.	3¼ час.	3¼ час.



Террин из фуа-гра

Террин из фуа-гра – традиционное французское угощение на рождество и другие праздники, да и остальные народы его тоже любят и уважают.

Фуа-гра, конечно, удовольствие не из дешевых, но если купить цельную утиную печень, замороженную или охлажденную, и приготовить террин дома, стоимость этого деликатеса становится в разы приятнее.


- 1 При необходимости разморозьте печенку, переложив ее из морозилки в холодильник за сутки до приготовления.
- 2 Удалите из печенки все вены не очень острым ножом, разложив ее на доске и отрезая печень там, где она соединяется с венами, чтобы их легче было вытащить. Того, что фуа-гра потеряет свою аккуратную форму, бояться не нужно – во время приготовления она прекрасно «слепится» обратно.
- 3 Расстелите на столе пищевую пленку, сверху уложите фуа-гра и распределите ее в форме правильного четырехугольника более-менее одинаковой толщины. Приправьте печенку солью и перцем, сбрызните вином и плотно сверните ее, чтобы получилась колбаска. После этого оберните пленку вокруг образовавшейся «колбаски» еще пару раз и плотно скрутите концы пленки. Уберите фуа-гра в холодильник на час, а затем упакуйте в вакуумный пакет.
- 4 Готовьте террин из фуа-гра в су виде при 56 градусах в течение 40 минут. Выньте пакет с террином из водяной бани, переложите в ледяную воду, а через 15 минут уберите его в холодильник. На следующий день террин будет готов.

6-8
порций

40
минут

56°C


- 1 утиная или гусиная фуа-гра весом 500-750 г
- 2 ст.л. сладкого вина
- соль
- черный перец

 *Подавать террин из фуа-гра лучше всего, нарезав его шайбами толщиной около 1 см. или чуть меньше, с тостами, крупной солью, желе из утиного бульона, и вареньем или ягодным соусом. Наилучшими винами для того, чтобы запивать фуа-гра, считаются со-терн, гевюрцтраминер, мускат и айсвайн.*

Наполовину приготовленный лосось

Наполовину приготовленный лосось (французы называют такой метод *mi-cuit*) в холодном виде ничуть не менее шедеврален, чем приготовленный полностью – в горячем. Соус с йогуртом, лимоном и укропом удачно дополняют блюдо, делая его праздничным и нарядным.

- 1 **Филе лосося срежьте с кожи**, удалите кости, при необходимости отрежьте плавники и все пленки. Соедините ингредиенты рассола, размешайте до растворения соли и сахара, погрузите рыбу в рассол и уберите в холодильник на 1 час.
- 2 **Для соуса** соедините йогурт, сок лимона и мелко рубленную зелень укропа, посолите и перемешайте.
- 3 **Извлеките лосося из рассола**, обсушите бумажными полотенцами и запакуйте в вакуумный пакет. Готовьте лосося при температуре 40 градусов в течение 1 часа, затем охладите пакет с рыбой в ледяной воде и уберите в холодильник, чтобы рыба приобрела немного более плотную текстуру.

 *6 часов спустя пакет можно достать, аккуратно вынуть рыбу и острым ножом нарезать на порции. Подавайте наполовину приготовленного лосося как холодную закуску, с йогуртом и зеленым салатом.*

2
порции

1
час

40°C

- 400 г. филе лосося без кожи

ДЛЯ РАССОЛА:

- 1 л воды
- 1/4 стакан соли
- 1/4 стакан сахара

ДЛЯ СОУСА:

- 1 стакан густого йогурта
- 1 ст.л. лимонного сока
- несколько веточек укропа
- соль

Как приготовить идеальное яйцо-пашот

Обычно пашот готовят, разбивая яйца в закрученную в воде воронку, но приготовление в су виде позволяет получить аккуратные и симпатичные пашоты идеальной формы и консистенции.

Яйцо – идеальный продукт для того, чтобы продемонстрировать весь потенциал метода су вид. Во-первых, яйцо не нужно упаковывать в вакуум – оно от природы имеет превосходную «упаковку». Во-вторых, как белок, так и желток состоят из десятков различных протеинов, каждый из которых сворачивается при разной температуре – и именно поэтому разница в полградуса дает принципиально иной результат. Возможно, для вас будет новостью то, что желток на самом деле сворачивается быстрее белка, и яйца всмятку получаются от того, что белок успел свариться, а более глубоко запрятанный желток – еще нет.

2
порции

1
час

62°C

- 1 **Нагрейте воду в су виде до 62 градусов** и опустите яйца в воду на 1 час. Минут за 10 до окончания приготовления поставьте на огонь кастрюльку с водой, посолите и доведите до температуры, близкой к кипению: пусть вода не пузырится, а лишь слегка парит.
- 2 **Извлеките яйца из воды**, разбейте их (яйцо будет иметь плотную консистенцию, идеальную форму, и лишь белок будет слегка прозрачным) в шумовку, дайте стечь жидкой фракции белка и прямо на шумовке опустите в горячую воду секунд на 10-15, после чего выньте, обсушите и подавайте.

- 4 куриных яйца
- соль



Филе цыпленка в су виде

Филе цыпленка – один из наиболее ярких примеров того, на что способна технология су вид: самый обычный и привычный продукт превращается в нечто совершенно эфемерное, нежное, сочное. Весь фокус в том, что куриное филе очень легко пересушить, и с традиционными методами приготовления – жаркой, варкой, запеканием – избежать этого практически невозможно. В то же время в су виде можно приготовить цыпленка ровно до той температуры, которая необходима для готовности – а затем быстро обжарить до золотистой корочки.

1 Уложите филе на доску «лицом» вниз, найдите малое филе – тонкую полоску мяса, которая наполовину крепится к основному филе грудки, – отрежьте ее и отложите для другого рецепта. Отбейте филе ладонью, чтобы сделать его толщину более равномерной, приправьте солью и перцем, уложите в вакуумный пакет вместе с кусочком сливочного масла и парой веточек тимьяна и запакуйте.

2 Готовьте филе при температуре 64 градуса в течение 1 часа, затем достаньте его из пакета и обсушите салфеткой. Поставьте сковороду на огонь выше среднего, добавьте сливочное масло и быстро обжарьте филе до золотистой корочки. Подавайте филе цыпленка сразу же, с картофельным пюре или любым другим гарниром.

2
порции

1
час

64°C

- 2 куриных филе весом 200-250 г каждое
- несколько веточек тимьяна
- 20 г сливочного масла
- соль
- черный перец
- сливочное масло для жарки



Ножки кролика в су виде

Как правило, кролика тушат в сметане или готовят в вине, поскольку переушить такое диетическое мясо – легче легкого. Но при долгом, неспешном томлении в су виде мясо кролика успевает полностью приготовиться, оставаясь нежным и сочным, а быстрая обжарка в конце позволяет добиться золотистой корочки.

1 Измельчите листики тимьяна, лавровый лист, розовый перец и соль по вкусу и натрите ножки кролика со всех сторон. Упакуйте ножки кролика в вакуумный пакет вместе с кусочком сливочного масла и готовьте в су виде при температуре 64 градуса в течение 8-10 часов (для дикого кролика увеличьте время приготовления до 12-16 часов).

2 Достаньте ножки кролика из пакета и обсушите. Поставьте сковороду на огонь выше среднего, как следует нагрейте растительное масло и быстро, в течение двух-трех минут, обжарьте ножки кролика со всех сторон – лучше всего по одной. Когда закончите обжарку, переложите ножки на салфетку, чтобы впитать лишнее масло.

2
порции

8-10
часов

64°C

- 2 окорочка кролика
- 20 г сливочного масла
- несколько веточек тимьяна
- 2 лавровых листа
- 1 ч.л. розового перца
- соль
- растительное масло для жарки



Конфи из утки иным манером


Классический конфи из утки долго томят в утином жире, но у метода су вид тоже очень много общего с традиционной технологией приготовления конфи. Кроме того, приготовленный таким образом утиный конфи имеет более насыщенный вкус и деликатную консистенцию, а мясо буквально тает во рту.

1 Как следует натрите окорочка смесью крупной морской соли и сахара, грубо молотым черным перцем и можжевельником, а также разломанным лавровым листом и листиками тимьяна, и уберите в холодильник на 24 часа. После этого промойте окорочка в холодной воде, чтобы смыть излишки соли и приправ.

2 Упакуйте утиные окорочка в вакуумный пакет и готовьте их при температуре 75 градусов в течение 20 часов.

3 После этого извлеките пакеты из воды, охладите в ледяной воде и достаньте окорочка.

4 Перед подачей обжарьте окорочка на сковороде, во фритюре или в духовке в режиме гриля с обдувом.

 Подавать утиный конфи лучше всего с каким-нибудь брутальным гарниром (как и положено блюду с деревенскими корнями), а также сладким соусом и красным вином.

2
порции

44
часа

75°C

- 2 утиных окорочка
- 4 ст.л. морской соли
- 1 ст.л. сахара
- несколько веточек тимьяна и лавровых листьев
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. можжевельника

Стейк двойного приготовления

При помощи технологии су-вид можно приготовить впечатляющий стейк даже из посредственного мяса. В то же время, если использовать говядину с жирком, он не успевает вытопиться, и стейк получается не таким вкусным, каким мог бы быть. Чтобы этого избежать, мы сначала приготовим стейк в сувиде, а потом обжарим его в течение времени, которого будет достаточно, чтобы вытопить часть жира.

1 Для этого рецепта я рекомендую стейки из толстого края или другой части говядины с жировыми прослойками, толщиной около 2,5 см и весом около 250 г. Посолите стейки с обеих сторон и упакуйте в вакуумный пакет вместе с парой кусочков сливочного масла и веточками тимьяна. Готовьте стейки при температуре 53 градуса в течение 2 часов.

2 Достаньте стейки из пакета и обсушите их бумажными полотенцами. Поставьте сковороду на огонь выше среднего, добавьте растительное масло и обжаривайте стейки в течение 2 минут, переворачивая их каждые 20-30 секунд.

3 Переложите стейки в форму для запекания, приправьте черным перцем, добавьте несколько капель вустерского соуса и накройте листом фольги или полотенцем, чтобы сохранить тепло. Через 3-4 минуты подайте стейки на стол, полив соками, которые скопились на дне формы.

2
порции

2
часа

53°C

- 2 стейка, весом около 250 г каждый
- 20 г сливочного масла
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. вустерского соуса
- несколько веточек тимьяна
- соль
- черный перец


Филе ягненка с винным соусом

Приготовить ягненка сочным и пряным можно и при помощи традиционных методов готовки, но после приготовления в су виде на первый план выходят нежная консистенция, тонкий аромат и сглаженные углы во вкусе. Быстро обжаренный после су вида ягненок вдобавок ко всему приобретает еще одно измерение вкуса – слегка копченый аромат, словно его готовили на гриле.

1 Срежьте филе ягненка, стараясь не оставлять слишком много на костях, приправьте солью и перцем и запакуйте в вакуум с кусочком сливочного масла и тимьяном. Готовьте ягненка при температуре 60,5 градусов в течение 1 часа.

2 Для соуса обжарьте мелко нарезанный шалот на сливочном масле до прозрачности и интенсивного аромата, влейте ложку бренди и ложку бальзамика, перемешайте в течение 1 минуты, добавьте бульон и уварите примерно втрое. После этого влейте портвейн и уварите еще вдвое до густой и довольно вязкой консистенции. Процедите соус, попробуйте на соль и перец и держите в тепле.

3 Достаньте филе из пакета и обсушите. Поставьте сковороду на огонь выше среднего, добавьте пару ложек оливкового масла и обжарьте ягненка со всех сторон до образования золотистой корочки. Вылейте в каждую тарелку немного соуса, разрежьте филе надвое и уложите прямо в соус.

 Такой ягненок идеально сочетается с ярким и танинным красным вином, без которого весь этот спектакль рискует потерять львиную долю своей привлекательности.

2
порции

1
час

60.5°C

- 400 г филе ягненка или 1 кг. ягнятины на косточках
- 20 г сливочного масла
- несколько веточек тимьяна
- соль
- черный перец
- оливковое масло

ДЛЯ СОУСА:

- 500 мл куриного бульона
- 1 луковица шалота
- 10 г сливочного масла
- 1 ст.л. бальзамического уксуса
- 1 ст.л. бренди
- 100 мл портвейна или красного вина



Хрустящая морковь с зирой и кориандром


Как правило, овощи в су виде готовят при температуре 80-85 градусов. Меньше – и овощи останутся сырыми, больше – и их уже не отличить от вареных. Тем не менее, именно су вид позволят получить уникальную степень готовности, когда овощи уже мягкие, но при этом сохраняют свою свежесть и хрусткость.



1 Очистите морковь и нарежьте на небольшие кусочки либо, если это некрупная морковь, готовьте ее целиком. Приправьте морковь зирой, кориандром, солью и черным перцем и упакуйте в вакуумный пакет вместе с кусочком сливочного масла.

2 Готовьте морковь при температуре 84 градуса в течение 1 часа, после чего либо охладите и уберите в холодильник, либо быстро доведите до окончательной готовности.

3 Разогрейте сковородку и переложите на него все содержимое. Обжарьте морковь на огне выше среднего в течение 2 минут, постоянно помешивая, затем снимите сковороду с огня и добавьте мелко нарезанную зелень кинзы.

 Такая морковь с зирой и кориандром - вкусный, полезный и небанальный гарнир к любому блюду, от жареного на гриле мяса до рыбы на пару.

2
порции

1
час


84°C

- 400 г моркови
- 20 г сливочного масла
- 1/4 ч.л. зиры
- 1/4 ч.л. кориандра
- несколько веточек кинзы
- соль
- черный перец

Ананас в сиропе с корицей и бадьяном

Ананас, приготовленный по этому рецепту, может стать вполне самостоятельным десертом: медленное томление в сиропе, насыщенном ароматами корицы и бадьяна, размягчает ананас, сохраняя его форму. Кроме того, ананас, поданный после плотного ужина избавляет от тяжести в животе. Необычно, вкусно и полезно – чего еще желать от десерта?

- 1 Для этого рецепта лучше выбрать спелый ананас весом в районе 1 кг. Очистите его и нарежьте порционными кусками произвольной формы.
- 2 Налейте воду в небольшую кастрюльку, добавьте сахар, корицу и бадьян, поставьте на малый огонь и варите, помешивая, в течение 15 минут, затем процедите.
- 3 Уложите ананас в пакет, влейте чуть остывший сироп, запакуйте вакууматором (держите пакет на весу, чтобы сироп не попал в вакууматор) и готовьте при температуре 75 градусов в течение 1 часа.

 *Готовый ананас остудите и нарежьте на порции. Подавайте его просто так или полейте сиропом, украсьте песочной крошкой, шариком мороженого или ложкой йогурта, листочком мяты, сушеными ягодами – в любом случае будет вкусно.*

2
порции

1
час

75°C

- 400 г мякоти ананаса
- 100 мл воды
- 100 г сахара
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка бадьяна

Содержание

От автора.....	2-5
Рецепты	
Террин из фуа-гра	7
Наполовину приготовленный лосось	9
Как приготовить идеальное яйцо-пашот	11
Филе цыпленка в су виде	13
Ножки кролика в су виде	15
Конфи из утки иным манером	17
Стейк двойного приготовления	19
Филе ягненка с винным соусом	21
Хрустящая морковь с зирой и кориандром	23
Ананас в сиропе с корицей и бадьяном	25



Алексей Онегин – популярный кулинарный блогер, активно освещающий тему су вид и большой ее поклонник.

Компания Steba – первая компания, начавшая производство и поставку техники су вид для бытового использования в Россию.

Мы надеемся, что поможем Вам открыть для себя новую область в кулинарии и потрясающие вкусовые ощущения.

А еще, пожалуй, это первый сборник рецептов для приготовления по технологии су вид на русском языке.

Блог Алексея Онегина
www.arborio.ru

Сайт Steba в России
www.steba-bt.ru