

# SOUS VIDE

THE ART OF PRECISION COOKING



# СУ ВИДЕ

ИСКУССТВО ТОЧНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

[www.sousvideotools.com](http://www.sousvideotools.com)

*Duck Supreme*



SOUS VIDE  
COOKING CAN  
LOOK RARER  
THAN YOU'RE  
USED TO...

*...but it's perfectly cooked.*

# Благодарности

С самого начала нашего пути на SousVideTools.com мы поставили перед собой задачу создать кулинарную книгу су-вид. Это еще больше подчеркивалось тем, что наши клиенты постоянно спрашивали нас, когда на рынке появится книга рецептов су-вид, написанная кем-то из Великобритании, и поэтому мы решили что-то с этим сделать.

Мы объединились с нашим шеф-поваром Крисом Холландом и его су-шефом Гэри Вулликрофтом и приступили к работе. Мы начали с того, что сидели за столом и записывали лучшие блюда, которые Крис и Гэри приготовили в своем ресторане, некоторые из лучших блюд, которые мы ели во всем мире, и то, что мы любим готовить дома.

Внезапно у нас появилось что-то, похожее на содержание книги рецептов. Так, что дальше? Мы заручились поддержкой агентства креативного дизайна Matblack, чтобы разработать дизайн и стиль книги. Мы также пригласили Марка Карра для фотосъемки.

Крис и Гэри приступили к приготовлению удивительно вкусных блюд, а Марк начал снимать еду. Это была лучшая работа в мире, так как нам приходилось наблюдать за всем этим и есть некоторые блюда после того, как фотографии были сделаны — ну, мы не хотели, чтобы они пропали даром.

Мы очень рады, что благодаря усердной работе наших коллег и поддержке наших клиентов эта кулинарная книга воплотилась в жизнь, и надеемся, что она вам понравится.

Спасибо, команда в [SousVideTools.com](https://SousVideTools.com)

Содержание

## Введение

Су-вид против традиционных методов приготовления

Вакуумная упаковка – это способ упаковки, хранения, подачи и последующего приготовления пищевых продуктов.

Преимущества запечатывания пищевых продуктов под вакуумом

Инструменты для работы

Безопасности пищевых продуктов

Приготовление по этой книге Что такое сжатие?

Что такое приводить?

Что такое курение?

Что такое лечение?

## Сжатия

Маринованное прессованное

яблоко Прессованный ананас

Прессованная клубника

Прессованная груша

## Лечение

Влажное лечение

Сухое лечение

Виски и апельсиновое лекарство

[Крепкое лекарство](#)

[Консервированное апельсиновое лекарство](#)

## [Соус барбекю](#)

### [Баттерс](#)

[Трюфельное масло с базиликом, помидорами](#)

[и пармезаном](#)

[Масло Масала](#)

[Масло для барбекю](#)

[Пряное сливочное масло](#)

[Масло лайма и ванили,](#)

[масло с травами](#)

[Тамариндово-сливочный соус](#)

[Масло апельсиновое, каштановое и клюквенное](#)

### [Курение](#)

[Дубовое копченое масло](#)

[Копченый бри из яблочного дерева с](#)

[копченой в меду клюквой](#)

### [Маринование](#)

[Маринованный ликер](#)

[Сахарный бульон](#)

### [Маринады](#)

[Масала Маринад](#)

### [Рыба](#)

[Лосось копченый](#)

[Лосось с виски и вяленой треской в](#)

[апельсинах](#)



[Конфи из палтуса](#)

[Копченая скумбрия](#)

[Масала морской черт](#)

[Бургер с морепродуктами и](#)

[лаймом и ванилью](#)

[минтай](#)

[Конфи Тунец Белли](#)

[Дикий морской окунь](#)

[Омар](#)

[Лангустины](#)

## [Мясо](#)

[Свиная грудинка](#)

[Копченая свиная грудинка](#)

[Свиные щеки](#)

[Свиное Филе](#)

[Детские Свиные Ребрышки Китайские Свиные](#)

[Отбивные С Пятью Специями Праздничная](#)

[Ветчина](#)

[Целая курица Spatchcock](#)

[Курица со специями в кокосе](#)

[Куриный Суприм](#)

[Курица тандури](#)

[Куриные крылышки конфи](#)

[Грудка индейки](#)

[Фазан](#)

[Голубь](#)

[Утка Верховная](#)

[Конфи из утиной](#)

[бычьей щеки](#)

[Филе говядины](#)

[Рибай стейк](#)

[Филе говядины](#)

[Остриец из говядины](#)

[Говяжий онглет](#)

[Бургер из говядины](#)

[Пряные фрикадельки из баранины](#)

[Бараньи ножки с бабочками](#)

[Сладкие хлебцы из баранины](#)

[Филе шеи ягненка](#)

[Грудка ягненка](#)

[Кострец ягненка](#)

[Корейка ягненка](#)

[Копченый лучший конец](#)

[баранины Лопатка ягненка](#)

[Корейка оленины](#)

## [Сопровождение](#)

[Жареный лук](#)

[Копченый лук](#)

[Трюфельный лук-порей](#)

[Детская морковь](#)

[Детский пастернак](#)

[Кукуруза в початках](#)

[Фенхель](#)

[Спаржа, отварная в сливочном масле](#)

Сырное пюре из копченой цветной  
капусты, грибы портобелло и тыква с  
чесноком

## Свекла

Яйцо-пашот с трюфелем

Яйцо свободного выгула Sous Vide

Копченый крем-фреш и яичный желток-пашот

## Фрукты

Пряные мандарины

Клементины

Пряные апельсины в

шафране и ежевике

Глинтвейн из черники

## Клубника

Груша

## манго

Сливы с амаретто, персиками с

эстрагоном и миндальным кремом

Ревень, приготовленный с апельсином и абрикосами в

шампанском

Маринованное яблоко

Засахаренное яблоко-тоффи

Ананас, тушеный с ромом и арбузом с

кардамоном

## Крыжовник

## Мороженое

Заварной крем для мороженого

[Тост с мороженым](#)

[Анисовое мороженое](#)

[Ореховое мороженое](#)

[Бальзамическое мороженое](#)

[Кунжутное мороженое](#)

[Мороженое с медом и трюфелями](#)

[Шоколадное мороженое](#)

[Имбирное мороженое](#)

[Тимьяновое мороженое](#)

## [Коктейли](#)

[Беллини](#)

[Глинтвейн](#)

[Эгг-ног](#)

[Снежный шар](#)

[Джин Sloe и коктейль из ежевики,  
маракуйя, мохито](#)

[Время + Температура](#)

# Введение

Французское слово *'су-вид'* переводится как *'под вакуумом'*. Первоначально его использовали в начале 1970-х годов, чтобы минимизировать потери продукта при приготовлении фуа-гра. Сейчас его любят повара всего мира за приготовление множества блюд.

Пищу упаковывают в вакуумный пакет, а затем медленно готовят при низких температурах. Еда становится нежной, не теряя при этом своего первоначального цвета, питательных веществ и текстуры.

Этот метод предполагает нагревание продуктов до нужной температуры в течение нужного периода времени. Температура зависит от вида пищи и может различаться для мяса, рыбы и овощей, а также зависит от личного вкуса. Например, предпочитает ли клиент приготовленное мясо прожаренного или среднего качества.

## **Су-Виде против обычных способов приготовления**

При любом способе приготовления тепло проникает внутрь продукта, пока его центр не достигнет нужной температуры. Если вам нужен редкий кусок говядины, готовьте центр при температуре 54°C. Для этого можно запечь его в духовке при температуре около 180°C. К тому времени, когда центральная часть говядины достигает температуры 54°C, внешняя часть говядины становится уже пережаренной. На самом деле большая часть сустава будет хорошо сделанной и серой.

Но если вы зажарите его при температуре 54°C, ни одно мясо не будет пережарено, хотя центральная часть нагревается до нужной температуры так долго, что мясо может высохнуть. Если вы прекратите жарить слишком рано, чтобы не высохнуть, середина все равно останется сырой.

Используя технику су-вид, вы готовите еду при той температуре, при которой должен быть весь сустав. Запечатав его в вакуумный пакет или пакет, мясо не останется пережаренным или сухим, и вы сохраните все питательные вещества и вкус.

## **ПОЧЕМУ ТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ВАЖЕН?**

Искусство приготовления су-вид заключается в поиске идеальной внутренней температуры для достижения желаемого вкуса и текстуры. Представьте себе блюдо, в состав которого входит яйцо со сливочной текстурой, напоминающей заварной крем. Один повар может приготовить яйцо при температуре 61,7°C, а другой может предпочесть готовить его при температуре 63,3°C. Готовые яйца будут сильно отличаться друг от друга. Это делает блюдо каждого шеф-повара уникальным.

## **НАУКА**

При приготовлении пищи тепло вызывает химические реакции с разными эффектами при разных температурах. Например, различные про-

Теины в белке яиц свертываются при определенных температурах. Разница в температуре приготовления всего в несколько градусов повлияет на то, насколько затвердеет яичный белок.

Точно так же температура влияет на мясо. Отрубы с высоким содержанием коллагена, такие как свиная грудинка, следует готовить дольше и при более высоких температурах. Это разрушит жесткую соединительную ткань. Мясо с небольшим количеством соединительной ткани, например стейк из филе, станет жестким, если его готовить при таких температурах. Всего несколько градусов могут изменить качество дорогого куска мяса.

НЕ МОГУ ЛИ Я ПРОСТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАСТРЮЛЮ С ВОДОЙ ИЛИ МУЛЬТИВАРКУ?

Правильное оборудование является жизненно важной частью техники су-вид. В отличие от мультиварок или кастрюль с кипящей водой, оборудование су-вид предлагает точный контроль температуры, а также удобство «установил и забыл». По сути, вы настраиваете его на приготовление пищи до точной температуры внутри продукта, с точностью до долей градуса, с помощью всего лишь одной регулировки.

Поддерживать нужную температуру в мультиварке или кастрюле с кипящей водой практически невозможно, и гораздо труднее добиться стабильных результатов. Кроме того, поскольку в них не циркулирует кулинарная жидкость, в этих методах могут образовываться горячие и холодные зоны, которые влияют на процесс приготовления.

КАК МЕНЯЕТСЯ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ?

Приготовление при низких температурах в течение длительного времени – вот что обеспечивает восхитительные результаты су-вид. Однако требуется тестирование и опыт, чтобы определить правильное количество времени, необходимое для приготовления блюда именно так, как хочет клиент.

The *sousvideotools.com* команда может помочь в этом.

В целом на время приготовления влияют три фактора:

1. Температура внутри продукта, при которой вы хотите приготовить блюдо,
2. Характеристики теплопередачи пищевых продуктов,
3. Количество еды, которое будет приготовлено за один раз.

Пицца быстрее достигнет основной температуры при большем соотношении жидкости и продукта. При приготовлении су-вид пакеты должны быть полностью покрыты жидкостью и должно быть достаточно места, чтобы пакеты и жидкость могли свободно циркулировать.

Одним из преимуществ приготовления су-вид является то, что блюдо гораздо труднее пережарить, оставив его слишком долго. Как только блюдо достигнет желаемой температуры, его приготовление займет больше времени. Это означает, что вы можете держать его при этой температуре дольше, при этом продукты не сморщиваются, не высыхают и не становятся жесткими. Это большое преимущество при приготовлении дорогих кусков мяса.

## КАК ТЕХНИКА СУ-ВИДЕ УЛУЧШАЕТ ПРЕЗЕНТАЦИЮ?

Наслаждение едой – это очень личный опыт, и он должен доставлять удовольствие всем нашим чувствам. У всех нас повышались ожидания от вида хорошо представленного блюда, аромата тарелки или шипящего звука горячего мяса.

Чтобы дополнить и усилить тающую во рту нежность, многие повара «завершают» мясные блюда су-вид путем кратковременного обжаривания на гриле или на сковороде или паяльной лампе. Это вызывает реакцию подрумянивания, а затем знакомые ароматы и вкусы, которые возникают при приготовлении на сильном огне.



Основное отличие блюд, приготовленных по технологии су-вид и обработанных таким способом, состоит в том, что внутри они остаются нежными и влажными.

## КАК ГОТОВИТЬ ПО ТЕХНИКЕ СУ-ВИДЕ? Процесс приготовления су-вид очень прост:

1. Установите термоциркулятор или водяную баню на желаемую температуру приготовления.
2. Вакуумируйте продукты,
3. Поместите продукты в вакуумной упаковке на водяную баню.

Термальнейший циркулятор или водяная баня будет поддерживать воду или масло при желаемой температуре.

### Примечание:

Хотя при использовании метода су-вид блюдо нельзя пережарить, его можно недодарить, если вынуть его из нагретой жидкости до того, как оно достигнет нужной температуры.

## **ВАКУУМНАЯ УПАКОВКА – ЭТО СПОСОБ УПАКОВКИ, ХРАНЕНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДУЮЩЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ...**

Некоторые виды продуктов питания необходимо хранить в безвоздушной среде, обычно в герметичной упаковке, чтобы уменьшить рост микроорганизмов. При вакуумной упаковке большая часть бактерий удаляется из пакета по мере удаления воздуха, что обеспечивает очень безопасный и гигиеничный метод хранения.

Вакуумная упаковка также помогает сохранить качество и размер продукта. Например, в мясных продуктах, таких как стейки, кровь не вытекает, а мясо не высыхает, поэтому вес продукта сохраняется. Вакуумная упаковка продуктов питания может продлить срок их службы в три-пять раз.

## **КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДАЕТ ВАКУУМНАЯ УПАКОВОЧНАЯ МАШИНА?**

Повара и предприятия общественного питания находят множество преимуществ при использовании вакуумных упаковочных машин, в том числе:

- Расширенное приготовление пищи
- Контроль порций
- Распределение рабочей нагрузки
- Сокращение пищевых отходов
- Снижение затрат на питание
- Безопасное хранение продуктов питания
- Более высокие стандарты гигиены пищевых продуктов при использовании вместе с приготовлением су-вид.

Предварительно приготовленные продукты, такие как свежее или нарезанное мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, салаты и сыры, можно хранить в течение нескольких дней без снижения качества. Предварительное порционирование супов, соусов и готовых блюд позволяет сократить пищевые отходы.

Все эти преимущества помогают повысить эффективность работы на кухне. Приготовленные и сырые продукты можно гигиенично хранить в вакуумных пакетах для хранения в холодильнике или легко транспортировать между местами с минимальным риском перекрестного загрязнения.

## **ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАПЕЧАТКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПОД ВАКУУМОМ.**

### **УСТРАНЕНИЕ ОКИСЛЕНИЯ**

Вакуумная упаковка помогает сохранить продукты за счет удаления воздуха из пакета, в котором они хранятся. Это избавляет от кислорода, который влияет на продукты питания различными способами, включая запах, цвет, вкус и текстуру, и обеспечивает более длительное хранение. Некоторые виды бактерий не могут расти без кислорода. Когда пища контактирует с воздухом, она начинает терять свой естественный вкус и меняться внешний вид. Эта реакция затрагивает все свежие продукты, даже если последствия не очевидны сразу.

### **СОХРАНЕНИЕ НЕЖНЫХ ВКУСОВ И МАСЕЛ**

В современном мире большое внимание уделяется исключению соли и жиров из нашего рациона и увеличению потребления натуральных масел. Все больше из нас стараются есть рыбу, богатую жирными кислотами омега-3, поскольку она снижает уровень триглицеридов в крови, которые связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Рыбий жир портится быстрее, чем жир, содержащийся в мясе, таком как говядина, курица и свинина. Вы можете хранить рыбу хорошо завернутой в холодильнике в течение двух дней и в морозильной камере в течение двух месяцев. Упаковав эти продукты в вакуум, вы сможете сохранить всю их естественную полезность и вкус в течение четырех-шести дней в холодильнике или в замороженном виде на два года.

### **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ МОРОЗИЛЬНЫХ ОЖОГОВ**

Если продукты замораживаются без подготовки, может возникнуть ожог. Это происходит, когда поверхность пищи обезвоживается, что приводит к ее высушенному и кожистому виду. Вкус и текстура продуктов также могут быть испорчены. Вакуумная упаковка снижает

ожог от морозильной камеры, поскольку она защищает продукты от воздействия холодного и сухого воздуха.

## ПОДДЕРЖАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ ВЛАЖНОСТИ

Воздух вызывает испарение влаги. Одна из причин, по которой мы упаковываем или заворачиваем продукты питания, заключается в том, чтобы они не высыхали. Многие ли из нас опускают несколько ломтиков в буханку хлеба, чтобы найти более мягкие ломтики? Вакуумная упаковка — гораздо лучший способ упаковки продуктов, поскольку удаление воздуха сохраняет продукты влажными.

## **ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ**

В этом разделе рассказывается о правильных инструментах, которые помогут начать путешествие по су-виду с уверенностью в успехе.

### **ВАКУУМНЫЕ ПАКЕТЫ**

Блюда, приготовленные в режиме су-вид, необходимо помещать в вакуумный пакет. Вакуумные пакеты также можно использовать как способ хранения продуктов питания, что продлит их срок службы до пяти раз. Упаковка создает безвоздушную среду, предотвращающую порчу продуктов. Это достигается за счет предотвращения роста микроорганизмов, удаления кислорода из воздуха, ограничения роста аэробных бактерий или грибов и предотвращения испарения летучих компонентов.

*Существует три типа вакуумных пакетов:*

Первые имеют тиснение для внутренних/наружных вакуумных упаковщиков. Они имеют перекрещивающийся рисунок в мешке, позволяющий воздуху успешно выходить из мешка.

Второй тип — гладкие для использования с камерными вакуумными упаковочными машинами.

Третий тип сумок — пакеты Zip Lock. Если у вас нет камерной вакуумной упаковочной машины и вам необходимо запечатывать продукты вместе с жидкостью, это удобная альтернатива. Пакеты с замком-молнией обеспечивают удобство застежки-молнии в пакете, специально разработанном для безопасного запечатывания продуктов как для приготовления, так и для хранения.

*При покупке вакуумных пакетов убедитесь, что они подходят для приготовления су-вид, так как некоторые бренды не подходят, и материал пакетов может сломаться, и пакет развалится в процессе приготовления.*

## ВАКУУМНЫЕ УПАКОВОЧНЫЕ МАШИНЫ

Вакуумная упаковка – современный способ сохранить продукты свежими. Блюда, приготовленные в режиме су-вид, сначала необходимо упаковать в вакуумную упаковку. Это по двум причинам. Во-первых, продукты развалятся, если их оставить в ванне не завернутой. Во-вторых, наполненные воздухом мешки плавают на поверхности воды. Это опасно, так как пища может быть приготовлена не полностью.

Доступны два типа машин как для домашнего, так и для профессионального рынка. В SousVideTools мы предлагаем оба типа. Первые представляют собой вакуумные упаковщики с внешним всасыванием, в которых используется вакуумный насос для отсасывания воздуха из пакета снаружи устройства, т.е. путем помещения открытого конца пакета под крышку, удаления воздуха и последующего термосваривания пакета. Единственным недостатком этих машин является то, что они не предназначены для использования с какими-либо жидкими продуктами, поскольку при этом может быть поврежден вакуумный насос. Любая жидкость будет высасываться из мешка одновременно с воздухом. Второй тип — это камерные вакуумные упаковочные машины, которые создают вакуум в пакете, помещая все содержимое пакета в камеру и удаляя воздух из камеры перед термосваркой пакета. Эти машины предназначены для использования с жидкостями. В некоторых случаях лучше использовать внешний вакуумный упаковщик, например, дома, где пространство ограничено, а бюджет более ограничен.

## ВОДЯНЫЕ БАННИ

Излишне говорить, что для завершения процесса приготовления вам понадобится машина су-вид. К счастью, мы работаем с ведущими мировыми брендами, поэтому мы внесли здесь несколько предложений. Водяные бани бывают двух видов: с перемешиванием и без перемешивания. Водяные бани без перемешивания основаны на конвекции, при которой горячие жидкости поднимаются, а холодные опускаются, заставляя воду мягко циркулировать. Циркуляционные водяные бани становятся все более популярными как среди домашних, так и среди профессиональных поваров. Их называют термоциркуляторами Sous Vide. Эти машины представляют собой автономное устройство, которое просто монтируется на любой сосуд, например кастрюлю, с помощью крепежного зажима, превращая контейнер в водяную баню. Эти машины циркулируют и нагревают воду при более точной и стабильной температуре, чем водяная баня без перемешивания. Поскольку вода перемешивается насосом со скоростью в среднем 6 литров в минуту, исключается риск образования горячих и холодных пятен. Преимущество термоциркулятора заключается в том, что его можно прикрепить к контейнерам разных размеров в зависимости от ваших потребностей в приготовлении пищи. Например, при приготовлении пищи на двоих термоциркулятор можно прикрепить к небольшой 5-литровой кастрюле или к холодильнику при приготовлении пищи на 15 человек на званом обеде.

**SousVideTools.com** Работаем с ведущими мировыми брендами оборудования для су-вид и вакуумной упаковки для домашних поваров и профессиональных поваров, включая SousVide Supreme, PolyScience и Foodtek. Чтобы увидеть лучшее решение для вашего приложения, пожалуйста, свяжитесь с нами через наш веб-сайт или позвоните нам для получения дополнительной информации о **0800 678 5001**.



## БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Как и любой пищевой процесс, су-вид требует определенных методов обращения с пищевыми продуктами, чтобы предотвратить, устранить или снизить биологические, химические и физические опасности пищевых продуктов до безопасного уровня.

Три важных аспекта требуют дополнительного внимания:

1. Когда продукты питания упакованы в вакууме. Продукты в вакуумной упаковке создают анаэробную (бескислородную) среду или среду с пониженным содержанием кислорода. При неправильном обращении с пищевыми продуктами могут вырасти некоторые из наиболее опасных бактерий, таких как сальмонелла и ботулизм. Всегда следует соблюдать стандарты безопасного обращения с пищевыми продуктами и гигиены.
2. Пища, приготовленная при низких температурах в течение длительного времени, может привести к быстрому размножению бактерий. Чем дольше пища находится в «опасной зоне» — при температуре от 4,4°C до 60°C — тем быстрее бактерии могут размножиться и тем опаснее они могут стать.
3. По истечении требуемого времени приготовления продуктов в пакете их необходимо немедленно вынуть и подать к столу или быстро охладить. Охлаждение должно быть менее 3°C в течение 90 минут.

## СУ-ВИДЕ ОБРАБОТКА ШАГ ЗА ШАГОМ

Основные этапы процесса су-вид показаны ниже.

**Подготовьте рабочую зону.** Уберите ненужные предметы. Очищайте и дезинфицируйте поверхности, контактирующие с пищевыми продуктами, и храните химикаты так, чтобы они не могли загрязнить пищу.

**Приобретайте свежие ингредиенты.**Су-вид не может сделать испорченные ингредиенты вкусными. Он усиливает вкус и его следует применять только к самым свежим ингредиентам.

**Обрезаем, нарезаем и подготавливаем ингредиенты.**Помните: чем толще белковый ингредиент, тем больше времени потребуется для достижения температуры приготовления. Толщина менее 2 дюймов является практической максимальной толщиной. Тщательно взвешивайте добавки. Безопасное время приготовления можно рассчитать в приложении PolyScience для iPhone/iPad «Sous Vide Toolbox».

**Упаковка/вакуумная печать.**Целью вакуума является плотное прилегание пленки пластикового пакета к пище для обеспечения хорошей теплопередачи. Проверьте печать.

**Варить/пастеризовать.**Уменьшите количество вегетативных патогенов, таких как сальмонелла, на 5 log (100 000 к 1). Варка/пастеризация начинается при температуре 54,5 °C.

**Держать**при температуре приготовления до достижения желаемой степени готовности.

**Прохладный**достаточно быстро, чтобы предотвратить рост спор (менее 3°C в течение 90 минут).

**Холодный**храните мясо, птицу и овощи при температуре 5°C, чтобы предотвратить разрастание спор и замедлить рост организмов, вызывающих порчу.

**Теплый**(разогрева) и подавайте.

## БЕЗОПАСНО ГОТОВИТЬ В ПЛАСТИКОВЫХ ПАКЕТАХ?

Основные опасения, связанные с приготовлением пищи в пластиковых пакетах, связаны с вымыванием потенциально вредных химических веществ, таких как BPA.

(бисфенол-А) и фталаты или токсичные металлы, такие как свинец, из пакета в пищу. Пищевые пластиковые пакеты, сертифицированные производителем как пригодные для приготовления пищи, безопасны в использовании. Все наши пакеты для вакуумной упаковки прошли сторонние испытания и сертифицированы на отсутствие ВРА, фталатов и свинца.

## ЕСЛИ ПИЩА ЗАПЕЧАТАНА В ПЛАСТИКЕ, ЕСТЬ ЛИ ЕСТЬ БЕСПОРЯДОК, НУЖНО УБИРАТЬ?

Очистка при приготовлении су-вид не может быть проще. Поскольку продукты запечатаны в кулинарные пакеты, вода и ванна остаются чистыми. Просто выбросьте пакет для приготовления пищи или промойте его и отправьте на переработку в соответствии со стандартами вашего сообщества. Что касается очистки самой машины, то после завершения приготовления выключите ее и отсоедините от сети, дайте водяной бане остыть в целях безопасности, затем просто слейте воду из ванны в раковину и протрите сухой мягкой тканью. Иногда пакет для приготовления пищи может протечь, если его не запечатать должным образом. Если это произойдет, просто достаньте пакеты для приготовления пищи, выключите машину и отсоедините ее от сети. Дайте воде остыть, затем слейте воду и протрите внутреннюю часть водой с мылом. Наполните ванну чистой водой и снова опорожните. Высушите чистой мягкой тканью. Не погружайте машину в воду или другую жидкость.

## БЕЗОПАСНО ГОТОВИТЬ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ?

Снижение риска заболеваний пищевого происхождения при приготовлении пищи зависит не только от температуры, но и от времени. Чем ниже температура, тем дольше время. Например, сальмонелла, распространенный тип пищевых бактерий, будет уничтожена за 30 секунд при температуре 65,5°C, но при 54,5°C это займет 15 минут. Почти все потенциально вредные организмы погибнут при температуре 54,5°C, если будет достаточно времени, чтобы полностью нагреть пищу до этой температуры. Поскольку большая часть приготовления су-вид производится при температуре от 54,5°C до 95°C,

еда будет безопасной. Наиболее распространенным исключением является рыба, которую некоторые люди предпочитают есть редкую или среднепрожаренную при температуре от 46,5°C до 52°C. В этом случае важно покупать только ту рыбу, которую вы готовы есть в сыром виде — другими словами, океанскую рыбу для суши.

## КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК БОТУЛИЗМА И ДРУГИХ ПИЩЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ СУ-ВИДЕ?

При работе с пищевыми продуктами, будь то приготовление су-вид или использование более традиционных методов, все повара должны ознакомиться с основными правилами безопасности пищевых продуктов:

1. Убедитесь, что продукты свежие, качественные и тщательно очищенные.
2. Не допускайте перекрестного загрязнения — используйте отдельные разделочные доски и контейнеры для хранения различных продуктов, таких как овощи, рыба, фрукты, птица и мясо.
3. Правильно готовьте всю еду. Большинство бактерий погибают при температуре 54,5°C, а большинство температур приготовления в режиме су-вид выше этой температуры, но это вопрос как температуры, так и времени.
4. Подавайте еду сразу же или соблюдайте надлежащие правила хранения и охлаждения, чтобы пища не оставалась при небезопасной температуре.

5. Чтобы получить дополнительные советы по безопасности пищевых продуктов и обращению с ними, мы рекомендуем

посетить утвержденный сайт по безопасности пищевых продуктов, например

*[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)*

## ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ЯДРА

Чтобы измерить температуру внутри вакуумного пакета, вы можете наклеить на пакет специальную пенопластовую ленту, это гарантирует, что вакуумное давление не потеряется, если пакет будет проткнут тонкоигольным датчиком температуры. Ваш поставщик оборудования/упаковки

должен быть в состоянии предоставить вам дополнительную информацию. Альтернативно вы можете измерить внутреннюю температуру, открыв один из вакуумных пакетов. Если пища не достигает требуемой внутренней температуры, вам необходимо проверить свои безопасные методы, это может включать дальнейшие процессы приготовления или отбор микробиологических проб.

## КАК ДОЛГО МОЖНО БЕЗОПАСНО ХРАНИТЬ ПИЩУ, ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПО СУ-ВИДЕ, В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

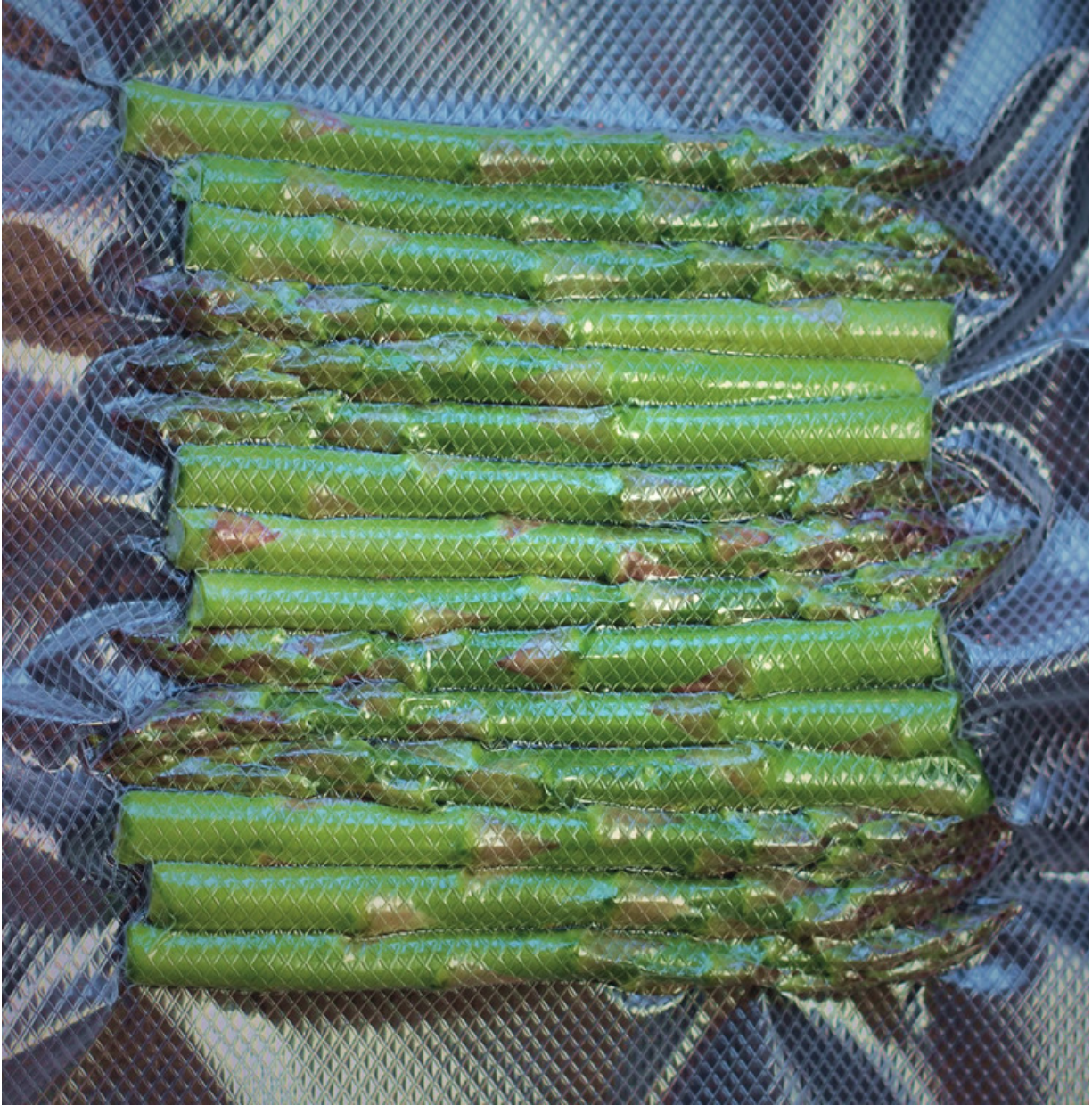
Пищу, приготовленную в режиме су-вид, можно безопасно хранить в холодильнике до 48 часов. Чтобы продукты хранились дольше, их следует быстро охладить в упаковке, а затем можно заморозить на срок до года.

## КАК БЫСТРО ОХЛАЖДАТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПИЩИ СУ-ВИДЕ?

Чтобы безопасно охладить или заморозить продукты, приготовленные в режиме су-вид и не предназначенные для немедленного употребления, их следует быстро охладить в кулинарном пакете, полностью погрузить в баню с ледяной водой или в аппарат шокового охлаждения, чтобы температура быстро упала за пределы опасной зоны (менее 3°C в течение 90 минут).

### Примечание:

Детям, пожилым людям, будущим матерям и людям с ослабленной иммунной системой не следует употреблять сырые или недоваренные продукты.



# ГОТОВИМ ПО ЭТОЙ КНИГЕ

И повара, и домашние повара часто говорят, что самое лучшее в су-виде — это возможность экспериментировать со временем, температурой, приправами и добавлением ароматизаторов в пакет, чтобы еда была приготовлена именно по их вкусу. Волнение от осознания того, что полградуса и веточка травы имеют решающее значение, является одной из замечательных особенностей этой книги, и мы составили книгу, чтобы дать вам возможность экспериментировать, сохраняя при этом множество советов и рекомендаций.

Каждый рецепт основан на основном продукте, будь то мясо, рыба или овощи, а также времени и температуре су-вид для достижения идеального результата. Затем мы дали предложение по блюду и совет от шеф-повара, они не носят предписывающий характер, и самое главное — вы весело проводите время и готовите то, что вам нравится. В начале книги мы даем множество различных рассолов, соусов, масел и маринадов, которые прекрасно сочетаются со многими блюдами. Надеюсь, это поможет вам проявить творческий подход к тому, что вы хотели бы сделать, и если вы хотите представить блюда, которые мы предложили, то это здорово — вы не будете разочарованы.

Еще один момент, о котором следует упомянуть, — это время регенерации: вы увидите, что многие блюда готовятся на медленном огне в течение длительного времени, но прелесть су-вид в том, что вы можете приготовить блюда заранее, охладить на ледяной бане и хранить в холодильнике. Затем, когда они вам понадобятся, им нужно будет всего лишь вернуться к внутренней температуре, что в большинстве случаев занимает от 20 до 30 минут.

Так, например, со свиными щеками они могут с удовольствием готовиться в течение двенадцати часов при первом приготовлении, но если вы быстро охладите их после приготовления и поставите в холодильник, вы можете рассчитывать на то, что через 25 минут они вам подадут, когда они вам понадобятся в следующий раз. Идеально подходит для поваров, чтобы иметь под рукой постоянно приготовленные продукты для подачи, а также для домашних поваров, которые могут готовить порционно при планировании на предстоящую неделю.



*Обратите внимание на этот символ.*

Приготовление су-вид — это экспериментирование, а время и температура, указанные в рецептах, являются нашими рекомендациями относительно размеров и кусков используемого мяса.

Если вы не уверены в времени или температуре для имеющихся у вас размеров и кусков мяса, ознакомьтесь с удобными рекомендациями в конце этой книги, которые помогут вам в этом.



Компрессии, рассасывание,  
Копчение, соление, сливочное  
масло, маринование и маринады.

# Что такое сжатие?

Сжатие — это процесс удаления воздуха из продуктов питания и внутри них, особенно полезно использовать фрукты. При сжатии клеточные стенки разрываются или *сломанный* воздух выводится из плода, но не попадает обратно, когда камера освобождается.

Соки из *сломанный* фрукты заполняют пустоты, где находился воздух, придавая улучшенный вкус, цвет и текстуру.

## Вкус

После сжатия фрукт не приобретает вкуса сам по себе — он кажется более насыщенным из-за отсутствия воздуха из-за разрушения стенок его клеток. Однако если бы сжатым фруктом было яблоко в сочетании с сиропом или маринованным раствором, то эта жидкость заполнила бы места, где был воздух, — в результате получилось бы вкусное вкусовое сочетание.

## Цвет

Изменение цвета любого сжатого фрукта очевидно и является восхитительным улучшением по сравнению с сырым состоянием, создавая иллюзию того, что он окрашен, хотя на самом деле это не так. Опять же, это происходит потому, что при разрушении клеточных стенок из фруктов высвобождаются натуральные соки.

## Текстура

Изменение текстуры, как и изменение цвета, может создать впечатление, что оно было достигнуто в результате приготовления с использованием тепла. Много

фрукты изменяются из сырого состояния в более плотное, почти готовое, но наполненное вкусом.

## Что такое приводить?

В кулинарии засолка очень похожа на маринование. Мясо или рыбу замачивают в растворе соли и сахара (а также специй) с водой или вином, в некоторых случаях, на срок до 12 часов. Время зависит от размера продукта. Подобно засолке, засолка поможет мясу/рыбе сохранить влагу при приготовлении, обеспечивая еще более сочный вкус, а также придаст приправу и вкус.

# Что такое курение?

Людам действительно нравится вкус копченых продуктов, и, используя метод су-вид вместе с коптильным пистолетом PolyScience, этого можно сравнительно легко добиться в домашних условиях.

Простое оборудование, необходимое для копчения, — это воздухонепроницаемый пластиковый контейнер, достаточно большой, чтобы вместить продукты внутри, курительный пистолет PolyScience и желаемая древесная щепа.

Существует множество стилей древесной щепы, которую можно использовать в процессе копчения, от бука до бочки для виски и яблони, каждый из которых дает небольшую разницу во вкусе.

## Что такое лечение?

Засолка существует с древних времен и изначально была предназначена для предотвращения обесцвечивания мяса и рыбы и увеличения срока хранения продуктов.

Смесь соли (или хлорида натрия) и сахара являются двумя основными ингредиентами процесса консервации, и вместе они используются для уплотнения продуктов и удаления лишней влаги из мяса или рыбы.

В дополнение к сахару в некоторых случаях вы можете использовать мед, кукурузный сироп или кленовый сироп, которые добавят новую динамику вкуса — попробуйте свиную грудинку, выдержанную в кленовом масле.

В большинстве случаев основная цель консервации заключается в том, чтобы сделать продукт более твердым и обеспечить большую глубину приправы, что позволяет вам создать настоящий вкус перед применением метода су-вид — вы заметите действительно потрясающие результаты.

Сжатию

# Маринованное прессованное яблоко

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яблока Гренни Смит

200 мл маринада — см. *маринование*—альтернативно используйте сидр или яблочный сок

## МЕТОД

1. Яблоко очистите и нарежьте тонкими ломтиками, разрезая вокруг сердцевины.
2. Поместите ломтики в мешочек с маринованным раствором.
3. Поместите в машину для вакуумной упаковки и сожмите до полного бара.
4. Снимите одну доску с машины, чтобы жидкость не вытекла во время сжатия. Вакуумируйте компресс, пока не истечет время, достаньте пакет из машины и храните в холодильнике до тех пор, пока он не понадобится.

Вы также можете подождать 15–20 минут, чтобы цвет стал полупрозрачным, а затем сразу использовать.

- - - Предложение блюда - - -

Свинные щеки, маринованное яблоко, шалфей и луковое пюре.



# Прессованный ананас

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ананаса

300мл рома

100 г сахара

4-звездочный анис

½ палочки корицы

## МЕТОД

**1.**Ананас очистите и разрежьте вдоль на четвертинки, удалите сердцевину.

**2.**Нарезаем тонкими ломтиками или кубиками со стороной 1 см.

**3.**Приготовьте сироп из рома, аниса, сахара и корицы.

**4.**Остудить сироп и добавить в пакетик с ананасом.

**5.**Компрессируйте на 90 секунд и храните в холодильнике.

Вы также можете дать настояться от 15 до 20 минут, а затем сразу использовать.

--- Предложение блюда ---

Прессованный ананас с голубым сыром и  
Пармезановые шкварки.

# Прессованная клубника

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 корзинка (200 г) свежей клубники

200мл Игристого вина

1 чайная ложка сахара

## МЕТОД

- 1.Клубнику нарежьте тонкими ломтиками и положите в пакет.
- 2.Приготовьте сироп из сахара и игристого вина, кипятя ингредиенты вместе в течение 5 минут.
- 3.Охладите сироп и добавьте в пакет, запечатайте его вакуумом и сжимайте на 99 секунд.
- 4.Выньте из вакуумного аппарата и дайте настояться 10–20 минут.
- 5.Используйте сразу или используйте в течение 24 часов.

--- Предложение блюда ---

Прессованная клубника и темпура  
Бузина.

# Прессованная груша

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 мягкая груша

250 мл грушевого сока

50 г сахара

## МЕТОД

**1.**Грушу очистите от кожуры и разрежьте вдоль на четвертинки, удалите сердцевину и нарежьте на кусочки длиной 3 мм.

**2.**Поместите ломтики груши, сахар и грушевый сок в миску и перемешайте.

**3.**Теперь поместите все ингредиенты в пакет и сжимайте на протяжении всего процесса вакуумирования.

**4.**После этого поместите пакет в холодильник до тех пор, пока он не понадобится.

**5.**Оставьте грушу прессованной минимум на 1 час, пока она не понадобится, чтобы грушевый сок проник в ломтики, придавая им интенсивный вкус.

--- Предложение блюда ---

Прессованная груша с поджаренными грецкими орехами и Бри.

# Лечение

## Влажное лечение

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 пинты воды

3 лавровых листа

10 горошин перца

225 г соли

225 г сахара

1 столовая ложка/2 г тимьяна

1 г порошка пяти специй

### МЕТОД

**1.**Настоять все ингредиенты в кастрюле, довести до кипения, затем убавить огонь до минимума.

**2.**Снимите кастрюлю с огня, как только сахар и соль растворятся.

**3.**Оставьте остывать.

Лекарство можно хранить в холодильнике до одного месяца и использовать повторно для более чем одного рецепта.

--- Использование для лечения ---

**Целая курица Спэтчкок.**

## Сухое лечение

### ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г морской соли

85 г сахара

Цедра 2 лимонов

Цедра 2 апельсинов

2 лавровых листа

8 г измельченных ягод можжевельника

4 г черного перца

5 г укропа или тимьяна — по желанию

### МЕТОД

1. Смешайте все ингредиенты до состояния сухого порошка.

В вакуумной упаковке лекарство будет храниться три месяца.

--- - Использование для лечения ---

Свиные щеки, маринованное яблоко, шалфей и луковое пюре.

# Виски и апельсиновое лекарство

## ИНГРЕДИЕНТЫ

100мл виски

100 мл воды

60 г сахара

40 г соли

Цедра 3 апельсинов

2 лавровых листа

3 веточки тимьяна

1 чайная ложка измельченных жареных семян кориандра

## МЕТОД

**1.** Поместите все ингредиенты в кастрюлю и варите на медленном огне 5 минут — пока весь сахар и соль не растворятся.

**2.** Оставьте остывать на 15-20 минут для полного настоя.

Лекарство можно хранить в холодильнике до одного месяца и использовать повторно для более чем одного рецепта.

--- Использование для лечения ---

**Идеальное лекарство от копченого лосося виски.**

## Крепкое лекарство

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 пинта стаута

1 пинта воды

140 г соли

100 г сахара

15 г ягод All Spice — измельченных

15 г ягод можжевельника — измельченных

1 г гвоздики

2 звезды аниса

4 лавровых листа

6 веточек тимьяна

Цедра 1 апельсина

### МЕТОД

1. Настаиваем все ингредиенты в кастрюле. Варить до тех пор, пока соль и сахар не растворятся.

2. Оставьте остывать.

Лекарство можно хранить в холодильнике до одного месяца и использовать повторно для более чем одного рецепта.

--- Использование для лечения ---



Говяжьи щеки, короткие ребрышки или говяжья вырезка.

## Консервированное апельсиновое лекарство

### ИНГРЕДИЕНТЫ

5 г соли

100г мармелада

Цедра 2 апельсинов

500 мл свежевыжатого апельсинового сока

1 г китайских пяти специй

2 веточки тимьяна

1 лавровый лист

6 ягод можжевельника — измельченных

20 мл меда

6 перцев горошком — измельченных

### МЕТОД

**1.** Поместите мед и апельсиновый сок в кастрюлю и уварите до 100 мл.

**2.** Добавьте в сковороду все остальные ингредиенты и варите на медленном огне 10 минут.

**3.** Дайте остыть.

Лекарство можно хранить в холодильнике до одного месяца и использовать для более чем одного рецепта.

--- Использование для лечения ---

Утиная грудка, голубь, фазан и утиные ножки.

# Соус барбекю

## ИНГРЕДИЕНТЫ

500 мл томатного соуса (кетчуп)

500 мл соуса HP

50 мл яблочного уксуса

65 мл меда

30 мл кленового сиропа

1 чайная ложка сушеных хлопьев чили

1 чайная ложка жареных семян фенхеля

4 зубчика измельченного чеснока

200 мл стаута

50 мл оливкового масла

75 г черного перца горошком

20 г соли

Цедра 2 апельсинов

## МЕТОД

1. Настаиваем все ингредиенты вместе в кастрюле.

2. Пропустить через сито.

Лекарство можно хранить в холодильнике до одного месяца и использовать для более чем одного рецепта.

## --- Предложение блюда ---

Отлично подходит для любого мяса, приготовленного на гриле.

# Баттерс

У любого ароматизированного масла можно отрезать кусочек и положить в пакет с любым мясом или рыбой — запечатайте пакет и поместите на водяную баню.

Проведите небольшой эксперимент с тем, сколько масла использовать и какой вкус вам нравится.

# Помидоры с базиликом и маслом пармезан

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

4 столовые ложки тертого пармезана

10 листьев базилика — мелко нарезанных

1 столовая ложка вяленых помидоров — нарезанных

¼ чайной ложки морской соли

## МЕТОД

1. Оставьте масло в холодильнике, чтобы оно стало мягким.
2. Взбейте сливочное масло в миске или машине.
3. Добавьте все ингредиенты до однородности.
4. Проверьте наличие приправ, заверните в пергаментную бумагу или пищевую пленку и поставьте в холодильник.
5. Требуется лишь небольшое количество соли, так как пармезан добавит естественную приправу.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

--- Применение сливочного масла ---

Блюда из баранины, помидоры су-вид, куриные ножки.

# Трюфельное масло

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

¼ чайной ложки соли

½ чайной ложки тимьяна

40 г белого или черного трюфеля

## МЕТОД

1.Смягчите сливочное масло в качестве базового рецепта.

2.Натереть трюфель на сливочном масле

3.Добавляем соль и тимьян

4.Взбейте, затем заверните в пергаментную бумагу. Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

--- Применение сливочного масла ---

Куриные грудки, спаржа, грибы или

Телятина.



# Масло Масала

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

100 г маринада Масала\*

¼ чайной ложки соли

## МЕТОД

1.Размягчить сливочное масло и добавить все ингредиенты.

2.Сформовать и хранить в холодильнике.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

*\* См. маринады.*

--- Применение сливочного масла ---

Морской черт, треска, омар, свинина, баранина и курица  
Ноги.

# Масло для барбекю

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

150 г соуса барбекю\*

¼ чайной ложки соли

## МЕТОД

1.Размягчить сливочное масло и добавить все ингредиенты.

2.Сформовать и хранить в холодильнике.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

*\* См. лечение.*

--- Применение сливочного масла ---

Свинные ребрышки, говяжьи ребрышки, куриная ножка и морской черт.

# Пряное сливочное масло

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

¼ чайной ложки семян кориандра

¼ чайной ложки семян тмина

¼ чайной ложки семян тмина

¼ чайной ложки хлопьев чили (или нарезанных свежих)

¼ чайной ложки соли

¼ чайной ложки тертого имбиря

1 чайная ложка лимонного сока

## МЕТОД

1.Размягчить сливочное масло.

2.Поджарьте семена на гриле или на сухой сковороде, когда остынут, добавьте в сливочное масло.

**3.**Все специи измельчите в ступке пестиком и добавьте в масло.

**4.**Добавьте лимонный сок, соль, имбирный порошок и взбейте.

**5.**Сформовать и хранить в холодильнике.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

--- Применение сливочного масла ---

Куриные ножки, свиная корейка, треска, омар и монах  
Рыба.

# Масло лайма и ванили

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

Сок и цедра 2 лаймов

Семена 3 стручков ванили (или ванильный экстракт по вкусу)

## МЕТОД

1.Размягчить сливочное масло и добавить все ингредиенты.

2.Сформовать и хранить в холодильнике.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

--- Применение сливочного масла ---

Филе лосося, отварная треска, морской черт и  
Омар.

# Травяное масло

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

3 столовые ложки смеси измельченных трав

¼ чайной ложки соли

## МЕТОД

1. Размягчить сливочное масло и добавить все ингредиенты.

2. Сформовать и хранить в холодильнике.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

Травы, которые стоит попробовать —

Укроп, Розмарин, Эстрагон, Петрушка и Шалфей.

--- Применение сливочного масла ---

Отличное универсальное масло, которое можно использовать с чем угодно.

# Тамариндово-сливочный соус

## ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г свежего тамаринда

400 мл воды

25 мл Легкого соевого соуса

½ зубчика чеснока

25 г свежего имбиря — мелко нарезанного

Сок 2 лаймов

## МЕТОД

1. Поместите все ингредиенты в кастрюлю и доведите до кипения.

2. Уменьшите вдвое.

3. Смешайте в кухонном комбайне до состояния пюре и процедите через мелкое сито.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

--- Использование сливочного масла ---

Великолепно сочетается с пастернаком.

# Масло апельсиновое, каштановое и клюквенное

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г несоленого сливочного масла

50 г клюквенного соуса

100 г измельченных каштанов

Сок и цедра 2 апельсинов

½ чайной ложки соли

2 столовые ложки нарезанного шалфея Щепотка корицы Щепотка мускатного ореха Щепотка смеси специй

## МЕТОД

1. Размягчить сливочное масло и добавить все ингредиенты.

2. Сформовать и хранить в холодильнике.

Масло можно хранить в холодильнике две недели или в морозильной камере до трех месяцев.

--- Применение сливочного масла ---

Грудка и ножки индейки — хороший праздник  
вкусы.



Курение

# Дубовое копченое масло

Отличный способ придать интересный вкус при подаче хлеба на званом обеде или использовать в качестве дополнения к соусу к рыбе.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

120 г несоленого сливочного масла хорошего качества

PolyScience дымящийся пистолет

Дубовая копченая щепа, слегка смоченная водой

## МЕТОД

1. Поместите масло в герметичный контейнер или под стеклянный колпак.
2. Наполните контейнер/колпачок дымом, используя курительный пистолет.
3. Отставьте на 10 минут.
4. Через 10 минут — повторите процедуру еще раз.
5. Повторите этот процесс 6–8 раз в зависимости от требуемой глубины аромата дыма.

--- Предложение блюда ---

Подавайте с хлебом на званый ужин.

# Яблочный копченый бри с медом

Коптить сыр довольно легко, если вы наловчились. Проведите небольшой эксперимент с любым сыром, который вам нравится — вы будете удивлены!

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 маленький созревший бри

2 столовые ложки меда хорошего качества

Щепотка морской соли

PolyScience дымящийся пистолет

Копченые чипсы из яблони

## МЕТОД

**1.** Доведите сыр до комнатной температуры, так как он лучше примет аромат дыма. Аккуратно нагрейте мед и соль в небольшой кастрюле или микроволновой печи.

**2.** Смажьте медом бри.

**3.** Поместите бри в герметичный контейнер или колпак.

**4.** Наполните контейнер/колпачок дымом, используя курительный пистолет.

**5.** Оставьте на 10–15 минут.

**6.** Через 10 минут — повторите процедуру еще раз.

**7.** Повторите этот процесс 4–5 раз в зависимости от требуемой глубины аромата дыма.

Сыр готов к употреблению или храните в холодильнике до 3 дней.

- - - Предложение блюда - - -

Копченый бри Applewood с ветчиной и  
Кресс-салат.

# Релиш из копченой клюквы



1 hr



95°C



Eight



Easy

---

Клюква очень хорошо сочетается с птицей и дичью, а курение придает вкусу совершенно другое измерение. Попробуйте сделать это с индейкой, и рождественский ужин уже не будет прежним.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г клюквы

360 г коричневого сахара

Сок ½ апельсина

½ палочки корицы

3 звезды аниса

½ мускатного ореха — тертого

Портвейн 150 мл

2 гвоздики

PolyScience дымящийся пистолет

Курительные чипсы

## МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 95°C.

2. Поместите все ингредиенты в большой пакет и вакуумируйте его.
3. Поместите пакет на водяную баню на 1 час или пока клюква не начнет открываться.
4. Достаньте клюкву из пакета и выбросьте корицу, бадьян и гвоздику.
5. Пока клюква еще теплая, поместите ее в герметичный контейнер и закоптите.
6. Перемешивайте клюкву после каждого курения, чтобы ее поверхностный слой сложился.
7. Для получения полного вкуса мы рекомендуем 5 или 6 затяжек дыма.

- - - Предложение блюда - - -

Жареный фазан, копченая клюква и  
Хрустящая Панчетта.



Маринование



# Маринованный ликер

## ИНГРЕДИЕНТЫ

222 мл воды

200 мл белого винного уксуса

1 лавровый лист

6 горошин перца

6 ягод можжевельника — измельченных

1 чайная ложка семян фенхеля — поджаренных

Цедра ½ апельсина

6 ягод душистого перца

¼ палочки корицы

## МЕТОД

**1.** Поместите все ингредиенты в кастрюлю и варите 10 минут.

**2.** Дайте остыть.

**3.** Пропустить через мелкое сито.

Маринованный настой можно хранить в холодильнике два месяца.

--- Предложение блюда ---

Использование при травлении.

# Сахарный бульон

## ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г сахарной пудры

400 мл воды

## МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 70°C.
2. Поместите сахар и воду в пакет и закройте его.
3. Поместите пакетик на водяную баню на 1 час.
4. Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.
5. Поместите пакет в ледяную воду, пока он не остынет, и храните в холодильнике до трех дней или подавайте сразу.

Маринады

# Масала Маринад

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 столовые ложки оливкового масла

1 средняя луковица — нарезанная

3 зубчика чеснока — измельченные

2 палочки лемонграсса — нарезанные

25 г имбиря — нарезанного

1 красный перец чили — нарезанный

5 г семян кориандра — жареных

5 г семян тмина — жареных

5 г перец горошком — жареный

5 г семян фенхеля — жареных

5 г порошка карри — жареного

Цедра ½ апельсина

Цедра 2 лаймов

Цедра 1 лимона

500 мл томатной пассаты

## МЕТОД

**1.** Аккуратно обжарьте лук, чеснок, лемонграсс, имбирь и перец чили до мягкости.

2.Добавьте жареные специи и цедру.

3.Добавьте пассату и готовьте 20 минут до мягкости.

4.Смешайте в кухонном комбайне, чтобы приготовить маринад.

Маринад можно хранить в холодильнике один месяц.

- - - Предложение блюда ---

Используйте с морским чертом, курицей, бараниной, свининой или даже  
Картофель.

Лосось, Треска, Палтус,  
Скумбрия, морской черт, скат,  
бургер с морепродуктами,  
минтай, тунец, морской окунь,  
омар и лангустины.

# Рыба

Точно приготовить рыбное филе или порционное крылышко ската – это само по себе мастерство. Слишком мало, и он сырой, и его можно употреблять опасно, или слишком много, и он становится сухим и безвкусным из-за потери всей влаги.

Здесь на помощь приходит приготовление су-вид. Соблюдая время и температуру, указанные в этой книге, вы сможете добиться идеального приготовления без потери вкуса. Белки рыбы будут сокращаться медленнее, чтобы не вытеснить и не потерять естественную влагу или вкус. В то время как жарка на сковороде или гриль заставляет белки сокращаться быстрее, вытесняя влагу из клеточных стенок, создавая более жесткую текстуру и ощущение сухости во рту.

## Лосось копченый



1 hr



40°C



Eight



Med

Нежная текстура копченого лосося усиливается при использовании водяной бани. Тающий во рту аромат сделает это блюдо любимым на любом званом обеде.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

8 порций лосося — очищенных и очищенных от кожицы, каждая по 75–100 г.

PolyScience дымящийся пистолет

Влажное лечение, см. *лечение*

### ЭТАП 1

**1.** Сначала вам нужно вылечить лосося в течение 6 часов. Это сделает мякоть красивой и влажной. Следовать *влажное лечение* инструкции в *лечение* раздел.

### ЭТАП 2

**2.** Предварительно нагрейте водяную баню до 40°C.

**3.** Промойте лосося, чтобы удалить влажную пропитку и холодный дым, с помощью копильного пистолета PolyScience — вам нужно будет нанести 6 затяжек дыма.

**4.** Поместите порции лосося в пакеты и запечатайте их вакуумно.



В зависимости от размера ваших пакетов вы можете запечатать их по отдельности или парами.

**5.**Теперь поместите свежезапечатанные пакеты в водяную баню на срок от 45 минут до 1 часа.

**6.**Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

**7.**За пару минут до истечения времени приготовьте немного ледяной воды, в которую можно поместить пакеты.

**8.**Когда время истечет, немедленно «освежите» пакеты в ледяной воде, достаньте лосося и подавайте.

Совет от шеф-повара ----

Вместо влажного лечения попробуйте посыпать лосося солью и сахаром (по 60 г каждого) на 30 минут.  
минут, затем промойте.

- - - Предложение блюда ---

Копченый органический лосось, маринованное яблоко, дикая природа  
Чипсы с укропом и бубликом.



# Лосось с виски и апельсином



45 mins



50°C



Six



Easy

Сочетание виски, апельсина и лосося действительно стоит попробовать, даже если вы не любите виски. Ароматы выводят лосося на новый уровень и преображают популярную рыбу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

6 порций лосося по 100 г каждая

150 мл виски

50 г сахара

½ стручка ванили

10 г соли

Цедра 1 апельсина

20 измельченных ягод можжевельника

2 столовые ложки измельченного укропа

100мл Белое вино

## МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 50°C.

**2.** Поместите все ингредиенты, кроме лосося, в кастрюлю, доведите до кипения и уварите вдвое. Потом руки прочь, пока не остынет.

**3.** Поместите порции лосося в пакеты, влейте жидкость из виски и запечатайте вакуумным способом. Если у вас есть внешний вакуумный упаковщик, либо запечатайте его в вакуумном пакете с застежкой-молнией, либо заморозьте остатки в лотке для кубиков льда и добавьте в пакет перед вакуумной упаковкой с помощью внешнего вакуумного упаковщика.

В зависимости от размера ваших пакетов вы можете запечатать их по отдельности или парами.

**4.** Теперь поместите запечатанные пакеты на водяную баню на 45 минут.

**5.** Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

**6.** Когда время истечет, восхитительно пахнущий лосось будет готов к подаче.

Совет от шеф-повара ----

**К лососю хорошо подходит любой вид маринада.  
Попробуйте масалу в разделе «Маринады».**

для пикантного послевкуся.

- - - Предложение блюда ---

**Виски и ваниль вылечили лосося простым простым способом.  
Травяной салат.**



## Вылеченная треска



50 mins



52°C



Four



Med

---

Мы все ели треску, но ее консервирование перед приготовлением улучшает вкус и текстуру. Это помогает превратить треску в нечто, что удивит и порадует.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции трески по 150 г каждая

### ЛЕЧЕБНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г морской соли

150 г сахара

8 горошин перца

30 г измельченного укропа

Цедра 2 лимонов

### ЭТАП 1

**1.** Сначала вам нужно смешать *ингредиенты для лечения* готов прикрыть твою треску.

**2.** Положите порции трески на противень и посыпьте полученной смесью.

3.Теперь поставьте противень в холодильник на 6 часов, это укрепит мякоть перед приготовлением.

## **ЭТАП 2**

4.Через 6 часов тщательно промойте треску в холодной проточной воде.

5.Предварительно нагрейте водяную баню до 52°C.

6.Разложите порции трески в пакеты и запечатайте их вакуумным способом.

В зависимости от размера ваших пакетов вы можете запечатать их по отдельности или парами.

7.Поместите запечатанные пакеты с треской на водяную баню на 50 минут.

8.Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

9.Достаньте красиво вяленую треску из пакетов и подавайте.

Совет от шеф-повара ----

**Треску можно коптить до приготовления, после  
лечение.**

- - - Предложение блюда ---

**Медленно приготовленная вяленая треска, жареная тыква и  
Дикие грибы.**





## Конфи из палтуса



35 mins



7 times



Two



Med

---

Палтус — отличная альтернатива треске или пикше. Он имеет более твердую текстуру и очень хорошо сохраняет вкус. Это добавляет ощущение «шикарности» традиционному рыбному ужину.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции палтуса по 150 г каждая — без кожицы

4 жидких унции оливкового масла

4 верхушки фенхеля или веточки укропа

Соль

Цедра ½ лимона

Пыльца укропа (по желанию)

### МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 55°C.
2. Удалите все «кровяные линии» с нижней стороны палтуса или попросите продавца рыбы сделать это за вас.
3. Приправьте палтуса с обеих сторон и посыпьте пылью укропа.

**4.**Поместите палтуса в пакеты вместе с оливковым маслом, веточками укропа и цедрой лимона, вакуумируйте.

В зависимости от размера ваших пакетов вы можете запечатать их индивидуально.

**5.**Теперь поместите запечатанные пакеты с палтусом на водяную баню.

15 минут.

**6.**Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

**7.**Проверьте палтуса через 12 минут. Если вам нравится более мягкая текстура, удалите сейчас и дайте палтусу отдохнуть.

*Если вы предпочитаете более твердую текстуру, оставьте палтуса на 18 минут, а затем проверьте.*

**8.**Достаньте палтуса из пакета, обсушите кухонным полотенцем и сразу же подавайте.

Порции палтуса можно обжарить на горячей сковороде, чтобы придать им аромат жареного.

Совет от шеф-повара ----

**Попробуйте заменить масло молоком, чтобы сохранить палтус белый.**

- - - Предложение блюда ---

**Конфи из палтуса с обугленным луком-пореем и Фенхель.**



## Копченая скумбрия



35 mins



7 times



Two



Med

---

Скумбрия, будучи жирной рыбой, полезна при копчении. Но когда оно еще и обуглено, его повышенный вкус и текстура создают блюдо, за которое можно умереть.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 филе скумбрии

1 порция свеклы су-вид — см. *ОВОЩНОЙ* раздел

50 г свежего хрена — натереть

100 г приправы из хрена

200 г мягкого сыра хорошего качества.

100г Сливки — полувзбитые

PolyScience дымящийся пистолет

Курительные чипсы

### ЭТАП 1

1. Поместите филе скумбрии в герметичный контейнер или под стеклянный колпак.

2. Прокурить из пистолета и оставить на 5 минут.

3.Повторите этот процесс от 4 до 6 раз в зависимости от желаемой интенсивности вкуса.

## ЭТАП 2

4.Обжарьте свеклу, следуя *свекла* инструкции в *ОВОЩНОЙ* раздел.

5.Смешайте мягкий сыр, приправу из хрена и тертый хрен, а затем добавьте прекрасные сливки.

6.Полученный мусс переложите в кондитерский мешок и отставьте в сторону для подачи.

7.Обжарьте скумбрию со стороны кожи с помощью паяльной лампы или под горячим грилем.

8.Завершите приготовление скумбрии под грилем.

9.Выложите мусс из хрена на тарелку вместе со свеклой и скумбрией — приготовьтесь к вкусному обеду или перекусу.

Совет от шеф-повара ----

Курить можно через пару дней.

заранее и обугливаться непосредственно перед подачей на стол.

- - - Предложение блюда ---

Копченая скумбрия, жареная свекла и  
Мусс из хрена.



## Масала морской черт



18 mins



48°C



Six



Med

Морской черт имеет замечательную мясистую текстуру, которая прекрасно сочетается с пряным вкусом масала. Оранжевый оттенок снаружи и мягкая белая мякоть потрясающе смотрятся на тарелке.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

6 порций морского черта по 150 г — очищенные

Масло масала, см. *масла*

### ЭТАП 1

**1.**Сначала вам нужно приготовить масло масала.  
Следовать *масло масала* инструкции в *масла* раздел.

### ЭТАП 2

**2.**Предварительно нагрейте водяную баню до 48°C.

**3.**Смажьте морского черта маслом масала.

**4.**Поместите порции морского черта в пакеты и запечатайте их вакуумно.

В зависимости от размера ваших пакетов вы можете запечатать их по отдельности или парами.

**5.**Затем поместите запечатанные пакеты на водяную баню на 16–18 минут.

6.Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

7.Достаньте морского черта из пакетов, обсушите кухонным полотенцем и быстро обжарьте на сковороде, чтобы придать ему дополнительный цвет.

Совет от шеф-повара ----

Посыпьте рыбу любым сухим порошком — карри, пылью укропа или расель-ханутом — каждый. придать восхитительный вкус.

- - - Предложение блюда ---

Жареный морской черт масала, жареный соевый салат и мускатная тыква.





# Скейт из лайма и ванили



45 mins



56°C



Two



Hard

---

Лайм и ваниль — идеальные ароматы для этой нежной рыбы, а вместе с лемонграссом вы попадете в рай с азиатским вкусом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 средних крылышка конька, каждое по 300–400 г.

3 палочки лемонграсса

100 мл оливкового масла

Соль

Перец

Масло лайма и ванили см. *масла*

## ЭТАП 1

1. Сначала вам нужно приготовить масло из лайма и лимона. Следуйте инструкциям в *масла* раздел.

## ЭТАП 2

2. Предварительно нагрейте водяную баню до 56°C.

3. Используя гибкий, но острый нож, удалите мясо с кости крыла ската — или вы можете попросить это сделать у своего рыбного торговца.

**4.**Теперь вытащите пищевую пленку и положите мякоть рядом.  
Намажьте красивое масло лайма и ванили по всей мякоти.

**5.**Сверните конек в форме цилиндра, используя пищевую пленку, и поставьте в холодильник на 2 часа.

### **ЭТАП 3**

**6.**Пока вы ждете, смешайте лемонграсс, соль с оливковым маслом и поместите в пакет, готовый для рыбы.

**7.**Достаньте рыбу из холодильника, аккуратно сняв пищевую пленку.  
— Положите в пакет и запечатайте его вакуумом.

**8.**Поместите запечатанные пакеты на водяную баню на 45 минут.

**9.**Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

**10.**Когда все будет готово, подавайте сразу.

Совет от шеф-повара ----

**В пакет с рыбой можно положить что угодно.**

— это не обязательно должно быть масло.

- - - Предложение блюда ---

**Крыло конька с лаймовым конфи, маслом каперсов и Шпинат.**



## Бургер с морепродуктами



40 mins



58°C



Two



Med

---

В этом аппетитном гамбургере есть что-то более декадентское. Вы будете задаваться вопросом, почему вы все это время придерживались говядины.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г копченой пикши

50 г лосося

50 г трески

50 г лобстера

1 яйцо — взбитое

¼ чайной ложки соли

½ чайной ложки измельченного укропа

Сок ½ лимона

Цедра ½ лимона

### МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 58°C или 62°C для более прочного результата.

**2.**Нарежьте рыбу небольшими тонкими кусочками, но кусочки все равно нужны, чтобы скрепить бургер.

**3.**Положите рыбу в миску к остальным ингредиентам и перемешайте.

**4.**Используйте нож диаметром 3½ дюйма, чтобы создать идеальную форму для гамбургера, прижимая смесь, чтобы она была красивой и компактной.

**5.**Смажьте верхнюю и нижнюю часть бургера маслом, положите в пакет и запечатайте вакуумным способом.

В зависимости от размера ваших пакетов вы можете запечатать их по отдельности или парами.

**6.**Чтобы получить средний бургер, поместите пакеты на водяную баню при температуре 58°C на 40 минут.

Или, если хотите более плотный и хорошо прожаренный бургер, попробуйте выпекать при температуре 62°C в течение 40 минут.

**7.**Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

**8.**Достаньте гамбургеры и промокните их кухонным полотенцем. Приправьте и раскройте на горячей сковороде, пока снаружи не станет хрустящей корочкой.

Совет от шеф-повара ----

Попробуйте использовать ароматизированное сливочное масло.

- - - Предложение блюда ---

Подавайте в рулете из чиабатты с кунжутом и Огурец и шпинат.



## минтай



40 mins



60°C



Two



Med

Приятно иметь в наличии такую рыбу, как минтай, ее немного недооценивают, но она имеет великолепную текстуру и яркий вкус, что позволяет дополнять мидии, не становясь при этом второстепенной.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции минтая — толщиной 2 см из плоского филе по 150 г.

500г мидии

50 мл крем-фреш

30 г помидоров — нарезанных кубиками

50 г фасоли

½ чайной ложки морской соли

300мл Белое вино

2 столовые ложки петрушки — нарезанной

Сок 1 лимона

### ЭТАП 1

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 60°C.



2. Поставьте глубокую высокую кастрюлю на плиту и дайте ей нагреться.
3. Выложите мидии на горячую сковороду вместе с белым вином и петрушкой — сразу накройте крышкой.
4. Дайте мидиям раскрыться, прежде чем вынимать их и процеживать — ликер держите в стороне.

## **ЭТАП 2**

5. Посолите минтай с обеих сторон и аккуратно натрите маслом, чтобы предотвратить прилипание.
6. Положите минтай в пакет вместе с ликером из мидий и запечатайте. Если у вас есть внешний вакуумный упаковщик, либо используйте вакуумный упаковщик, либо используйте пакет с застежкой-молнией, чтобы создать вакуум, либо оставьте ликер мидий вне пакета и используйте вакуумный упаковщик. Сохраните ликер из мидий для шага 11.
7. Поместите пакетик на водяную баню на 40 минут.
8. Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.
9. Достаньте минтай и аккуратно очистите его от кожицы.
10. Перед подачей приправьте еще немного солью и лимонным соком.
11. Верните кулинарный сок из пакета в кастрюлю и доведите до кипения.
12. Аккуратно добавьте крем-фреш и, наконец, добавьте нарезанные кубиками помидоры и фасоль.

Совет от шеф-повара ----

Попробуйте использовать ароматизированное сливочное масло.

--- Предложение блюда ---

Минтай, приготовленный с мидиями, бобами и  
Помидор.



## Конфи Тунец Белли



2 hrs



68°C



Four



Easy

Мы используем брюшко тунца, так как это самая вкусная часть рыбы. Он очень хорошо подходит для конфи, поскольку имеет много натурального вкуса и жира. Идеально с тостами.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг грудинки тунца

500 мл оливкового масла первого отжима

200 г сушеного орегано

Цедра 2 лаймов

Цедра 2 апельсинов

Сухая обработка, см. *лечение*

### ЭТАП 1

**1.** Попросите продавца рыбы удалить излишки сухожилий с брюшка, или вы можете сделать это самостоятельно, если хотите.

**2.** Накройте живот со всех сторон *сухое лечение* смеси и оставьте на 3 часа в холодильнике, накрытым пищевой пленкой.

**3.** Через 3 часа промойте тунца под холодной проточной водой и обсушите кухонным полотенцем.

## ЭТАП 2

4.Предварительно нагрейте водяную баню до 68°C.

5.Теперь положите тунца в большой пакет вместе с оливковым маслом, орегано, цедрой лайма и апельсина и запечатайте вакуумным способом.

6.Поместите пакет на водяную баню на 2 часа.

8.Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.

9.Достаньте тунца и еще раз промокните кухонным полотенцем. Подавайте немедленно.

Совет от шеф-повара ----

Простоту этого блюда можно изменить, изменив приправы, которые используются для создания другого блюда.  
динамичный.

- - - Предложение блюда ---

Конфи из брюшка тунца с орегано и цитрусовыми



## Дикий морской окунь



30 mins



50°C



Two



Easy

---

Дикий морской окунь намного твёрже и толще, чем его двоюродный брат, выращенный на ферме морской окунь. Благодаря этому метод приготовления су-вид работает очень хорошо и создает текстуру, почти подобную стейку.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции дикого морского окуня, каждая по 140 г — нарезанные толстыми кусками, очищенные от чешуи и костей

¼ чайной ложки соли

Пыльца дикого укропа — мелко нарезанные кусочки укропа.

1 чайная ложка масла

### МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 50°C.

2. Убедитесь, что с рыбы удалены все чешуи и кости.

3. Положите кожей вниз, приправьте мякоть солью и посыпьте пыльцой укропа.

4. Аккуратно натрите кожу и мякоть небольшим количеством масла, поместите в пакет и запечатайте.

5. Поместите пакетик на водяную баню на 30 минут.
6. Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.
7. Достаньте морского окуня и промокните кухонным полотенцем.
8. Хрустящую кожуру на сковороде и сразу же подавайте, вкусную и горячую.

Совет от шеф-повара ----

Вы можете использовать обычного морского окуня, но при более низкой температуре и времени — вы немного потеряете текстура и вкус.

- - - Предложение блюда ---

Дикий морской окунь со спаржей и обугленным  
Лимон.





# Омар



35 mins



54°C



Two



Med

---

Дорогой ингредиент как для профессионалов, так и для любителей, поэтому приготовление должно быть точным. Сливочное масло, упаковывающее лобстера, придает и без того сладкую, сладкую мякоть трав и цитрусовых.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 омар, разделенный на 2 клешни и 1 хвост, весом 2 фунта.

¼ морской соли

Цедра 1 лимона

200 г сливочного масла с травами, см. *масла*

## МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 54°C.
2. Поставьте кастрюлю с водой на огонь и добавьте соль по вкусу.
3. Когда вода закипит, поместите туда клешни омара на 3 минуты, затем поместите в ледяную воду.
4. Дайте кастрюле снова закипеть.
5. Готовьте хвост омара 1,5 минуты в кипящей воде, затем поместите в ледяную воду.

**6.**Теперь выньте мясо из хвоста и когтей в мешочек вместе с *масло с травами*, цедра лимона и морская соль, ваксил.

**7.**Поместите запечатанный пакет на водяную баню на 35 минут.

**8.**Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.

**9.**Аккуратно достаньте лобстера из пакета и сразу же подавайте.

Или разрежьте хвост на две продольные части и поджарьте на горячей сковороде, чтобы придать ему хрустящий карамелизированный вкус.

Совет от шеф-повара ----

Используйте пряное сливочное масло и распределите его по всему  
**ХВОСТ ОМАРА.**

- - - Предложение блюда ---

Омар, приготовленный на сливочном масле с травами, с арбузом.



# Лангустины



15 mins



54°C



Two



Med

Это восхитительные сладкие кусочки, дополненные ароматом цитрусовых и трав, которые очень легко приготовить. Огромный процент вывозится в Европу, заполучите их, если сможете.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

10 больших лангустинов

½ веточки розмарина — очистить от стеблей и мелко нарезать

1 полоска цедры лимона

1 полоска цедры лайма

200 мл светлого оливкового масла

¼ чайной ложки морской соли

## МЕТОД

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 54°C.
2. Поставьте кастрюлю с водой на огонь и добавьте соль по вкусу.
3. Снимите с лангустинов головы, взявшись за голову в одну руку, а за хвост в другую, поворачивая в противоположные стороны.

4. Добавьте лангустины в кастрюлю на 10 секунд, затем поместите в ледяную воду.
5. Когда хвосты лангустина остынут, достаньте их из ледяной воды и сомкните в пальцах, пока скорлупа не треснет. Затем аккуратно удалите с хвостового мяса оболочку и кишечный тракт.
6. Теперь положите в пакет вместе с остальными ингредиентами и загерметизируйте.
7. Поместите запечатанный пакет на водяную баню на 15 минут.
8. Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.
9. Достаньте лангустины из пакета и обсушите кухонным полотенцем.
10. Раскройте на горячей сковороде и сразу подавайте.

Совет от шеф-повара ----

Для приготовления настоя можно использовать любую траву.

**ВКУС.**

- - - Предложение блюда ---

**Розмарин и цитрусовые лангустины.**



Свинина, Курица, Индейка,  
Фазан, голубь, утка, говядина,  
баранина и оленина.

# Мясо

Достижение идеального приготовления стейка или большого куска мяса может оказаться непростой задачей даже для профессионального шеф-повара. Этот раздел проведет вас через точные процессы достижения удивительных вкусов и текстур. Сохранение вкуса важно для всех рецептов в этой книге, и процесс приготовления су-вид может снова и снова создавать совершенство.

Вы быстро обретете уверенность в себе и сможете экспериментировать с другими вкусами, добиваясь качества и постоянства.



## Свиная грудинка



72 hrs



62°C



Six



Hard

---

Все любят шкварки, а свиная грудинка — это тот кусок, который хочет произвести хорошее впечатление. Вы даже можете сделать это заранее и закончить на горячей сковороде, наполняя кухню удивительными запахами и вызывая слюнки.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг свиной грудинки

Влажное лечение, см. *лечение*

### ЭТАП 1

1. Сначала вам нужно будет вылечить свиную грудинку в течение 24 часов. Это сделает мясо таким вкусным, что вы удивитесь, почему бы не делать это постоянно.

Просто следуйте *влажное лечение* инструкции в *лечение* раздел.

### ЭТАП 2

2. Предварительно нагрейте водяную баню до 62°C для приготовления в течение 72 часов или до 64°C для приготовления в течение 48 часов.

3. Достаньте свиную грудинку из влажного отвара и промойте под холодной проточной водой.

**4.**Теперь разрежьте свиную грудинку на красивые порции, чтобы получить кусок побольше!

**5.**Порции разложите по пакетам и вакуумируйте.

**6.**Теперь поместите пакетики на водяную баню на подходящее для вас время. Либо 72 часа при 62°C, либо 48 часов при 64°C.

**7.**Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакеты.

**8.**Когда свиная грудинка будет готова, достаньте ее из пакетов и выложите на противень. Затем поместите еще один противень поверх порций свиной грудинки, слегка придавив ее, и поставьте в холодильник.

Это позволит вам получить идеально ровные порции, готовые к обработке на горячей сковороде.

**9.**Снимите верхнюю кожуру с брюшка и обжарьте на сковороде, придав текстуру масла внутри и поджаристость снаружи.

Совет от шеф-повара ----

**Вместо запекания поместите свиную грудинку в пакеты и добавьте сидр перед запечатыванием.**

- - - Предложение блюда ---

**Свиная грудинка с ириской, яблоком и шалфеем.**



## Копченая свиная грудинка



72 hrs



62°C



Six



Hard

---

При приготовлении свиной грудинки методом Sous Vide все натуральные жиры медленно тают и промазывают мясо снизу. Поэтому, когда яблочный дым добавляется перед приготовлением, дым проникает через все мясо и во время его приготовления.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг свиной грудинки без костей

PolyScience дымящийся пистолет

Курительные щепки Applewood

### ЭТАП 1

1. Предварительно нагрейте водяную баню до 62°C для приготовления в течение 72 часов или до 64°C для приготовления в течение 48 часов.

2. Попросите мясника удалить кости, чтобы вам было легче готовить свиную грудинку.

3. Выложите грудинку в глубокий противень с высокими бортиками, возвышающимися над мясом, плотно накройте пищевой пленкой.

4. Сделайте небольшое отверстие в пищевой пленке и вставьте курительную трубку. Накройте мясо дымом Applewood и закройте отверстие.

Повторите этот процесс 10 раз, чтобы получить глубокий дымный аромат.

## **ЭТАП 2**

**5.** Положите свиную грудинку в пакет и запечатайте его вакуумным пакетом. Затем поместите пакетик на водяную баню на подходящее для вас время.

**6.** Продолжайте проверять водяную баню, чтобы убедиться, что вода покрывает пакет.

**7.** Когда свиная грудинка будет готова, поместите пакет в ледяную воду на 5 минут.

**8.** Теперь достаньте свиную грудинку из пакета и положите на противень. Поставьте еще один противень поверх свинины, слегка придавив ее. Поставьте противень в холодильник примерно на 1 час.

**9.** Свиную грудинку разрезать на порции и снять шкурку.

*При желании на этом этапе вы можете прокурить его еще раз, чтобы добавить больше дымности.*

**10.** Обжарьте свиную грудинку на раскаленной сковороде сначала с жирной стороны, а затем со всей ее стороны.

Совет от шеф-повара ----

Чтобы придать свинине еще один вкус, почему бы и не смажьте кленовым сиропом.

- - - Предложение блюда ---

Копченая свиная грудинка с кукурузой и грушей.