



# ZWILLING SOUS-VIDE



## INNEHÅLL

Garanterad framgång i köket	4
Steg för steg till läckra rätter	8
Tillagningstabell - hur noga är det?	10
Produktöversikt Sous Vide	14
Produktöversikt Fresh & Save	16



# GJORD FÖR NYBÖRJARE. SMAKAR SOM ETT PROFFS.



Lagar du ibland mat i flera timmar utan att det riktigt smakar bra i slutändan? Kanske fiskfilén är för torr, grönsakerna är för mjuka, eller biffen är genomstekt istället för medium-rare? Låt oss hjälpa dig! Tillaga till perfektion med ENFINIGY sous-vide-stick – enkelt och okomplicerat.

Den här metoden är idealisk för mat av hög kvalitet, vilket resulterar i matlagning på restaurangnivå. Råvarorna tillagas försiktigt under vakuum i ett vattenbad (på franska: sous-vide) vilket resulterar i mjukt kött och al dente grönsaker.

Inte något blir överkokt, maten tillagas genom exakt kontrollerad uppvärmning. Och tack vare vakuumet bevaras även viktiga näringsämnen och aromer i maten. Om du sedan vill ha en stekyta på exempelvis en köttbit, så gör du det enkelt efter sous-vide tillagningen. Varm en stek/grillpanna och stek kort, använd gärna en panna i rostfritt stål, gjutjärn eller aluminium.

# FUNGERAR VERKLIGEN SOUS-VIDE?



Definitivt! Det låter nästan för enkelt – och det är det. Fisk, köttfiléer, kycklingbröst eller grönsaker tillagas i en vakuumpåse i vattenbad mellan 45 och 85°C, och är redo att serveras när rätt temperatur är uppnådd.



ENFINIGY sous-vide-sticken upprätthåller den önskade tillagningstemperaturen och cirkulerar vattnet på ett tillförlitligt sätt under hela tillagningstiden. De vakuutförseglade livsmedlen är på så sätt omslutna på alla sidor och tillagas särskilt skonsamt och kontrollerat.

Fördelar: Till skillnad från tillagning i en stekpanna eller gryta förhindrar ENFINIGY sous-vide-sticken oönskade temperatursvängningar, vilket är viktigt vid tillagning av högkvalitativa köttstycken eller känsliga fiskrätter. Exakt temperaturkontroll ger också större valmöjligheter när det gäller matens konsistens än andra tillagningsmetoder då du vet med säkerhet att värmen inte överstiger angiven temperatur. Dessutom tillagas maten i sin egen arom i vakuumpåsen, vilket ger en exceptionell smak, och det är praktiskt taget omöjligt att överkoka maten, även om du glömmet tiden.

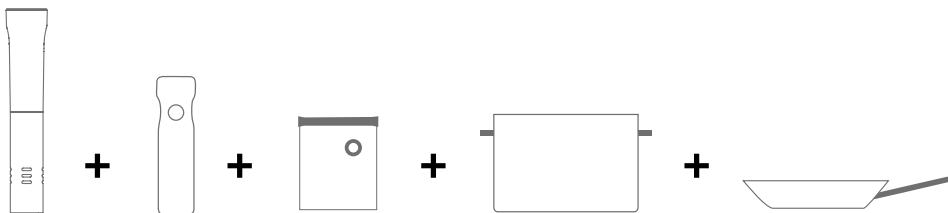
# STEG FÖR STEG TILL LÄCKRA RÄTTER



Hur länge tillagas maten vid olika temperaturer?  
Vänd blad!



## ALL YOU NEED FOR SOUS VIDE



Allt du behöver för utsökta måltider tillsammans med ENFINIGY sous-vide-stick: en stor gryta, en lämplig påse och en vakuumsförlutare, t.ex. den trådlösa vakuumpumpen från Fresh & Save och, om du föredrar det, en grill- eller stekpanna för stekyta.

1.

**DET FÖRSTA STEGET TILL EN PERFEKT MÅLTID ÄR FÖRBEREDELSENA.**

Kött, fisk, grönsaker eller frukt kan kryddas efter önskemål och marineras med andra ingredienser, t.ex. örter och olja, innan de vakuumsförseglas. God kvalitet är viktigt, särskilt när det gäller fisk och kött.

Också viktigt: Påsen som maten ska vakuumsförpackas och tillagas i måste vara värmetålig, livsmedelssäker, rivfast och framförallt BPA-fri!

2.

**SÅ GÖR DU**

Fäst ENFINIGY sous-vide-stick med clipset på kanten av en tillräckligt stor kastrull och placera sous-vide-stativet i kastrullen om det behövs. Fyll på med vatten upp till markeringen på pinnen och ställ in önskad temperatur.

När vattnet är tillräckligt varmt – detta tar vanligtvis bara några minuter – sätt in vakuumpåsen med dess innehåll och fäst den i stativet om det behövs. På så sätt ser du till att allt håller sig under vatten under hela tillagningstiden. Nu är det bara att ställa in tillagningstiden, din ENFINIGY-stick tar hand om resten.

3.

**FÖR ATT AVSLUTA**

Hetta upp en grillpanna för att få stekyta, grillränder eller smaken av grillat. Stek köttet på båda sidor i några sekunder, krydda av vid behov och servera!




# TILLAGNINGSTABELL – HUR NOGA ÄR DET?


Två faktorer är viktiga vid sous-vide-matlagning: kärntemperaturen och tillagningstiden, dvs. den tid det tar att nå den önskade temperaturen. Båda varierar beroende på livsmedlet. Fisk tillagas mellan 41 °C och 65 °C, nötkött och griskött samt fågel och vilt mellan 50 °C och 75 °C. Fukt och grönsaker klarar 65-85 °C, och baljväxter och spannmål kokar nära kokpunkten.

Tillagningstabellen ger riktlinjer för tillagning.


## NÖTKÖTT

	Medium rare	Medium	Medium well
	 50–55 °C	55–57 °C	57–60 °C
	2 cm	60 min	60 min
Filé, Rostbiff, Ribeye, Entrecote, Rumpstek	3 cm	100 min	100 min
	4 cm	150 min	150 min
	5 cm	200 min	200 min


## FLÄSKKÖTT

		Medium rare	Medium	Medium well
		 54 °C	58 °C	60–65 °C
Fläskfilé	4–5 cm	90 min	90 min	90 min
Kotlett	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Fläskhals	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Spareribs	-	24 h	24 h	24 h

## FÅGEL


		Medium	Medium well
		 55–60 °C	60–65 °C
Ankbröst	2–3 cm	150 min	150 min
Ankben	6–8 cm	8 h	8 h
Gäsbröst	3–4 cm	120 min	120 min
Kycklingbröst	2–3 cm	75 min	75 min
Kalkonbröst	2–3 cm	90 min	90 min


## VILT/LAMMKÖTT

		Medium rare	Medium	Medium well
		 52–55 °C	55–60 °C	60–65 °C
Lammfilé	2 cm	40 min	40 min	40 min
Lammmedaljong	3 cm	50 min	50 min	50 min
Lammben	-	24 h	24 h	24 h
Lammsadel	-	150 min	150 min	150 min
Hjortfilé	2–3 cm	40 min	40 min	40 min
Rådjurssadel	2–3 cm	40 min	40 min	40 min
Vildsvin	5 cm	120 min	120 min	120 min
Hjortsadel	2–3 cm	50 min	50 min	50 min



# TILLAGNINGSTABELL – HUR NOGA ÄR DET?

## FISK



	GLASERADE	TENDER	FAST	WELL DONE
	 38–40 °C	40–45 °C	42–50 °C	46–55 °C
Lax	2 cm	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min

	GLASERADE	TENDER	FAST	WELL DONE
	 40 °C	40–47 °C	45–55 °C	52–61 °C
Abborre, piggvar	2 cm	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min
	6 cm	90 min	90 min	90 min
Räkor	1–2 cm	40 min	40 min	40 min
Pilgrimsusslor	2 cm	30 min	30 min	30 min



## GRÖNSAKER

		
Blomkål	85 °C	40 min
Fänkål	85 °C	50 min
Kålrabbi	85 °C	60 min
Pumpa	85 °C	60 min
Morötter	85 °C	60 min
Små morötter	85 °C	20 min
Rabarber	85 °C	20 min
Rödbetor	85 °C	60 min
Sparris	85 °C	40 min
Vit sparris	85 °C	75 min

## FRUKT

		
Jordgubbar, bananer	60 °C	20 min
Persikor, plommon	75 °C	80 min
Äpplen, päron	80 °C	75 min
Fruktpuré	85 °C	45 min

## ÄGG

		
Pocherade	62 °C	75 min
Onsen-ägg	65 °C	75 min
Mjukkokta	68 °C	75 min
Hårdkokta	72 °C	75 min

# PRODUKTÖVERSIKT

## SOUS-VIDE



### SOUS-VIDE STARTER SET

- Allt du behöver för att komma igång med sous-vidé-matlagning
- Lätt att hantera och platsbesparande



### SOUS-VIDE STICK

- Exakt tillagning
- Exakt inställning av temperatur och tillagningstid



### SOUS-VIDE STATIV

- Enkel uppställning av vakuumpåsar
- Konsekvent vattencirkulation
- Justerbar storlek



### PRO SOUS-VIDE LOCK

- Sparar upp till 50% energi
- Silikoninsats för universell användning
- Passar alla 24 cm stora grytor



### PRO GRYTA, ROSTFRITT STÅL

- Optimal kapacitet och passar till sous-vidé-locket



### PRO STEKPANNA, 28 CM ROSTFRITT STÅL

- Idealisk för grillning





# PRODUKTÖVERSIKT FRESH & SAVE



## FRESH & SAVE VAKUUMPUMP

- Tyst vakuumförsegling på några sekunder med ett knapptryck
- Alltid redo för användning tack vare litiumjonbatteriet med lång livslängd



## VAKUURLÅDOR, GLAS

- Tåler ugn, mikrovågsugn, frys och diskmaskin
- Värmebeständigt borsilikatglas



## VAKUURLÅDOR, PLAST

- Klarar mikrovågsugn, frys och diskmaskin



## VAKUUMPÅSAR OCH VÄTSKEBARRIÄRER

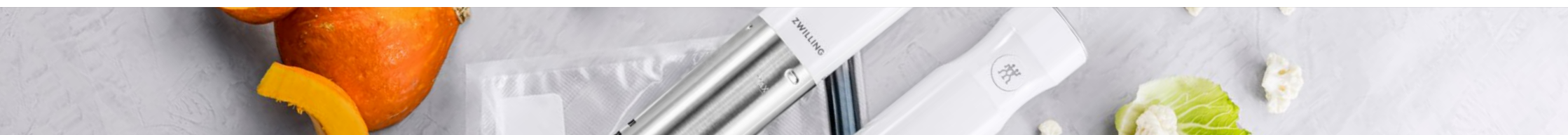
- Återanvändbara Värmebeständiga och BPA-fria
- För vakuumering av mat med vätskor, t.ex. olja eller köttsaft



## VAKUURLÅDOR, MATLÅDA PLAST

- Njut av fräsch mat på språng
- Klarar mikrovågsugn, frys och diskmaskin

\*jämfört med förvaring utan vakuum



GEMACHT FÜR  
ANFÄNGER.  
SCHMECKT NACH PROFI.



[go.zwilling.com/sous-vide](https://go.zwilling.com/sous-vide)



08/2021 · © 2021 ZWILLING J.A. Henckels AG



[www.zwilling.com/se](http://www.zwilling.com/se)

LIQUIDS  
PRESS-PUSH AFTER VACUUM SEALING  
PRESS-PUSH AFTER VACUUM SEALING

ZWILLING