

# ZWILLING SOUS-VIDE SIMPELTHEN.



## TILBEREDNINGSTABEL – PERFEKT TILBEREDNING HVER GANG.

To faktorer er vigtige for tilberedning med sous vide: temperaturen og tilberedningstiden, dvs. den tid det tager at nå det perfekte kerntemperatur. Begge varierer afhængigt af råvaren. Fisk skal opnå en temperatur mellem 41 ° C og 65 ° C, oksekød, svinekød samt fjerkræ og vildt mellem 50 ° C og 75 ° C. Frugt og grønt kan mellem 65 ° C til 85 ° C. Bælgfrugter og korn tilberedes tæt på kogepunktet.

Tabellen giver tilberedelsesretningslinier.

### OKSEKØD

		Rare	Medium	Well done
		50–55 °C	55–57 °C	57–60 °C
Fillet, Roastbeef, Rib eye, Entrecote, Culottesleg	2 cm	60 min	60 min	60 min
	3 cm	100 min	100 min	100 min
	4 cm	150 min	150 min	150 min
	5 cm	200 min	200 min	200 min

### SVINEKØD

		Rare	Medium	Well done
		54 °C	58 °C	60–65 °C
Svinemørbrad	4–5 cm	90 min	90 min	90 min
Kotelet	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Nakkekam	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Spareribs	-	24 h	24 h	24 h

### FJERKRÆ

		Medium		Well done
		55–60 °C	55–60 °C	60–65 °C
Andebryst	2–3 cm		150 min	150 min
Andelår	6–8 cm		8 h	8 h
Gåsebryst	3–4 cm		120 min	120 min
Kyllingebryst	2–3 cm		75 min	75 min
Kalkunbryst	2–3 cm		90 min	90 min

### VILDT/LAM

		Rare	Medium	Well done
		52–55 °C	55–60 °C	60–65 °C
Lammefilet	2 cm	40 min	40 min	40 min
Lammemedaljon	3 cm	50 min	50 min	50 min
Lammekølle	-	24 h	24 h	24 h
Lammeryg	-	150 min	150 min	150 min
Vildtfilet	2–3 cm	40 min	40 min	40 min
Rådyrkyg	2–3 cm	40 min	40 min	40 min
Vildsvin	5 cm	120 min	120 min	120 min
Krondyrkyg	2–3 cm	50 min	50 min	50 min

### FISK

		GLASERET	MØR	FAST	WELL DONE
		38–40 °C	40–45 °C	42–50 °C	46–55 °C
Laks	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min

		GLASERET	MØR	FAST	WELL DONE
		40 °C	40–47 °C	45–55 °C	52–61 °C
Aborre, pighvar	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min
	6 cm	90 min	90 min	90 min	90 min
Rejer	1–2 cm	40 min	40 min	40 min	40 min
Kammuslinger	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min

### GRØNTSAGER

Blomkål	85 °C	40 min
Fennikel	85 °C	50 min
Kålrabi	85 °C	60 min
Græskar	85 °C	60 min
Gulerødder	85 °C	60 min
Baby gulerødder	85 °C	20 min
Rabarber	85 °C	20 min
Rødbede	85 °C	60 min
Asparges	85 °C	40 min
Hvide asparges	85 °C	75 min

### FRUGT

Jordbær, bananer	60 °C	20 min
Fersken, blommer	75 °C	80 min
Æbler, pærer	80 °C	75 min
Frugtpuré	85 °C	45 min

### ÆG

pocheret	62 °C	75 min
Onsen æg	65 °C	75 min
blødtkogt	68 °C	75 min
hårdkogt	72 °C	75 min