AENO

Рецепти для Су-від

aeno.com

AENO

Рецепти з м’яса

Стейк яловичий Су-від

Свинина Су-від

Філе індички Су-від

Курячий рулет Су-від

Рецепти з овочів

Овочі Су-від

Овочі Су-від

Печериці Су-від

Рецепти з риби

Лосось Су-від

Скумбрія Су-від

Форель Су-від

Тунець Су-від

Рецепти з морепродуктів

Креветки Су-від

Восьминіг Су-від

Десерти з фруктів

Яблука з медом Су-від

Груші з корицею Су-від

Стейк яловичий Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	300 хв	2

Порядок приготування:

М’ясо добре вимити й висушити. М’ясо посолити, поперчити, додати чебрець і покласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет.

У каструлю за рівнем, не вищим за максимальний, налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет із м’ясом, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 65 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 5 годин і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Інгредієнти:

М’ясо яловичина (Рибай)	300 г
Чебрець	7 г
Перець чорний мелений	
Сіль	

Свинина Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	180 хв	3-4

Інгредієнти:

М’ясо свинина	600 г
Часник	3-4 зубка
Хмелі-сунелі	
Перець чорний мелений	
Сіль	

Порядок приготування:

М’ясо добре вимити та висушити. Свинину посолити, поперчити, додати хмелі-сунелі, нашпигувати зубками часнику і покласти у вакуумний пакет.

За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з м’ясом, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 62 градуси, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 3 години й натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Філе індички Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	180 хв	3-4

Інгредієнти:

Філе індички	600 г
Йогурт не солодкий	150 г
Гірчиця Діжонська	50 г
Перець чорний мелений	
Сіль	

Порядок приготування:

М’ясо добре вимити та висушити. Індичку посолити, поперчити, обмазати йогуртом і гірчицею, потім покласти у вакуумний пакет.

За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет із м’ясом, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 65 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 3 години і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Курячий рулет Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	15 хв	120 хв	2-3

Інгредієнти:

Філе куряче	400 г
Гриби печериці	100 г
Сир твердий	100 г
Перець чорний мелений	
Сіль	

Порядок приготування:

Гриби нарізати пластами. Сир натерти на великій тертці. М’ясо добре вимити й висушити.
Філе розрізати вздовж на два пласти. Обернути філе харчовою плівкою і зробити відбивну.
Відбивну посолити та поперчити. На відбивну покласти гриби, потім сир і загорнути у формі рулету. Теж саме зробіть з іншими відбивними.
У вас має вийти 4 рулети.

Викласти рулети у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет.
У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет із рулетами, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 65 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 2 години й натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Лосось Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	30 хв	60 хв	3-4

Інгредієнти:

Риба лосось	600 г
Оливкова олія	10 г
Сіль, цукор за смаком	

Порядок приготування:

Рибу очистити від шкури й кісток, потім додати сіль, цукор і залишити маринувати на 25 хвилин у холодильнику.

Після викласти рибу у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет із рибою, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 58 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Скумбрія Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	60 хв	2-3

Інгредієнти:

Риба скумбрія	400-500 г
Оливкова олія	10 г
Лимон	50 г
Сіль, перець чорний мелений	

Порядок приготування:

Лимон нарізати півкільцями. Рибу помити, висушити, додати сіль, перець. З двох боків риби зробити по 3-4 неглибоких надрізів. У ці надрізи вставити півкільця лимона.

Рибу викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з рибою, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 55 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Форель Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	60 хв	2-3

Порядок приготування:

Часник подрібнити ножем і змішати з оливковою олією. Рибу помити, висушити, додати сіль, перець, цедру лимона і змастити олією з часником.

Рибу викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з рибою, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 58 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Інгредієнти:

Риба форель	400-500 г
Оливкова олія	10 г
Лимонна цедра	3 г
Часник	1 зубок
Сіль, перець чорний мелений	

Тунець Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	60 хв	2-3

Інгредієнти:

Риба тунець	500 г
Оливкова олія	10 г
Лимонна цедра	3 г
Корінь імбиру	2-3 г
Мед за смаком	
Насіння кунжуту смажене	
Сіль, перець чорний мелений	

Порядок приготування:

Корінь імбиру натерти на дрібній тертці й змішати з оливковою олією, медом і цедрою лимона. Рибу помити, висушити, додати сіль, перець і добре обмазати сумішшю, що вийшла.

Рибу викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з рибою, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 58 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 годину і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Овочі Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	50 хв	60 хв	2-3

Інгредієнти:

Баклажан	100 г
Цукіні	100 г
Перець болгарський жовтий	70 г
Перець болгарський зелений	70 г
Перець болгарський червоний	70 г
Олія оливкова 25 г	25 г
Сіль, спеції	

Порядок приготування:

Баклажан і цукіні нарізати кружечками. Перець болгарський нарізати шматочками. У миску покласти овочі, додати сіль, спеції, олію оливкову і добре перемішати.

Овочі викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з овочами, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 85 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Овочі Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Вихід
Середня	5 хв	180 хв	400 г

Інгредієнти:

Картопля	150 г
Морква	100 г
Буряк	150 г
Олія оливкова	25 г
Сіль	

Порядок приготування:

Картоплю та буряк підбираємо однаковими за розміром. Картоплю, буряк і моркву помити та почистити. У миску покласти овочі, додати сіль, олію оливкову та добре перемішати.

Овочі викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з овочами, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 85 градусів, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 годину і натисніть кнопку “Увімкнення”.
Готувати до закінчення програми.

Печериці Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	60 хв	2

Інгредієнти:

Печериці	300 г
Перець білий мелений	0,5 г
Часник сухий	0,5 г
Сіль, спеції	

Порядок приготування:

Гриби вибираємо однакового розміру. У миску покласти гриби, додати сіль, спеції, часник, перець білий і злегка перемішати.

Гриби викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з грибами, встановити прилад Су-від на борт каструлі затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 83 градуси, натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Креветки Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	30 хв	1

Інгредієнти:

Креветки	150 г
Сік лайма	30 г
Часник	1 зубок
Олія оливкова	5 г
Сіль	

Порядок приготування:

Креветки почистити й залишити з хвостами. Часник подрібнити дрібно ножем. У миску покласти креветки, додати сіль, часник, сік лайма, олію оливкову і злегка перемішати.

Креветки викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з креветками, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 55 градусів, потім 2 рази натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 30 хвилин і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Восьминіг Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	240 хв	2

Порядок приготування:

Восьминоги вибираємо однакового розміру.
У миску покласти восьминоги, додати сіль, часник, перець білий, сік лимона, олію оливкову і злегка перемішати.

Восьминоги викласти у вакуумний пакет.
За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з восьминогами, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 80 градусів, натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 4 години й натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Інгредієнти:

Восьминоги	200 г
Лимон	40 г
Перець білий мелений	0,5 г
Олія оливкова	25 г
Часник сухий	0,5 г
Сіль	

Яблука з медом Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	60 хв	2-3

Інгредієнти:

Яблука	300 г
Мед	50 г
Горіхи подрібнені	30 г

Порядок приготування:

Яблука вибираємо однакового розміру.
Яблука очистити від насіннєвої камери, всередину покласти мед, горіхи й викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет з яблуками, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 80 градусів, натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.

Груші з корицею Су-від

Складність	Підготовка	Приготування	Порцій
Середня	5 хв	60 хв	2-3

Інгредієнти:

Груша	400 г
Цукор	30 г
Кориця	1 г

Порядок приготування:

Груші вибираємо однакового розміру. Груші очистити від насіннєвої камери, всередину додати цукор, потім посипати корицею і викласти у вакуумний пакет. За допомогою вакууматора видалити повітря і запаяти пакет. У каструлю за рівнем не вище максимального налити воду температурою 45-50 градусів, викласти пакет із грушами, встановити прилад Су-від на борт каструлі, затиснувши його прищіпкою.

Затиснути кнопку “Увімкнення” на 3 секунди, потім натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть температуру 80 градусів, натиснути на кнопку “Налаштування”, кнопками “+” та “-” встановіть час приготування 1 година і натисніть кнопку “Увімкнення”. Готувати до закінчення програми.