

**Oppskrift**

# **Sous-vide trinn for trinn**



Sous-vide (under vakuum) er en måte å tilberede mat hvor maten vakuumpakkes og varmebehandles i emballasjen. Produktet tilberedes i sin egen kraft og bevarer derfor farge og smak bedre. Det finnes flere sous-vide-apparater på markedet i forskjellige varianter som hjelper deg til å få perfekt resultat. Men det er mulig å gjøre det på egen hånd uten dyre hjelpemidler.

## 1

### Krydder & pose



Krydre kjøttstykket med ønsket krydder/urter og legg kjøttstykket i en vakumpose / en pose til mat som er beregnet til oppvarming. Finn ønsket tid og temperatur for sous vide behandling av kjøttet.

## 2

### Legg kjøttet i vannbadet



Varm opp vannet til ønsket temperatur og legg kjøttet i. Kontroller og overvåk temperaturen så den holder seg stabil. Pass på at termometeret er midt i gryta.

**3**

**Hell av kraften og brun raskt på høy varme**



Hell av kraften (denne kan brukes til saus/sjy). Tørk lett av kjøttstykket. Brunes i smør eller olje i noen minutter på begge sider.

**4**

**Perfekt helstekt**



Server med ønsket tilbehør.

Vel bekomme, fra den norske bonden!