счастье живет на кухне
АКАДЕМИЯ УСПЕШНЫХ ПОВАРОВ

ПЕРВЫЙ СБОРНИК РЕЦЕПТОВ SOUS VIDE



Sous Vide



Овощной бульон

500 вода
280 лук, тонко нарезанный
200 морковь тонко нарезана
100 сельдерей (
чищенный тонко нарезан)
100 лук порей белая часть
(тонко порезан)
50 шампиньоны тонко нарезаны
50 помидоры без семян, нарезаны
10 лук шнит
10 петрушка
1,5 кориандр семена
1 тимьян
0,5 лавровый лист
0,5 звезды аниса

1 Подготовить овощи.
2 Смешать все ингредиенты.
3 Запаковать в вакуум.
4 Готовить су-вид при 85С на протяжении 3часов.
5 По возможности поместить в ультразвуковую ванную на 30мин.
6 Охладить и поместить в холодильник на 12часов.
7 Процедить.
8 Запаковать в вакуум и снова охладить до использования.

Sous Vide



Рыбный бульон

2000 рыбные кости (промытые)
50 нейтральное масло
350 вермут
200 сухое белое вино
500 морковь
400 лук репчатый
200 фенхель (тонко нарезан)
200 лук порей (тонко нарезан)
30 чеснок (тонко нарезан)
20 нейтральное масло
1500 вода
5 кориандр семена
2,5 звезды аниса

1 Обжарить на сковороде кости до золотистого цвета.
2 Деглазировать вином и вермутом кости.
3 Охладить и настоять.
4 Нарезать овощи, смешать и обжаривать до легкого размягчения.
5 Соединить с костями, специями и водой.
6 Запаковать в вакуумный мешок.
7 Готовить су-вид 1:15часа
8 Процедить.
9 Охладить.
10 Запаковать в вакуум до потребности.

Sous Vide



Бульон из тунца

475 вода
12 конбу
25 бонито (стружка тунца)

1 Смешать воду с конбу и запаковать в вакуум.
2 Готовить су-вид 60С на протяжении 2часов.
3 Процедить.
4 Нагреть бульон до 85С
5 Добавить бонито и помешать 1омин.
6 Процедить.
7 Охладить.
8 Завакумировать и охладить до использования.

Sous Vide



Говяжий бульон

100 томатная паста
2500 говяжьи копыта
2000 кости
1000 лук репчатый
130 чеснок
2250 говяжий фарш
300 морковь
7 черный перец зерно
5 тимьян
0,25 лавровый лист

1 Разогреть духовку до 219С.
2 Кости и копыта порубить, обмазать томатной пастой. Лук разрезать пополам.
3 Фарш разложить на лоток.
4 В духовку поместить кости и фарш. Запекать до темно коричневого цвета.
5 Процедить от жира фарш.
6 Погрузить все ингредиенты в су вид. Залить 6л воды.
7 Готовить при 90С 12-24 часа.
8 Процедить.
9 Использовать самостоятельно или для соусов.

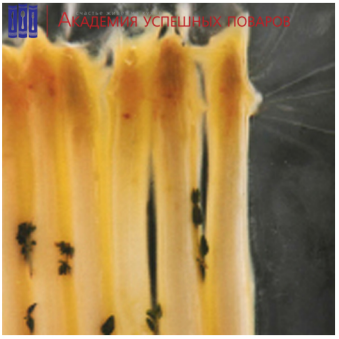
Артишоки су-вид



200 вода
100 беби артишок (очищенные)
25 лук
15 морковь
5,5 лимонная шкура
соль
1 аскорбиновая кислота
1 тимьян
0,5 черный перец
0,5 зерна кориандра
0,2 лавровый лист

1 Запаковать в вакуум все ингредиенты.
2 Готовить су-вид 90С на протяжении 45мин.
3 Охладить
4 Хранить в холодильнике до использования.

Белый аспарагус



200 белый аспарагус (почищенный на 1,5 см)
20 масло
2 соль

1 Вакуумировать все компоненты вместе.
2 Готовить су вид при температуре 89С на протяжении 7мин.
3 Охладить в ледяной воде.
4 Хранить в холдильнике до использования.

Sous Vide



Репа су-вид

200 репа
25 масло
25 вода
2 соль

1 Нарезать репу слайсом 3мм в толщину.
2 Полученные диски нарезать на полоски шириной 2,5см
3 Запаковать в вакуум с солью, маслом и водой.
4 Готовить су-вид при 85С 20мин.
5 Охладить в пакете.

Sous Vide



Морковно-укропное фрикасе

110 морковь
10 оливковое масло
10 сливочное масло
2 укроп
2 белый бальзамик
соль

1 Разрезать морковь вдоль или использовать беби-морковь.
2 Нарезать полумесяцем толщиной 5мм
3 Запаковать в вакуум с оливковым маслом.
4 Готовить су-вид 85С 40мин.
5 Охладить в ледяной воде.
6 Сервировать предварительно разогрев на сливочном масле, посыпать укропом и взбрызнуть бальзамическим уксусом.

Sous Vide



Кальмар по-сицилиански

10 чеснок
4 соль
3 лимонная цедра
200 кальмар
10 оливковое масло
75 томаты конкосе (пюре)
60 кус-кус (аль денте)
18 арахис
15 сухая смородина
10 каперсы
150 томатный сок отстояный
красное вино
30 шалот
20 чили масло

1 Смешайте измельченный чеснок с солью и цедрой лайма.
2 Кальмар разрежьте вдоль, очистите от оболочки и натрите лимонно-чесночной смесью.
3. Оставьте в холодильнике на 15мин.
4 Уберите маринад с поверхности, нарежьте пласты кальмара на полоски и запакуйте с маслом в вакуумный пакет.
5 Готовить кальмар при 65С на протяжении 4мин.
6 Смешать томатное пюре с кус-кусом, добавить арахис, смородину и мелко нарезанные каперсы.
7 Прогреть и перемешать. Отставить смесь.
8 Томатный сок смешать с вином по вкусу и добавить соль.
9 Выложить кус-кус гарнир, на верх выложить приготовленные кальмары. На верх выложить нарезанный слайсом шалот слегка промаринованный в чили масле.
10 Украсить томатно-винным соусом.

Sous Vide



Лосось Mi-cuit

Для сервировки:
40гр лосось
15 маринованный лук
20 сливочный хрен
30 пюре из шпината
4 кориандер
5 черный перец

Для лука:
400 вода
400 белый уксус
80 сахар
20 соль
4 перец горошком
4 кориандер зерна
10 луковицы красные

Для лосося:
400 свежий лосось
маринад:
1600гр вода
160гр соль
80гр сахар

Для сливочного хрена
50 хрен свежий
350 сливки
0,35 Ксантан
3,2 соль

Для пюре из шпината:
500гр (230гр пюре) шпинат
0,23гр (0,1%) Ксантан

1. Приготовление лосося.
- приготовить маринад. Растворить соль, сахар в воде. Охладить маринад до 5С
- залить лосось маринадом и оставить на 45минут.
- вытащить и промокнуть, завакумировать
- готовить в водной печи при 40С 60минут
- охладить в воде со льдом 12часов.

2. Маринованный лук:
- приготовить маринад перемешав все ингредиенты и растворив их в воде.
- подготовить красный лук. Разрезать на сегменты, разделить на слои и удалить мембраны, залить маринадом.
- запечатать в вакуум и дать настояться 1минуту (без вакуума 90минут).

3. Сливочный хрен:
- очистить и мелко натереть свежий корень хрена.
- залить сливки и запечатать в вакуумный пакет.
- оставить в холодильнике от 1 до 24 часов.
- процедить, добавить ксантан и соль.
- взбить венчиком на ледяной бане до мягких пиков или в сифоне заправив газом.

4. Для пюре из шпината:
- закипятить воду. Бланшировать шпинат 45с. Процедить и охладить в воде со льдом.
- перебить в блендере с добавление льда.
- загустить ксантаном, взбить блендером, протереть.

5. Сервировать.

Sous Vide

Академия успешных поваров



Лосось миссо

70 мисо паста светлая
70 мирин
(сладкое рисовое вино)
30 рисовый уксус
12 лук шнит
8 свежий имбирь
9 кунжутное масло
170 филе лосося

1 Перемешать пасту мисо, мирин, уксус, кунжутное масло, измельченный имбирь и лук шнит. Посолить по вкусу.
2 Покрыть соусом лосось и дать промариноваться.
3 Снять с лосося соус, промыть куски под водой и обмокнуть в холодной воде.
4 Поместить лосось в вакуумный пакет и готовить при 43С на протяжении 20мин.
5 Оставшийся соус запаковать отдельно в вакуум и готовить вместе с лососем.
6 Соус после су вид уварить до соусной консистенции.
7 Лосось выложить на тарелку и покрыть полученным соусом. Можно обработать поверхность горелкой.

Sous Vide



Форель конфит

Для форели:
400 филе форели
100 чесночное оливковое масло
0,1 тимьянового масла
0,05 розмаринового масла

Для салата:
80 финель
черный перец
лимонный сок
лимонное масло
соль

Для украшения:
хлопья соли
конбу чипсы
30гр икры форели

1 С филе снять шкуру и нарезать порционные куски по 100гр.
2 Смешать чесночное тимьяновое и розмариновое масло.
3 Запаковать каждый кусок рыбы с 15гр масляной смеси.
4 Мариновать в холодильнике на протяжении 2часов.
5 Готовить су-вид при 43С 25минут.
6 Нарезать тонко фенхель. Заправить соком лимона, лимонным маслом и черным перцем.
7 Украсить хлопьями соли, чипсами конбу и икрой. По тарелке полить чесночным маслом.

Дополнительно:
Для чесночного масла: 100гр оливкового масла, 50гр чеснока, готоить су-вид при 90С на протяжении 4часов.
Для тимьянового масла: 100гр виноградного масла 20гр тимьяна, готовить су-вид при 55С 45мин.
Для розмаринового масла: 100гр оливкового масла 10гр розмарина, готовить су-вид при 80С 1час
Для лимонного масла: 100гр виноградного масла, 45гр натертой лимонной цедры, готовить су-вид при 60С 2часа.

Sous Vide

Эскалар с винным соусом



Для картофеля:
150 картофель,
(нарезан слайс 1мм)
масло растительное
соль

Для редукции:
100 красное вино
45 красный винный уксус
10 шалот измельченный
2 эстрагон
1 черный перец
0,5 тимьян

Для соуса:
30гр редукции
0,5гр Ксантан
40гр масло сливочное
соль

Для рыбы
300 эскалар
80 оливковое масло
соль, черний перец
3 шалот
(измельченный)
1 эстрагон

1 Поджарить картофель во фритюре, осушить на бумажном полотенце.
2 Смешать компоненты для редукции и упарить до 30гр.
3 Добавить ксантан и смешать до растворения. Затянуть маслом и процедить.
4 Довести до вкуса и поставить в теплое место.
5 Филе нарезать по 75гр на порцию. Запаковать в пакет с 20гр масла.
6 Готовить су-вид при 39С 20минут.
4 Приправить готовое филе и выложить на блюдо.
5 Присыпать смесью из измельченного терагона, шалота и черного перца.
6 Украсить картофельными чипсами и соусом.

Sous Vide



Осьминог су-вид

500 осьминог
50 оливковое масло
4 соль

1 Осьминог бланшировать 30 секунд, удалить слизь.
2 Охладить в воде со льдом.
3 Запаковать в ваккуум и готовить 4часа при 85С.
4 Охладить в воде со льдом после приготовления.
5 Удалить кожу с лап осьминога оставив присоски.
6 Завакуумировать каждую часть осьминога с 25гр оливкового масла.
7 Хранить до сервировки.
8 При сервировке разогреть осьминога в пакете при 60С. на протяжении 15мин.

Sous Vide



Каре ягненка в травах

0,7кг каре ягненка (зачищенное)
1,5 черный перец
5 оливковое масло
для пряной смеси
10 чеснок
15 петрушка
1,5 розмарин
6 соль
1 черный перец
20 оливковое масло

1 Поперчите куски каре, разделите на две части, смажьте оливковым маслом и завакуумируйте.
2 Готовьте су вид при 65С на протяжении 20мин.
3 Смешайте все измельченные компоненты для пряной смеси.
4 Достаньте ягненка из вакуума и обваляйте в пряной смеси.
5 Колоризуйте куски в духовке при высокой температуре по 2 минуты с каждой стороны.
6 Сервируйте порезав на порционные куски.

Sous Vide



Классический стейк су-вид

Для стейка:
450 стриплоин
50гр масло сливочное
10гр тимяна

1 Зачистить сриплоин и завакумировать.
2 Готовить в водяной печи при 54С 45минут.
2 Полить стейк маслом
3 Обжарить поверхность на сковороде
4 Добавить сливочное масло и тимьян. Прожарить поливая маслом.
5 Посолить и поперчить по вкусу.

Sous Vide



Свинина в беконе

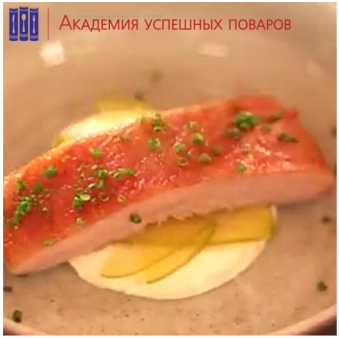
2000 свинная корейка
5 свежий шалфей (измельченный)
60 кленовый сироп
20 чеснок измельченный
200 бекон полосками.
15 уксус яблочный
1 черный перец
соль

1 Промойте свинину под водой и осушите ее.
2 Смешайте измельченный шалфей с чесноком и 30гр кленового сиропа. Покройте этой смесью свиную корейку.
3 Сделайте переплетения из полосок бекона.



4 Замотайте свинину в бекон, оберните пищевой пленкой и завакуумируйте в вакуумном пакете.
5 Поместите в водяную печь и готовьте на протяжении 3 часов при 60С.
6 Достаньте вакуумный пакет со свининой, вскройте и обжарьте свинину с беконом на сковороде со всех сторон до румяного цвета.
7 Приготовьте глазурь: уварите 30гр кленового сиропа с яблочным уксусом на половину, посолите и поперчите.
8 Покройте глазурью обжаренную свинину, нарежьте на порционные куски и сервируйте.

Sous Vide



Свиная щека с пюре сельдерея

Для сервировки:
120 готовая свиная щека
50 сельдереевое пюре
20 маринованные яблоки
лук шнит
соль

Для щеки:
1600 свиной щеки

Для сельдереевого пюре:
800 корень сельдерея
195 сливки
15 лимонный сок
15 соль
40 сливочного масла

Для маринованных яблок:
360 яблоки
маринада:
400 вода
400 уксус
80 сахар
20 соль
4 перец горошком
4 зерна кориандра

1 Приготовление шеки:
- отделить шкуру от мяса. Завакуумировать. Готовить 12часов при 62С
- достать из вакуумного пакета, обжарить с легким прессом.

2 Для пюре из сельдерея:
- очистить корень, нарезать слайсом толщиной по 0,5см.
- готовить су-вид при 85С на протяжении 90мин.
- поместить корень в блендер, добавить сливки.
- добавить лимонный сок, соль и сливочное масло.
- взбить до однородной консестенции, протереть.

3 Для маринованных яблок:
- смешать все ингредиенты для маринада.
- яблоки нарезать слайсом.
- залить яблоки маринадом и замариновать при помощи вакуума.

4 Сервировка:
- разрезать свиную щеку приготовленную су-вид на порции.
- на тарелку выложить 2ложки сельдереевого пюре, сверху маринованные яблоки.
- накрыть порцией свиной щеки. Притрусить луком шнит и солью.

Sous Vide



Стейк в кофейном масле

Для стейка:
450 сриплоин
75 кофейное масло
240 шпинатных листьев

Для кофейного масла:
200 масла
100 кофейных зерен

1 Стейк зачистить и обжарить со всех сторон. Охладить.
2 Залить кофейным маслом и завакуумировать
3 Готовить при желаемой температуре (от 52С до 70С – от Raw до Well Done).
4 Обжарить стейк во фритюре 200С 30 секунд или обработать горелкой.
5 Смазать готовый стей кофейным маслом.
6 Шпинат обжарить на кофейном масле при средней температуре.
7 Подавать выложив порционные куски стейка на салат. Украсить свежими листьями.

Для кофейного масла:
1 Запаковать ингредиенты в вакуумный пакет.
2 Готовить в водной печи при 90С 3часа.
3 Процедить масло.

Sous Vide

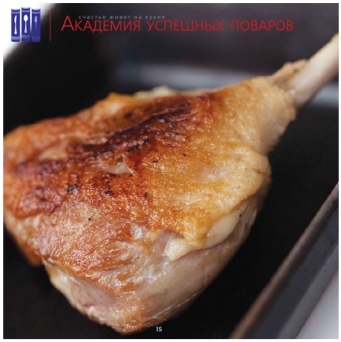


Стейк с розмарином

1,4кг говядина риб-ай (толстый край)
7 сушеные белые грибы
2 свежий розмарин
40 оливковое масло
35 соль
черный перец

1 В кофемолке измельчите грибы в пудру, смешайте их с розмарином.
2 Промойте говядину и обмокните насухо полотенцем.
3 Натрите пряной смесью, прижмите.
4 Разделите говядину на два куска и завакуумируйте добавив по 20гр оливкового масла.
5 Готовьте су вид при температуре 57С на протяжении 3часов и 15минут.
6 После готовности посолите куски и обжарьте куски на оливковом масле до образования корочки.
7 Поперчите куски, обмотайте фольгой и дайте настояться на протяжении 10минут.
8 Нарежьте на порционные куски и подавайте на стол.

Sous Vide



Утка конфит

4шт утиные ноги с бедрами
50 утиного жира
50 соль
1шт лавровый лист
3шт тимьян
черный перец

1 В отдельной емкости смешайте соль, поломанный лавровый лист и листья тимьяна.
2 Натрите пряной смесью утиные ноги.
3 Запакуйте ноги в вакуумный пакет и поместите в холодильник на 24-48часов для мариновки.
4 Промойте утиные ноги и осушите бумажными полотенцами.
5 Разделите ноги на два пакета и залейте в каждый по 25гр утиного жира. Завакуумируйте.
6 Готовьте су вид при 82С на протяжении 6часов.
7 Достаньте ноги и сцедите жир, промокните ноги бумажным полотенцем.
8 Обжарьте ноги с обеех сторон до колоризации поверхности или обработайте горелкой.
9 Сервируйте.

Sous Vide



Говяжий язык

550 говяжий язык
100 вода
45 уксус сидер
20 морковь (слайс)
10 чеснок слайс
10 лук (соломка)
соль

1 Бланшировать язык 2мин. Процедить и охладить.
2 Добавить все ингредиенты и завакумировать.
3 Готовить су-вид при 70С 24часа.
4 Извлечь язык и жидкость из пакета.
5 Язык очистить и нарезать слайсом.
6 Жидкость упарить 10мин. Процедить и охладить.
7 Порционировать язык с бульоном.



Яичный желток во фритюре

7 яиц
40 мука
3 разрыхлитель
6 морская соль
масло для жарки
50 сухари панко
соль, перец

1 Приготовьте 6 яиц су вид при температуре 64,5С на протяжении 60мин. Охладите в прохладной воде.
2 Разбейте яйца и аккуратно отделите желтки от белков.
3 Нагрейте масло для фритюра до 180С.
4 Желтки по одному запанируйте в муке с солью, после в яйце и в панко.
5 Обжаривайте желтки около 30с или до появления румяной оболочки.
6 Поместите на салфетки для удаления лишнего жира.
7 Посолите и поперчите.



Яичница су-вид

на 4 порции
4шт утиные яйца
100 ветчина
450 горох замороженный
соль

1 Нагреть су-вид до 63С. Яйца в шкарлупе запаковать в полиэтиленовый мешок и погрузить в су-вид на 50минут.
2 Пюрировать растаявший горох добавив небольшое количество холодной воды. Пропустить через мелкое сито.
3 Отрезать 4 слайса ветчины для сервировки и 4 тонких слайса отдельно.
4 Прогреть 30с в СВЧ 4 тонких слайса ветчины, перевернуть и повторить прогрев.
5 Порвать кусочки на отдельные волокна.
6 Нагреть масло до 177С и обжарить мясные волокна.
7 На тарелку выложить пюре, на него ломтик бекона, сверху приготовленное яйцо, присыпать солью и высушенным беконом.

Соус “Аллеманд”



120 куринный бульон
100 сливки 36%
60 яичный желток
50 грибной бульон
40 масло сливочное
мускатный орех
соль
белый перец

1 Смешать все ингредиенты.
2 Процедить через сито.
3 Вакуумировать.
4 Готовить су вид при 79С на протяжении 35мин.
5 Взбить блендером еще раз.
6 Приправить специями.
Подавать к артишокам или к куриным блюдам.

Sous Vide



Теплый майонез

130 целые яйца
60 желтки
35 дижонская горчица
200 подсолнечное масло
50 оливковое масло
соль
шерри уксус

1 Взбить до однородности яйца, желтки и горчицу.
2 Запаковать в вакуум и готовить су-вид при 65 С 35мин
3 Смешать оливковое и подсолнечное масло
4 Ввести масло в теплую яичную смесь эмульсифицируя ее.
5 Приправить по вкусу.
6 Заправить полученную смесь в 1л сифон и зарядить 1 баллоном NO_2.
7 Нагреть на водяной бане до 62С
8 Сервировать с паровой рыбой или аспарагусом

Sous Vide

Академия успешных поваров



Пшеничное мороженое

1000 пшеничное молоко
15 крахмал тапиоки
150 сахар
3 соль
92 яичные желтки
300 сливки 36%

для пшеничного молока
250 дробленой пшеницы
1500 молоко

1 Для приготовления пшеничного молока:
- запеките пшеницу в духовке при 180С в течение 20мин.
- охладите
- смешайте молоко с прожаренной пшеницей
- дайте настояться в холодильнике
- процедите молоко от пшеницы.

2 500гр молока доведите до кипения в сотейнике.
3 Перелейте в миксер и начните взбивать, всыпайте крахмал.
4 Взбейте на протяжении 30 секунд до полного растворения крахмала. Перелейте в другую емкость и охладите.
5 Взбейте желтки с солью и сахаром до бледного цвета.
6 Добавьте сливки и молоко с крахмалом, перемешивайте на средней скорости до однородности.
7 Перелейте смесь в вакуумный пакет, завакуумируйте.
8 Готовьте смесь су вид при 82,5С на протяжении 30минут.
9 Перелейте готовую смесь в блендер, добавьте оставшиеся 500гр молока и взбейте до однородности. Охладите.
10 Поместите смесь в мороженицу или приготовьте мороженое используя сухой лед.