

A E N O

Recepty pro Sous-Vide



aeno.com



Recepty na maso

[Hovězí steak Sous-Vide](#)

[Vepřové maso Sous-Vide](#)

[Krůtí filé Sous-Vide](#)

[Kuřecí rolka Sous-Vide](#)

Rybí recepty

[Losos Sous-vide](#)

[Makrela Sous-vide](#)

[Pstruh Sous-vide](#)

[Tuňák Sous-vide](#)

Zeleninové recepty

[Zelenina připravená metodou
Sous-vide](#)

[Zelenina připravená metodou
Sous-vide](#)

Recepty na mořské plody

[Krevety Sous-vide](#)

[Octopus Sous-vision](#)

[Houby v režimu Sous-vide](#)

Ovocné dezerty

[Jablka s medem Sous-vide](#)

[Skořicové hrušky Sous-vide](#)

Hovězí steak Sous-Vide

 Složitost Průměrný	 Výcvik 5 min	 Příprava 300 min	 Porce 2
--	--	--	---

Postup přípravy:

Maso dobře omyjte a osušte. Maso osolte, opepřete, přidejte tymián a vložte do vakuového sáčku. Sáček odzdušněte a uzavřete pomocí vysavače. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů Celsia, která nesmí být vyšší než maximální teplota, vložte sáček s masem, na desku hrnce umístěte přístroj Su-vis a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 65 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 5 hodin a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Složení:

Hovězí maso (Ribeye)	300 g
Tymián	7 g
Mletý černý pepř	
Sůl	



Vepřové maso Sous-Vide

●●●●● Složitost Průměrný	🕒 Výcvik 5 min	🔥 Příprava 180 min	🍲 Porce 3-4
--------------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------



Složení:

Vepřové maso	600 g
Česnek	3-4 stroužky
Honeysuneli	
Mletý černý pepř	
Sůl	

Postup přípravy:

Maso dobře omyjte a osušte. Vepřové maso osolte, opepřete, přidejte medové pyré, posypte stroužky česneku a vložte do vakuového sáčku. Vepřové maso zbavte vzduchu pomocí vysavače a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte 45-50 stupňů vody o teplotě nejvýše do maximální teploty, vložte sáček s masem a na desku hrnce postavte přístroj Su-vision, který připevněte kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 62 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 3 hodiny a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Krůtí filé Sous-Vide

Složení:

Krůtí filé	600 g
Neslazený jogurt	150 g
Hořčice dijonská	50 g
Mletý černý pepř	
Sůl	



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
180 min



Porce
3-4

Postup přípravy:

Maso dobře omyjte a osušte. Krůtu osolte, opepřete, potřete jogurtem a hořčicí a vložte do vakuového sáčku. Odvzdušněte je pomocí vysavače a sáček uzavřete. Do hrnce na úrovni ne vyšší než maximální, nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, vložte balíček s masem, nastavte zařízení Su-vision na straně pánve a upněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 65 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 3 hodiny a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.



Kuřecí rolka

Sous-Vide

 Složitost Průměrný	 Výcvik 15 min	 Příprava 120 min	 Porce 2-3
---	--	---	--



Složení:

Kuřecí řízek	400 g.
Žampiony	100 g
Tvrdý sýr	100 g
Mletý černý pepř	
Sůl	

Postup přípravy:

Žampiony nakrájejte na proužky. Sýr nastrouhejte na hrubém struhadle. Maso dobře omyjte a osušte. Filet rozkrojte podélně na dva plátky. Zabalte filet do potravinářské fólie a nakrájejte ho na kousky. Kotlety osolte a opepřete. Na kotletu položte žampiony, pak sýr a zabalte ji do rolády. Stejně postupujte i se zbytkem kotlet. Měli byste mít 4 rohlíky. Vložte rohlíky do vakuového sáčku. Pomocí vysavače sáček vyprázdněte a uzavřete. Do hrnce s maximálním obsahem vody nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, vložte sáček s rohlíky, na bok hrnce nasadte přístroj Su-vision a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 65 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 2 hodiny a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Losos Sous-vide



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
60 min



Porce
3-4



Složení:

Lososovitá ryba	600 g
Olivový olej	10 g
Sůl, cukr podle chuti	

Postup přípravy:

Rybu zbavte kůže a kostí, osolte, osladte a nechte 25 minut marinovat v chladničce. Po uplynutí této doby vložte rybu do vakuového sáčku. Pomocí vysavače vypusťte vzduch a sáček uzavřete. Nalijte do pánve vodu o teplotě 45-50 stupňů Celsia na úroveň, která není vyšší než maximální hladina, vložte sáček s rybou, umístěte zařízení Sous-vide na bok pánve a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 58 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Makrela

Sous-vide

Složení:

Makrela obecná	400-500 g
Olivový olej	10 g
Citron	50 g
Sůl, mletý černý pepř	



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
60 min



Porce
2-3

Postup přípravy:

Citron nakrájejte na půlkolečka. Rybu omyjte, osušte, osolte a opepřete. Na každé straně ryby udělejte 3 až 4 mělké řezy. Do zářezů vložte plátky citronu. Rybu vložte do vakuového sáčku. Pomocí vysavače vypusťte vzduch a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, ne vyšší než maximální hladina, vložte sáček s rybou, na desku hrnce postavte zařízení Su-vis a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 55 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.



Pstruh

Sous-vide

 Složitost Průměrný	 Výcvik 5 min	 Příprava 60 min	 Porce 2-3
---	---	--	--

Postup přípravy:

Česnek nasekejte nožem a smíchejte s olivovým olejem. Rybu omyjte, osušte, osolte, opepřete a potřete olejem a česnekem. Rybu vložte do vakuového sáčku. Odstraňte vzduch pomocí vysavače a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, která nesmí být vyšší než maximální hladina, vložte sáček s rybou, na bok hrnce nasadte zařízení Su-vis a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 58 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Složení:

Pstruhové ryby	400-500 g
Olivový olej	10 g
Citronová kůra	3 g
Česnek	1 stroužek
Sůl, mletý černý pepř	



Tuňák

Sous-vide



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
60 min



Porce
2-3



Složení:

Tuňák	500 g
Olivový olej	10 g
Citronová kůra	3 g
Kořen zázvoru	2-3 g
Med podle chuti	
Smažená sezamová semínka	
Sůl, mletý černý pepř	

Postup přípravy:

Nastrouhejte kořen zázvoru na jemném struhadle a smíchejte ho s olivovým olejem, medem a citronovou kůrou. Rybu omyjte, osušte, osolte, opepřete a dobře obalte ve směsi. Rybu vložte do vakuového sáčku. Odvzdušněte je pomocí vysavače a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, ne vyšší než je maximální hladina, vložte sáček s rybou, na desku hrnce umístěte zařízení Su-vis a upevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 58 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Zelenina připravená metodou Sous-vide

Složení:

Lilek	100 g
Cuketa	100 g
Paprika žlutá	70 g
Zelené papriky	70 g
Červená paprika	70 g
Olivový olej	25 g
Sůl, koření	



Složitost
Průměrný



Výcvik
50 min



Příprava
60 min



Porce
2-3

Postup přípravy:

Lilek a cuketu nakrájejte na kolečka. Papriky nakrájejte na kousky. Zeleninu dejte do mísy, osolte, okořeňte a přidejte olivový olej a dobře promíchejte. Zeleninu vložte do vakuového sáčku. Odvzdušněte je pomocí vysavače a sáček uzavřete. Nalijte vodu o maximální teplotě 45-50 stupňů, vložte sáček se zeleninou do pánve, umístěte přístroj Su-vision na stranu pánve a zachyťte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 85 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.



Zelenina připravená metodou Sous-vide

●●●●● Složitost Průměrný	🕒 Výcvik 5 min	🔥 Příprava 180 min	🍲 Выход 400 g
--------------------------------	----------------------	--------------------------	---------------------



Složení:

Brambory	150 g
Mrkev	100 g
Borage	150 g
Olivový olej	25 g
Sůl	

Postup přípravy:

Brambory a lilek vybírejte tak, aby byly stejně velké. Brambory, lilek a mrkev omyjte a oloupejte. Zeleninu vložte do mísy, přidejte sůl a olivový olej a dobře promíchejte. Zeleninu vložte do vakuového sáčku. Pomocí vysavače sáček vyprázdněte a uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, která nesmí být vyšší než maximální teplota, vložte sáček se zeleninou, na bok hrnce umístěte vakuovačku Sous-Vide a zajistěte ji kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" " -" nastavte teplotu na 85 stupňů, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" " -" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Krevety Sous-vide



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
30 min



Porce
1



Složení:

Krevety	150 g
Limetková šťáva	30 g
Česnek	1 stroužek
Olivový olej	5 g
Sůl	

Postup přípravy:

Krevety oloupejte a ponechte jim ocásky. Česnek nakrájejte nadrobno nožem. Krevety, sůl, česnek, limetkovou šťávu a olivový olej dejte do mísy a jemně promíchejte. Krevety vložte do vakuového sáčku. Odvzdušněte je pomocí vysavače a sáček uzavřete. Do pánve nalijte vodu, vložte sáček s krevetami, na bok pánve umístěte přístroj Sous-vide s kolíčkem na prádlo. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, ne vyšší než je maximální hladina, vložte sáček s krevetami, zařízení Sous-Vide nasadte na bok hrnce a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", tlačítka "+" "-" nastavte teplotu na 55 stupňů, poté 2krát stiskněte tlačítko "setting", tlačítka "+" "-" nastavte dobu vaření na 30 minut a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Octopus Sous-vision

 Složitost Průměrný	 Výcvik 5 min	 Příprava 240 min	 Porce 2
---	---	---	--

Postup přípravy:

Vyberte stejně velké chobotnice. Chobotnici vložte do mísy, osolte, přidejte česnek, bílý pepř, citronovou šťávu a olivový olej a lehce promíchejte. Chobotnici vložte do vakuového sáčku. Odstraňte vzduch pomocí vysavače a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 °C, která nesmí být vyšší než maximální teplota, vyložte sáček chobotnicí a na bok hrnce umístěte zařízení "Su-vision" a připevněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte teplotu na 80 stupňů, stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" "-" nastavte dobu vaření na 4 hodiny a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Složení:

Chobotnice	200 g
Citron	40 g
Mletý bílý pepř	0,5 g
Olivový olej	25 g
Česnek suchý	0,5 g
Sůl	



Houby v režimu Sous-vide

Složení:

Žampiony	300 g
Mletý bílý pepř	0,5 g
Česnek suchý	0,5 g
Sůl, koření	



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
60 min



Porce
2

Postup přípravy:

Vyberte stejně velké houby. Houby vložte do mísy, přidejte sůl, koření, česnek, bílý pepř a lehce promíchejte. Houby vložte do vakuového sáčku. Pomocí vysavače vypustte vzduch a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, která nesmí být vyšší než maximální teplota, vložte sáček s houbami a na hrnec postavte přístroj Su-Vision, který přidržíte kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" " -" nastavte teplotu na 83 stupňů, stiskněte tlačítko "setting", pomocí tlačítek "+" " -" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.



Jablka s medem Sous-vide



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
60 min



Porce
2-3



Složení:

Jablka	300 g
Me	50 g
Nasekané ořechy	30 g

Postup přípravy:

Vyberte stejně velká jablka. Oloupejte jablka ze semeníků, vložte do nich med a ořechy a vakuově je uzavřete v sáčku. Odstraňte vzduch z vysavače a sáček uzavřete. Do hrnce nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, která nesmí být vyšší než maximální teplota, vložte sáček s jablky a zavěste vakuovačku Sous-vide na bok hrnce pomocí kolíčku na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", tlačítka "+" "-" nastavte teplotu na 80 stupňů, stiskněte tlačítko "setting", tlačítka "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

Skořicové hrušky

Sous-vide



Složitost
Průměrný



Výcvik
5 min



Příprava
60 min



Porce
2-3

Složení:

Hruška	400 g
Cukr	30 g
Skořice	1 g

Postup přípravy:

Vyberte hrušky stejné velikosti. Oloupejte hrušky, přidejte cukr, posypte je skořicí a vakuově je uzavřete v sáčku. Sáček odvzdušněte a uzavřete pomocí vysavače. Do hrnce na hladinu ne vyšší než maximální nalijte vodu o teplotě 45-50 stupňů, vložte sáček s hruškami, na bok hrnce nasadte zařízení Su-vision a upněte jej kolíčkem na prádlo. Stiskněte tlačítko "on" na 3 sekundy, poté stiskněte tlačítko "setting", tlačítka "+" "-" nastavte teplotu na 80 stupňů, stiskněte tlačítko "setting", tlačítka "+" "-" nastavte dobu vaření na 1 hodinu a stiskněte tlačítko "on". Vařte, dokud program neskončí.

