

A E N O

Recepten voor de AENO SV1



Vlees recepten

[Sous vide biefstuk](#)

[Sous vide varkensvlees](#)

[Sous vide kalkoenfilet](#)

[Sous vide kiprollade](#)

Plantaardige recepten

[Sous vide groenten](#)

[Sous vide groenten](#)

[Sous vide champignons](#)

Vis recepten

[Sous vide zalm](#)

[Sous vide scomber](#)

[Sous vide forel](#)

[Sous vide tonijn](#)

Zeevruchten recepten

[Sous vide garnalen](#)

[Sous vide octopus](#)

Fruitedesserts

[Sous vide honing appels](#)

[Sous vide honing kaneel peren](#)





Sous vide biefstuk

| | | | |
|--|---|--|--|
|  Moeilijkheid Medium |  Vorbereiding 5 min |  Koken 300 min |  Porties 2 |
|--|---|--|--|

Bereidingswijze:

Was en droog het rundvlees grondig. Zout, peper, voeg tijm toe en doe het in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafdecker de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met vlees in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 65 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 5 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Ingrediënten:

| | |
|----------------------|-------|
| Rundvlees (rib-eye) | 300 g |
| Tijm | 7 g |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |



Sous vide varkensvlees

| | | | |
|--|---|--|--|
|  Moeilijkheid Medium |  Vorbereiding 5 min |  Koken 180 min |  Porties 3-4 |
|--|---|--|--|







Ingrediënten:

| | |
|----------------------|--------------|
| Varkensvlees | 600 g |
| Knoflook | 3-4 teentjes |
| Hop zonneeli | |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |

Hoe te bereiden:

Was en droog het vlees grondig. Zout, peper, hop suneli toevoegen, vullen met knoflook en in een vacuümzak doen. Gebruik een vacuümafdekker, verwijder de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met vlees in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 62 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 3 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Sous vide kalkoenfilet

Ingrediënten:

| | |
|----------------------|-------|
| Kalkoenfilet | 600 g |
| Griekse yoghurt | 150 g |
| Dijonmosterd | 50 g |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld



Voorbereiding
5 min



Koken
180 min







Porties
3-4

Hoe te bereiden:

Was en droog de filet grondig. Zout, peper, smeer in met yoghurt en mosterd en doe in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafdecker de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met vlees in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 65 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 3 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.



Sous vide kiprollade



Moeilijkheid
Medium



Vorbereiding
15 min



Koken
120 min



Porties
2-3




Ingrediënten:

| | |
|----------------------|-------|
| Kipfilet | 400 g |
| Champignons | 100 g |
| Harde kaas | 100 g |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |

Hoe te bereiden:

Snijd de champignons in plakjes. Rasp de kaas op een grove rasp. Was de kipfilet grondig, droog hem en snijd hem in de lengte in twee plakken. Wikkel de filet in een folie en sla hem plat. Zout en peper het geslagen vlees. Leg champignons op het vlees, dan kaas erop en wikkel in de vorm van een rolletje. Doe hetzelfde met de rest van de biefstukken. Je krijgt 4 rolletjes.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met de rolletjes in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 65 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen "+/-" om de kooktijd in te stellen op 2 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Sous vide zalm



Moeilijkheid
Medium



Voorbereiding
5 min



Koken
60 min



Porties
3-4



Ingrediënten:

| | |
|--------------------------|-------|
| Zalm | 600 g |
| Olijfolie | 10 g |
| Zout , suiker naar smaak | |

Hoe te bereiden:

Verwijder vel en graten van de vis, voeg zout en suiker toe en marineer 25 minuten in de koelkast. Doe de vis daarna in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafdekker de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met de vis in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 58 graden.

Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Sous vide scomber





Ingrediënten:

| | |
|----------------------|-----------|
| Scomber | 450-500 g |
| Olijfolie | 10 g |
| Citroen | 50 g |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |

Hoe te bereiden:

Snijd de citroen in halve ringen. Was de vis, droog hem af en voeg zout en peper toe. Maak 3-4 kleine sneetjes aan beide kanten van de vis. Steek schijfjes citroen in deze sneetjes. Doe de vis in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafzichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met de vis in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 55 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

| | | | |
|--|---|---|--|
|  Moeilijkheidsgraad Gemiddeld |  Vorbereiding 5 min |  Koken 60 min |  Porties 2-3 |
|--|---|---|--|



Sous vide forel



| | | | |
|--|---|---|--|
|  <p>Moeilijkheid Medium</p> |  <p>Vorbereiding 5 min</p> |  <p>Koken 60 min</p> |  <p>Porties 2-3</p> |
|--|---|---|--|

Hoe te bereiden:

Hak de knoflook fijn met een mes en meng het met olijfolie. Was de vis, droog hem, voeg citroenrasp, peper en zout toe en smeer hem in met olijfolie en knoflook.

Doe de vis in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümaflichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met de vis in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 58 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen..

Ingrediënten:

| | |
|----------------------|-----------|
| Forel | 450-500 g |
| Olijfolie | 10 g |
| Citroenschil | 3 g |
| Knoflook | 1 teentje |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |



Sous vide tonijn



Moeilijkheid
Medium



Vorbereiding
5 min



Koken
60 min



Porties
2-3







Ingrediënten:

| | |
|------------------------|-------|
| Tonijn | 500 g |
| Olijfolie | 10 g |
| Citroenschil | 3 g |
| Gemberwortel | 2-3 g |
| Sesamzaad (geroosterd) | |
| Honing naar smaak | |
| Gemalen zwarte peper | |
| Zout | |

Hoe te bereiden:

Rasp de gemberwortel op een fijne rasp en meng met olijfolie, honing en citroenschil. Was de vis, droog hem, voeg peper en zout toe en rasp goed met het mengsel. Doe de vis in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafzichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met de vis in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 58 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen "+/-" om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Sous vide groenten

Ingrediënten:

| | |
|----------------|-------|
| Ingrediënten: | 100 g |
| Courgette | 100 g |
| Gele paprika | 70 g |
| Groene paprika | 70 g |
| Paprika rood | 70 g |
| Olijfolie | 25 g |
| Zout, kruiden | |

Hoe te bereiden:

Snijd aubergines en courgettes in cirkels. Snijd paprika's in blokjes. Doe de groenten in een kom, voeg olijfolie, zout en kruiden toe en meng goed. Doe de groenten in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafzichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met groenten in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de POWER  knop, druk dan op de SETTINGS  knop, gebruik de "+/-" knoppen om de temperatuur in te stellen op 85 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

| | | | |
|--|--|---|--|
|  Moeilijkheidsgraad Gemiddeld |  Vorbereiding 50 min |  Koken 60 min |  Porties 2-3 |
|--|--|---|--|



Sous vide groenten

●●●●●
Moeilijkheid
Medium


Vorbereiding
5 min


Koken
180 min


Porties
2-3







Ingrediënten:

| | |
|-------------|-------|
| Aardappelen | 150 g |
| Wortelen | 100 g |
| Bieten | 150 g |
| Olijfolie | 25 g |
| Zout | |

Hoe te koken:

We raden aan om aardappelen en bieten van dezelfde grootte te nemen. Was en schil de aardappelen, bieten en wortelen. Doe de groenten in een kom, voeg olijfolie en zout toe en meng goed. Doe de groenten in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümaflichter de lucht en sluit de zak af.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met groenten in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de POWER  knop, druk dan op de SETTINGS  knop, gebruik de "+/-" knoppen om de temperatuur in te stellen op 85 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Sous vide champignons

| | | | |
|---|--|--|---|
|  <p>Moeilijkheid Medium</p> |  <p>Vorbereiding 5 min</p> |  <p>Koken 60 min</p> |  <p>Porties 2</p> |
|---|--|--|---|





Ingrediënten:

| | |
|---------------------|-------|
| Champignons | 300 g |
| Gemalen witte peper | 0,5 g |
| Droge knoflook | 0,5 g |
| Zout, kruiden | |

Hoe te bereiden:

We raden aan om champignons van dezelfde grootte te nemen. Doe de champignons in een kom, voeg peper, droge knoflook, zout en kruiden toe en meng luchtig. Doe de champignons in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafsluiter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot een niveau dat niet hoger is dan de MAX-markering, laat de zak met de octopussen in het water zakken, installeer het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 83 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.



Sous vide garnalen

●●○○○○
Moeilijkheid
Medium


Voorbereiding
5 min


Koken
30 min


Porties
1







Ingrediënten:

| | |
|-----------|-----------|
| Garnalen | 150 g |
| Limoensap | 30 ml |
| Knoflook | 1 teentje |
| Olijfolie | 5 g |
| Zout | |

Hoe te bereiden:

Pel de garnalen, verwijder de staart niet. Snijd de knoflook fijn met een mes. Doe de garnalen in een kom, voeg knoflook, limoensap, olijfolie en zout toe en meng luchtig. Doe de garnalen in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafzichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met de garnalen in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de POWER  knop, druk dan op de SETTINGS  knop, gebruik de "+/-" knoppen om de temperatuur in te stellen op 55 graden. Druk dan twee keer op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 30 minuten en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.





Sous vide octopus

| | | | |
|--|---|--|--|
|  Moeilijkheid Medium |  Vorbereiding 5 min |  Koken 240 min |  Porties 2 |
|--|---|--|--|

Hoe te bereiden:

We raden aan om octopussen van dezelfde grootte te nemen. Doe de octopussen in een kom, voeg citroensap, peper, olijfolie, droge knoflook en zout toe en meng luchtig. Doe de octopussen in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafdecker de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot een niveau dat niet hoger is dan de MAX-markering, laat de zak met de octopussen in het water zakken, installeer het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 80 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 4 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Ingrediënten:

| | |
|----------------|-------|
| Octopus | 200 g |
| Citroen | 40 g |
| Witte peper | 0,5 g |
| Olijfolie | 25 g |
| Droge knoflook | 0,5 g |
| Zout | |



Sous vide honing appels

| | | | |
|---|---|---|--|
|  Moeilijkheid Gemiddeld |  Vorbereiding 5 min |  Koken 60 min |  Porties 2-3 |
|---|---|---|--|







Ingrediënten:

| | |
|----------------------|-------|
| Appels | 300 g |
| Honing | 50 g |
| Noten (fijngestampt) | 30 g |

Hoe te bereiden:

We raden aan om appels van dezelfde grootte te nemen. Verwijder de pitten uit de appels, doe de honing en noten erin en doe de appels in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafzichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met appels in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 80 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen "+/-" om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Sous vide honing kaneel peren



Moeilijkheid
Gemiddeld



Vorbereiding
5 min



Koken
60 min



Porties
2-3





Ingrediënten:

| | |
|--------|-------|
| Perzik | 400 g |
| Kaneel | 1 g |
| Suiker | 30 g |

Hoe te bereiden:

We raden aan om peren van dezelfde grootte te nemen. Verwijder de pitten uit de peren, doe er suiker in, bepoeder de peren met kaneel en doe ze in een vacuümzak. Verwijder met een vacuümafzichter de lucht en sluit de zak.

Giet water van 45-50 graden in een pan tot aan de MAX-markering, laat de zak met peren in het water zakken, plaats het sous vide apparaat aan de zijkant van de pan en klem het vast met een wasknijper.

Druk 3 seconden op de knop POWER , druk dan op de knop SETTINGS , gebruik de knoppen "+/-" om de temperatuur in te stellen op 80 graden. Druk dan op de knop INSTELLINGEN , gebruik de knoppen +/- om de kooktijd in te stellen op 1 uur en druk op de knop ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

